



健康关注

秋季谨防咽喉不适

□ 韩淑华 王倩

秋天，不少人会遭遇鼻塞、咳嗽、嗓子又干又痒等问题的困扰。这种情况很可能是鼻病毒、腺病毒或呼吸道合胞病毒等引起的呼吸道感染。秋季正是这类疾病的高发期，需提高警惕并做好应对。

咽喉不适的原因

秋天之所以成为咽喉不适的高发季，主要和气候特点、人体生理变化以及环境因素密切相关。

气候干燥 进入秋季后，空气湿度大幅下降。而人的咽喉黏膜比较娇嫩，需要保持一定的湿润度才能正常发挥功能。当空气干燥时，咽喉黏膜表面的水分会快速蒸发，黏膜就会变得干燥、脆弱，进而出现干痒、疼痛。

气温波动 秋季昼夜温差明显，温度的强烈波动会让人免疫系统难以快速适应。特别是对于老人、儿童以及免疫力较低的人群来说，免疫系统的调节能力相对较弱，无法及时应对气温变化带来的刺激，容易引发呼吸道感染，进而导致咽喉不适。

多过敏原 秋季空气中的过敏原

比较多，比如花粉、尘螨、霉菌孢子等，吸入后会刺激咽喉黏膜和呼吸道黏膜，从而引发过敏反应，出现咽喉干痒、咳嗽等症状。

呼吸道感染类型

常见的呼吸道感染主要有以下几种：

鼻病毒感染 鼻病毒感染传播力强，主要通过飞沫传播和接触传播（如接触被病毒污染的手、物品）。感染后，患者会出现鼻塞、流清水样鼻涕（后期变黏稠），伴咽喉干痒、疼痛，部分人有轻微咳嗽，多无发热或仅低热（37.5℃—38℃）。病程较短，一般7—10天可自愈，免疫力低者可能引发支气管炎。

腺病毒感染 腺病毒感染途径除飞沫、接触传播外，还可通过消化道传播（如吃了被污染的食物、水）。感染症状较重，常出现高热（39℃—40℃），持续3—5天，伴咽喉剧烈疼痛（吞咽时加重，部分人咽喉红肿、溃疡），还可能伴有咳嗽、咳痰、鼻塞、流涕，以及眼睛发红、恶心呕吐等症状。

支原体感染 支原体感染主要通

过飞沫传播，在人员密集场所传播风险较高。感染后，患者典型症状为刺激性干咳，初期多为干咳，后期可能出现少量黏痰，部分患者伴有发热，体温多在39℃以下，也可能出现咽痛、乏力、头痛等不适。支原体感染可通过干咳、发热等症状初步识别，但最终确诊仍需依靠医生的专业检查，如支原体抗体检测等，不可仅凭症状自行判断用药。

自我护理

呼吸道感染需结合感染类型和症状轻重科学治疗，同时做好自我护理，才能促进康复。

保证休息 每天保证7—8小时的睡眠时间，避免熬夜、劳累。

调整饮食 选择清淡易消化的食物，多吃新鲜蔬果（如梨、苹果、菠菜）补充维生素，避免辛辣、油腻、刺激性食物。

保持咽喉湿润 每天摄入2000毫升温水，可保持咽喉黏膜湿润，促进毒素排出，不喝含糖饮料、咖啡、浓茶。用加湿器将室内湿度调至50%—60%，或每天用淡盐水漱口3—4次，清洁咽喉、减轻炎症。

避免刺激 不吸烟、不饮酒，少大声说话或长时间说话。

科学预防

做好个人卫生 勤洗手，用肥皂和流动水洗手20秒以上，无洗手条件时用含酒精免洗手消毒剂。咳嗽、打喷嚏时用纸巾或肘部遮挡口鼻，用过的纸巾需丢弃，不随意摸口鼻、眼睛。

改善室内环境 每天开窗通风2—3次，每次30分钟；室内温度保持22℃—24℃，湿度50%—60%，用加湿器定期清洗；定期打扫卫生，减少灰尘、过敏原。

增强自身免疫力 规律作息，不熬夜；饮食均衡，多吃蛋、奶、瘦肉、豆制品及新鲜蔬果，少吃辛辣、高糖高盐食物；适当户外锻炼（如散步、慢跑），避免过度运动，运动后及时补水。

减少暴露风险 高发期尽量不去商场、医院等人群密集场所，必须去时戴一次性医用口罩或外科口罩（正确佩戴，覆盖口鼻下巴）；与有咳嗽、打喷嚏等症状者保持距离，家人患病后及时隔离，做好室内通风消毒。

人体血管随着年龄的增长，也会老化。如果日常生活不注意，就会导致血管出现一系列问题。比如发作性胸痛、胸闷，要警惕心脏问题；活动后出现胸痛、咽部不适，或不明原因、无规律的胸闷，可能是心脏供血不足的表现，要当心冠心病；经常头晕、头痛、头发沉，记忆力减退，晕倒，可能是脑血管发生病变，甚至是脑梗；眼睛模糊、视物不清，可能是眼底血管出了问题；严重微血管栓塞还可导致一过性失明；经常脚趾麻木、发凉，下肢疲劳、疼痛，这种间歇性跛行可能是下肢动脉粥样硬化的表现。

以下这些原因会导致血管“变老”，平时要多加注意。

高血压 长期高血压可导致小动脉管壁发生病变，管腔狭窄，内膜增厚，加速动脉粥样硬化的进程。

高血脂 低密度脂蛋白、极低密度脂蛋白的颗粒，容易沉积于血管壁，造成血管壁的硬化。

不良的饮食习惯 喜欢高脂、高盐、高糖饮食，经常吃大鱼大肉、油炸食品、烧烤食品，不爱吃水果蔬菜、不注意粗粮谷类的摄入等。

吸烟酗酒 烟草中的有害物质会损伤血管壁的内膜细胞，对心血管的危害极大。长期大量饮酒，可以导致血管壁失去弹性，导致血管的硬化和老化。

肥胖 肥胖者血液中的脂质含量往往都比较高，增高的脂质会损伤血管内皮，并且通过受损的内皮进入血管壁，沉积于血管内皮下，逐渐形成动脉粥样硬化斑块。

睡眠不足 熬夜时，人长期处于应激状态，不断分泌肾上腺素等激素，会造成血管收缩异常，血液流速变慢，血管压力变大。

保持血管“年轻态”，一定要做好以下六点预防措施。

常吃“血管清道夫” 如山楂、燕麦、黑木耳、金橘、茄子、红薯、大蒜、洋葱、醋等，这些食物都能疏通血管，并保持血管壁的弹性。

多吃鱼 鱼肉有改善血管弹性

□ 岳金凤

保持血管“年轻态”



及促进钠盐排泄作用。富含ω-3多不饱和脂肪酸的鱼油有保护血管内皮细胞、减少脂质沉积等功能。

饭后半小时运动 注意是有氧运动，如走路、骑自行车、慢跑、游泳等，都能起到降低血管中血脂的作用。

戒烟限酒 长期大量吸烟、饮酒会加速血管内皮损伤，加重动脉硬化。

定期体检 40岁以上的男性和女性，每年需进行血脂检测、颈动脉超声检查。

控制高危因素 重视高血压、高血脂、高血糖问题，要控制好病情的进展。

医生手记

如何维护甲状腺健康

□ 王悦

甲状腺疾病与患者的年龄、遗传、环境等因素密切相关，也和患者的生活习惯有关联。如何通过科学的生活方式维护甲状腺功能正常呢？

情绪管理

长期焦虑、抑郁等负面情绪会导致皮质醇持续升高，对甲状腺功能产生不利影响。

建议：培养良好的兴趣爱好，如阅读、绘画，转移注意力，缓解心理压力；当遇到不开心的事，主动跟亲友倾诉。

规律作息

熬夜会扰乱促甲状腺激素的昼夜节律，导致激素水平异常。

建议：尽量在晚上11点钟之前入睡，保证每日有7个小时的优质睡眠时间，午休不超过30分钟；睡前避免使用电子设备，营造安静的睡眠环境。

科学运动

规律运动可以调节体重，改善胰岛素敏感性，降低患甲状腺疾病的风险。

建议：每周进行不少于150分钟的中等强度运动（如快走、游泳等），还可选择有氧运动结合抗阻训练（如拉弹力带、练习瑜伽）；避免空腹或剧烈运动，运动后要及时补充水分及蛋白质。

均衡膳食

碘摄入过量或不足均会引发甲状腺疾病，而高糖、高脂饮食则可能会加重自身免疫性甲状腺炎。一般成年人每日推荐的正常碘摄入量为150微克。

建议：食用加碘盐需适量，每周食用海带、紫菜等富含碘的食物不超过2次。多摄入富含硒、锌及维生素D的食物（如芦笋、胡萝卜、大豆、洋葱、虾米、鸡蛋等），减少精制糖、反式脂肪的摄入。

定期筛查

甲状腺疾病早期症状（如乏力、体重异常等）比较隐匿，容易被忽视。而B超和甲状腺功能检查可以及时发现甲状腺结节、甲亢、甲减等问题。

建议：普通成年人每1—2年进行一次甲状腺超声及功能检查，高危人群（有甲状腺疾病家族史、放射性接触史等）每6—12个月筛查一次。

健身广场

常做操 防治腰椎间盘突出症

□ 吴军发

近年来，腰椎间盘突出症的患者有年轻化趋势。医生建议，每天抽空进行直立位的医疗体操，对防治腰椎间盘突出症比较有效。

1. 取直立位，双手虎口张开放在两侧髂骨缘上，然后尽力向后伸展脊柱，使头的枕部触及墙面，然后再回复原位，重复进行10次。

2. 取直立位，双手掌按在腹部，尽力做深吸气膨胀，同时用力按压腹部给予一定的阻力，并维持15秒钟，然后吸气收腹，重复进行10次。

3. 取直立位背朝着墙，站在墙壁前方25厘米处，双上肢伸直上举，双手在头顶上相握，双手握拳尽力向后伸展，同时脊柱向后伸

展，以使双拳能够触及墙面，然后回复原位，重复进行10次。

4. 取直立位背朝着墙，站在墙壁前方25厘米处，双手掌面按在双侧臀上，然后尽力向后伸展脊柱，使头的枕部触及墙面，然后再回复原位，重复进行10次。

5. 可利用凳子或桌子练习腹肌。双手支撑在桌面上或凳子上，双下肢伸直的情况下屈曲髋关节至90度，维持这一姿势15秒钟，然后回复原位，重复进行10次。

6. 可用双手抓住略高于头顶上有坚实固定的横杆，将身体悬空，每次维持15秒，然后双足着地休息10秒，重复进行10次。

家庭保健

鸡蛋保鲜的方法

□ 刘云红

有人认为，购买的鸡蛋外壳不干净，需清洗后再放进冰箱。殊不知，这一做法会加速细菌传播。那么，鸡蛋到底该如何保鲜呢？

错误冲洗

鸡蛋蛋壳表面覆盖着天然胶质层（壳外膜），这层肉眼看不见的“防护服”能阻隔细菌侵入，还能延缓水分蒸发。当水流冲刷蛋壳时，这层保护膜被破坏，蛋壳上微小气孔门户大开，清洗时的水渍会携带着蛋壳表面的沙门氏菌、金黄色葡萄球菌等，顺着气孔进入蛋内。被洗过的鸡蛋在存放期间，细菌会在蛋内迅速繁殖。

保鲜密码

温度与时间 鸡蛋在常温环境中（20—25摄氏度）下，最多可存放21天，夏季高温时缩短至7—10天；放入冰箱冷藏（0—5摄氏度），可保存4—5周（30—35天），但超过40天食用风险激增。尤其要注意的是，鸡蛋不要放在冰箱门一侧。开关门导致的温度波动会使鸡蛋“出汗”，加速变质。建议将鸡蛋放在冷藏室内部的恒温区域。

摆放方式 储存鸡蛋时，尖头朝下，大头（气室）朝上，可防止蛋黄贴壳。应将鸡蛋装入专用蛋盒或塑料袋，避免接触生肉。

避免清洗 从超市买回来的鸡蛋最好直接冷藏，烹饪前再清洁。如果蛋壳上有鸡粪，您可以用干布或软毛刷轻轻擦拭干净后储存。

如何识别变质鸡蛋

水浮法是判断鸡蛋是否新鲜的方法之一。将鸡蛋放入冷水，如果平躺在水底，说明鸡蛋新鲜；如果倾斜或直立于水中，说明鸡蛋存放2周以上；如果漂浮于水面，说明鸡蛋已经变质（气室扩大所致），不建议食用。

此外，可以摇一摇鸡蛋，如果听到明显晃动声，可能蛋黄散了，说明鸡蛋不新鲜；观察蛋壳是否干净、有无裂纹，表面完好的鸡蛋更安全。



乐享自然 许传宝

中医指南

科学减重 中医有方

现代生活方式导致超重肥胖问题日益严峻，已成为影响健康的重要因素。如何判断自己是否属于肥胖人群？不同体质人群如何控制体重？中医有什么减重法宝？

三种方法自测肥胖情况

BMI计算：体重(kg)/身高(m)的平方，BMI值<18.5为体重过轻，>24为超重，≥28为肥胖。

体脂率评估：男性体脂率≥25%、女性体脂率≥30%，是肥胖预警。

腰围测量：男性腰围>90cm、女性腰围>85cm，可能面临腹型肥胖的风险。

中医健康减重的评判标准

体重的稳步下降且不伴随乏力症状：根据《体重管理指导原则（2024年版）》，对于BMI在24.0—32.5的超重和肥胖人群，建议每周减重0.5—1.0千克；而BMI≥32.5的中重度肥胖者，则建议以3—6个月为周期，分阶段实现减重5%—15%的目标。这种渐进式的减重方式能有效避免因过度节食或剧烈运动导致的气血耗伤。

阳虚体质者 阳虚体质者多见畏寒肢冷、腰膝酸软、夜尿频多等症状，调理当以温补脾肾为要。饮食上，羊肉、核桃、茴香等温热食材尤为适宜，四季均需避免生冷饮食，冬季更应注意防寒保暖。

阴虚体质者 阴虚体质者虽形体偏瘦，但常伴头晕耳鸣、五心烦热等虚火症状。调理宜用鸭肉、百合、桑葚等甘凉滋润之品，同时要避免辛辣燥热食物伤阴，保持规律作息尤为重要。

湿热体质者 湿热体质者多见口苦臭、皮肤油腻、舌苔黄腻等湿热蕴

不同体质怎么减重

气虚体质者 气虚体质者常见形体臃肿、神疲乏力、自汗水肿等表现，调理重点在于健脾益气。饮食宜选用牛肉、山药、大枣等甘温补气之品，配合八段锦、太极拳等柔缓运动，切忌过度节食或剧烈运动耗伤正气。

阳虚体质者 阳虚体质者多见畏寒肢冷、腰膝酸软、夜尿频多等症状，调理当以温补脾肾为要。饮食上，羊肉、核桃、茴香等温热食材尤为适宜，四季均需避免生冷饮食，冬季更应注意防寒保暖。

阴虚体质者 阴虚体质者虽形体偏瘦，但常伴头晕耳鸣、五心烦热等虚火症状。调理宜用鸭肉、百合、桑葚等甘凉滋润之品，同时要避免辛辣燥热食物伤阴，保持规律作息尤为重要。

湿热体质者 湿热体质者多见口苦臭、皮肤油腻、舌苔黄腻等湿热蕴

结之象。饮食当以冬瓜、苦瓜、赤小豆等清热利湿之品为主，配合游泳、骑行等运动发汗排湿，同时要严格限制烧烤油炸食品。

血瘀体质者 血瘀体质者常见面色晦暗、痛经、舌质紫暗等瘀血征象。调理宜用山楂、玫瑰花、黑木耳等活血化瘀食材，配合舞蹈、快走等有节奏运动，避免久坐不动加重气血瘀滞。

气郁体质者 气郁体质者多表现为情绪抑郁、胸胁胀满等肝气郁结症状。柑橘、薄荷等理气解郁食物配合户外活动最为适宜，同时要重视情志调节，保持心情舒畅。

痰湿体质者 痰湿体质者多见形体肥胖、胸闷痰多、舌苔厚腻等痰湿内停表现。陈皮、薏苡仁等化痰祛湿食材配合有氧运动可收良效，但运动强度要循序渐进。

过敏体质者 过敏体质者需特别注意规避过敏原，多食富含维生素C的食物，增强免疫力，必要时可配合中医脱敏治疗。

家庭常备减脂茶

适合湿热质、阳虚质 陈皮10g、茯苓15g、葛根