

流感后要学会这件事

记住三大原则助你全面恢复

通讯员 王蕊 张文玥

很多人以为退烧就是流感胜利通关了,其实身体就像被病毒偷袭后的战场,并不能立刻满血复活。今天,浙江大学医学院附属第一医院健康管理中心医师张锋为你说明白康复运动的干货。

康复运动方式多样,但要记住三大原则。循序渐进:康复初期,身体还很脆弱,运动强度一定要从低到高,慢慢来。个性化:个人的体质和病情都不一样,运动方案也不能一刀切。一个平时就爱运动的人和一个经常久坐不动的人,恢复期的运动强度肯定不一样。全面性:运动要兼顾呼吸、心肺和肌肉力量,不能只练某一方面。

流感康复期是身体重启的关键阶段,这时候选对运动方式能加速健康回归。

呼吸训练:给肺打气。流感会让呼吸变得困难,呼吸训练能帮你把肺里的废气赶走,让呼吸更顺畅。比如缩唇呼吸,想象对着蜡烛轻轻吹气,用鼻子慢慢吸气,再把嘴唇缩成小孔,缓缓呼气。这个动作能巧妙增加肺泡通气量,就像给肺泡打开了更多小窗户,让氧气更好地进入身体,给细胞充充电。如腹式呼吸,舒服地平躺或坐着,双手分别放在腹部和胸部,吸气时感受腹部像气球一样慢慢鼓起来,呼气时腹部缓缓内陷。这种方式能有效放松呼吸肌,减轻它们的工作负担,让呼吸变得轻松又省力。

有氧运动:为身体注入活力燃料。有氧运动堪称流感康复期的活力发动机。散步是最温和的入门级运动,每天抽出20-30分钟,在公园或小区慢慢踱步,既能活动筋骨,又不会让身体过于疲惫。当体力稍有恢复,慢跑便成为不错的选择。游泳作为全身性的运动,能同时锻炼心肺功能和肌肉力量。

力量训练:阻力带训练是居家康复的神器,只需要一根小小的阻力带,就能在家开启多样的拉伸和抗阻训练。比如把阻力带踩在脚下,双手握住两端用力拉,就能轻松锻炼上肢力量,简单又高效。核心训练中的平板支撑和仰卧抬腿能有效增强核心肌群的力量。

脾虚的人 可以这样调理

脾虚的人,可以把米炒焦后泡水喝,帮助健脾除湿、调理脾胃。

具体做法:将大米放进锅里,不加一滴油,开小火慢慢翻炒,炒至大米颜色微微发黄,有点焦的时候泡水喝。脾胃比较虚弱的人,吃下去的食物无法被正常运化,水谷精微物质无法被充分吸收,就容易产生腹胀、腹泻等不适,人也容易生病,所以有百病归于脾的说法。

经常低血压 对健康是否有影响

低血压指的是血压低于90/60毫米汞柱(收缩压低于90毫米汞柱,舒张压低于60毫米汞柱)。一般来说,舒张压(低压)在50毫米汞柱以上问题不大。

低血压发生的原因,从本质上来说分为生理性低血压、病理性低血压。低血压可能会导致大脑及器官供血不足,从而引起头晕眼花、全身无力的症状,甚至出现晕倒、脑梗死等症状。

还有一种低血压状态在健康人群中多发。体位性低血压:下蹲或站起时,因体位改变而导致头晕、眼前发黑、出冷汗等,严重者可能会晕倒。

突发低血压时,如何快速缓解?如果在家里发生了低血压状态,建议半卧位或平躺。领口、袖口如果有扣子,要把扣子解开,然后喝一点水,慢慢等待血压回升。据CCTV生活圈

水银体温计停产后用什么量体温



图据AI生成

常温下呈液态的金属。体温计摔碎后,汞落在地上会形成大小不一的银色小球,如果不及时收集处理会挥发到空气中变成汞蒸气。汞蒸气具有毒性,若人在短时间内吸入高浓度的汞蒸气,就会导致急性汞中毒,出现头痛、乏力、咳嗽等症状。

如果水银体温计摔碎,应尽快开窗通风,戴好一次性手套和口罩,立即清理散落在地面或者物体表面的汞珠。可用纸片、薄塑料板或湿润棉棒等将汞珠收集放入矿泉水瓶中,之后注水防止水银挥发,破碎的体温计可一并放入,拧紧瓶盖后,贴上废弃水银的标签放入有害垃圾桶内。李江涛说。千万不能用扫帚扫或用拖把拖,由于水银的吸附性强,这样会把水银碎

成更小的液滴且造成污染面积的扩大。也不可用吸尘器吸,会加速水银挥发。此外,收集的水银也不能冲入马桶,这样可能会造成地下水污染。

没了含汞体温计后,我们用什么测体温和血压呢?

电子体温计:适宜年龄0岁以上,读数方便,测量时间短,测量精度高,可测腋下温度、口腔温度和肛门温度。

接触式红外体温计
耳温枪:适宜年龄6个月以上,快捷便利,测量时间短。

注意:因新生儿耳道较窄,不建议小婴儿使用。测量时要注意手法,如测量时没有对准鼓膜,会影响准确性。

非接触式红外体温计
额温枪:适宜年龄0岁以上,测量精准,测量速度快。

据中国新闻网

自2026年1月1日起,我国全面禁止生产含汞体温计和含汞血压计产品。

中国医学科学院肿瘤医院病理科医生李江涛解释称,水银是金属汞的俗称,是一种