



# 寒风容易吹出哪些病

□王宗

一股强冷空气即将在我国掀起一阵强烈的天气变化，伴随而来的必定是大风。在这样的天气里，许多呼吸道及过敏性疾病极易趁虚而入，另外，由于大风原因，还有四种比较典型的疾病，那就是风疹、荨麻疹、头痛和关节疼痛。

**风疹：**是一种病毒引起的急性呼吸道传染病，多发于冬春季，传染性很强，一般通过空气飞沫传播。疹在冬季最为多见。大风降温之后，就开始感觉有发热、咳嗽等上呼吸道感染的症状，后来发展为全身皮疹，瘙痒难忍。

**荨麻疹：**是一种过敏性皮肤病，一般也多见于秋冬季等大风的天气。风带来的过敏原极易引起发病，同时，常见的一些食物也会引起发病。发病时，在皮肤表面会突起很多像被蚊虫叮咬的大包，由少到多，成片出现，一般一小时内会自动消退。

看来，这两种疾病的发生虽然跟大风没有直接关系，不过也是有着必然联系的，而且它们的危害性还是很大的。尤其是风疹，它对于胎儿和孩子的影响尤为重大。荨麻疹，虽然在发病时一般只是皮肤上起包，不过也有可能在内脏中引起反应，比如腹痛、腹泻等。严重的急性秋季荨麻疹还可以发生在喉头，造成喉头水肿，影响呼吸道的畅通，容易造成呼吸障碍，缺氧综合症等一系列缺氧常见的症状，会严重影响脏器的功能，而导致更严重的并发症。

对于这两种疾病的预防，基本思路是一样的。大家在这个大风降温的时期，千万不可在穿着单薄的衣服，爱美的女孩也一定要穿上保暖的厚衣服，不要有裸露的皮肤在外边暴露。以免因为不小心，最后引得全身起包或者发烧，得不偿失。

对于可以不用外出的人群，在这个时候就应该尽量减少外出量，以免被他人传染。同时，由

于这两种皮肤疾病会引起身体的一些非常敏感的反应，因此，应穿着宽松、棉质、柔软的衣服。谨防衣服过紧，导致皮肤更严重的反应。

对于皮肤病已经发病的人群，就一定要忌口，一些常见的“发物”，例如：海鲜、羊肉、巧克力、花生等等都不要再吃了。

**头痛：**冬天事务繁杂，经常需要顶着寒风外出探访亲友、会谈业务等，不少人出现头疼、头晕等不适。除了劳累过度、缺乏休息等原因，在中医看来，“伤于风者，上先受之”，风邪侵袭也是导致头痛的重要因素。

这种头痛多伴四肢疼痛、鼻塞声重、恶寒怕冷、舌苔白等症状，出汗不明显，有时特别是在寒冷的冬季，如果出门不注意头部保暖，或是晚上阴气过盛时加班熬夜、纵情娱乐等，很容易“中招”。除了要保暖外，治疗要辛温解表、疏风止痛，可服用热姜汤等发汗，或用小柴胡颗粒、九味羌活丸等。

**关节疼痛：**除了本身就有关节炎的患者之外，正常人在寒冷天下，也会偶尔感到关节不适，例如膝关节疼痛、颈椎和腰椎疼痛等。

外出时最好关节保暖，戴上围巾呵护颈椎部位，能够在很大程度上给全身保暖；不穿低腰裤，穿长款大衣，盖住腰椎部位；不穿短裙、短裤和丝袜，保护膝关节。有必要的人群，不妨戴上护膝、护腕。晚上临睡前，用热水泡泡脚，如果没有静脉曲张，最好泡到膝盖部，促进血液循环，同时起到保护关节的效果。

# 现代理财的六大误区

□马力

随着经济全球化，我们的资产配置也应当跟上全球化的步伐。那么有哪些理财误区是现代人不防的呢？理财师为大家做了如下整理：

## 过于害怕风险

在全球化经济形势下，风险和机遇是并存的，而且在大商品经济的形势下，如果不敢投资，保持自己还是六七十年代的理财思维，只存银行不理财，那么大环境肯定会大鱼吃小鱼，将你零散的资金都吃进CPI的涨幅中去。

## 所有鸡蛋放一个篮子

投资渠道过于单一，会导致没有分散风险的机制和可能，当单个市场的投资产品品种出现了投资问题的时候很难作调整，投资者缺乏有效的风险规避手段。但是现在市场投资渠道那么丰富，大可不必这样。至少要保证安全稳健型的、稳中求进型的都有一部分配置。

## 所有鸡蛋放在不同的篮子

财富没有集聚效应就做不到不好投资。现在的理财门槛有不少都很高，像信托，都是100万以上，

分散投资很容易也分散了收益。

## 没有应急储备金

缺乏流动资金会使得一旦出现紧急状况会给家人带来很大的生活上的威胁，所以家庭中应该准备3个月以上的应急储备金，该如何保证收益又保证流动性呢？理财师建议可以采用短期理财产品。

## 不愿意相信专业人士

很多人喜欢自己蛮干，但是要知道，现在的市场投资门槛都很多，散户的盈利机会会越来越，所以相信专业人士是对自己的一种负责，我们可以听取专业人士的建议，然后自己做决策，跟着机构走是个很好的选择，因为在未来很长一段时间内，投资市场会是机构的市场。

## 不接受“资产全球化”概念

“资产全球化”是一个比较新的概念，建立在经济全球化的基础上，我们的资产配置也应当跟上时代，多样化的产品，多区域的资产配置，都是资产全球化的表现，我们应当勇于接受，还有包括P2P、互联网金融在内的新概念我们都不该排斥。

# 一棵葱等于七种药

□查理

大葱是日常生活中常见的食材，同时也是一味具有众多祛病养生功效的中药。那么，葱有哪些功效呢？下面为您盘点天价中药也无法代替的大葱的功效。

## 壮阳

葱的好处，不得不说壮阳功效。大葱中的各种维生素能保证人体激素正常分泌，还能有效刺激性欲，进而起到壮阳补阴的作用。因此，男人们可以适量吃点葱。

## 发汗抑菌

大葱具有刺激身体汗腺，达到发汗散热之作用；葱油可以刺激上呼吸道，使黏痰易于咳出。葱中所含大蒜素，具有明显的抵御细菌、病毒的作用，尤其对痢疾杆菌和皮肤真菌抑制作用更强。

## 防癌

香葱所含的果胶，可明显地减少结肠癌的发生，有抗癌作用。葱内的蒜辣素也可以抑制癌细胞的生长；葱还含有微量元素硒，可降低胃液内的亚硝酸盐含量，对预防胃癌及多种癌症有一定作用。

## 解毒调味

大葱味辛，性微温，具有发表通阳、解毒调味的作用。主要用于风寒感冒、阴寒腹痛、恶寒发热、头痛鼻塞、乳汁不通，二便不利等。大葱含有挥发油，油中的主要成分为蒜素，又含有二烯丙基硫醚、草酸钙。另外，还含有脂肪、糖类，胡萝卜素等，维生素B、C，烟酸，钙，镁，铁等成分。



## 增进食欲

生葱像洋葱一样，含烯丙基硫醚，这种物质会刺激胃液的分泌，且有助于食欲的增进。与含维生素B1含量较多的食物一起摄取时，会促进食物的淀粉及糖质变为热量，可以缓解疲乏。

## 舒张血管

大葱富含维生素C，有舒张小血管，促进血液循环的作用，可防止血压升高所致的头晕，使大脑保持灵活，并预防老年痴呆。大葱的挥发油和辣素，能祛除腥膻等油腻厚味菜肴中的异味，产生特殊香气，如果与蘑菇同食还可以起到促进血液循环的作用。

## 降胆固醇

大葱可降低坏胆固醇的堆积，经常吃葱的人，即便脂多体胖，其胆固醇并不增高，而且体质强壮。葱叶部分比葱白部分含有更多的维生素A、C及钙。

# 【健康红绿灯】

## 绿灯

### 吃栗子健康一冬



栗子是可以陪伴一冬的健康干果。一方面，它富含B族维生素和钾、铜、锰等矿物质，能强健身体，另外，栗子还是坚果中唯一含维生素C的，是感冒和流感盛行时的必备零食。

### 天气干燥喝梨汁



梨汁具有润燥消风的功效，在气候干燥时，人们常感到皮肤瘙痒、口鼻干燥，有时干咳少痰，中医认为，梨性微寒味甘，能生津止渴、润燥化痰、润肠通便等，冬季每天喝一两杯梨汁可缓解干燥。

## 红灯

### 养胃中药怕糯米



糯米、肉类、豆类等食物不易消化，正在服用健脾养胃类中药的人最好少吃，以免增加肠胃负担，影响病人康复。另外，胃肠功能已经减退的老年人，如果多吃这类食物，往往会导致肠胃不堪重负。

### 铅作业者少喝奶



牛奶中含有丰富的钙、维生素D等，包括人体生长发育所需的全部氨基酸，消化率可高达98%，是其他食物无法比拟的。但是，牛奶中的乳糖能促使铅在人体内吸收和蓄积，加重和引起机体铅中毒，导致人出现头晕、失眠、易疲劳等症状，因此铅作业人员不宜多喝牛奶。