



科学防治呼吸道疾病

□ 王小军

俗话说“一场秋雨一场寒”，早晚的凉风、干燥的空气、活跃的病毒，都在考验着我们的呼吸道。掌握一些切实可行的养护方法，可以帮助我们远离病痛，安稳度过秋天。

科学穿衣

这个问题的核心在于“冷不防”。早晚凉，中午热，这种温差会让呼吸道黏膜血管反复收缩扩张，导致抵抗力下降，病毒便有机可乘。

我们可以采用“洋葱穿衣法”——像剥洋葱一样穿多层薄衣，内层吸汗，中层保暖，外层防风。根据温度及时增减，保持身体干爽舒适。脖子和胸口这两个部位特别怕凉，对于体弱者、儿童和老人，出门时最好戴条薄围巾，做好保暖。

滋润呼吸道

干燥的空气会带走呼吸道黏膜中的水分。黏膜一旦干燥，防御能力就会下降，极易引起喉咙干痒、咳嗽。

我们可以保持空气湿润，在卧室中使用加湿器，或放置清水，保持50%—60%的空气湿度。同时，也要记得定期清洁加湿器，防止细菌滋生。



预防秋冬呼吸道传染病 商海春

多喝温水，养成少量多次喝温开水的习惯，就像从内部给呼吸道“泡澡”，也可以起到滋润呼吸道的作用。

远离病毒

秋季是流感病毒活跃的季节，它们常在人群密集、通风不良的场所传播。可以考虑接种疫苗。流感疫苗是

预防流感的有效手段，老人、儿童和慢性病患者可以选择在10月底前完成接种。此外，勤洗手、少去人多场所、家人感冒时需分餐且室内通风等，都是简单有效的防护措施。

增强抵抗力

通过饮食和作息调理，能有效提升

身体免疫力。

多吃梨、银耳、百合等滋润食物，少吃辛辣油炸食品，是从饮食入手缓解秋燥的好方法。适度运动，可以选择散步、慢跑、太极拳等缓和运动，活动时以微微出汗为宜。保证睡眠，尽量晚上11点前入睡，保证7—8小时睡眠，这是身体最好的修复方式。

特殊人群的关怀

儿童、老人及哮喘、慢阻肺患者，呼吸道更为脆弱，需要特别关照。

对于此类人群，更应注意环境清洁。应当定期打扫卫生，勤换洗被褥，减少过敏原；并且注意防护，减少雾霾天外出。

听懂身体的信号

当出现咽痛、流涕、干咳或低热时，这是身体发出的警示信号。

这时应当立即休息，避免带病工作学习，并且清淡饮食，多吃蔬果补充维生素C。若症状加重或出现高烧、胸闷、气短等症状，务必及时就医。

（作者系甘肃省人民医院呼吸与危重症医学科主任医师）



品鉴
新华社发

家庭保健

洁面几乎是每个人每天都在做的事，但并非每个人都在正确地洁面，不少方式可能会持续损害皮肤健康。我们来看看最常见的有关洁面的误区，以及洁面的正确方式。

洁面的三个误区

误区1：面部皮肤需要“深层清洁”
深层洁面是一个被大家所熟知的概念，但恰好相反，面部并不需要“深层清洁”。皮肤表层由于有皮肤屏障的存在，不管何种清洁成分，最终都只是在“洗刷”皮肤的外表，带走污垢、油脂，只不过由于清洁能力的不同，产生的清洁效果不尽相同，产品使用的肤感也就不同。

通常的“深层清洁”洁面产品，由于清洁能力强，使用完后皮肤通常十分干爽甚至有紧绷感，造成一种清洁十分彻底的肤感，给用户以“深层清洁”的感受。

由于这类产品长期使用可能会导致皮肤水分丢失增加、皮肤屏障功能破坏，甚至影响角质层的厚度等问题，所以普通干皮、干敏皮、油敏皮甚至中性皮肤一般都不建议使用，但是对于出油迅猛且皮肤并不敏感的人来说，作为中短期的日常护肤产品使用，可以带来更加干爽的感受，让皮肤更加舒适。

误区2：氨基酸洁面乳一定加了氨基酸

随着国家《化妆品标签管理办法》

新规的实施，确实添加了氨基酸成分的洁面乳才能称作氨基酸洁面乳。但是在护肤品行业中，大家普遍指的氨基酸洁面乳是指添加了氨基酸类表面活性剂的洁面乳，所以这类产品更准确的名称应该是氨基酸类表面活性剂洁面乳。

对于大多数普通干皮、干敏皮、油敏皮甚至中性皮肤来说，更加推荐使用氨基酸类表面活性剂洁面乳，因为此类表面活性剂整体清洁力相对温和、对皮肤屏障功能影响小，更加适合长期使用。

误区3：洁面产品泡泡越多越好
首先，洁面产品的清洁力并不取决于泡泡的多少，这一观念的形成和固化可能主要是由于多年的广告带给人们的印象。洁面产品的实际清洁力取决于配方中皂基或其他主要负责清洁的表面活性剂的添加。

其次，负责起泡的仍然属于表面活性剂类物质，确实可以在主要的清洁成分以外，附带增加一定的清洁力，对于普通干皮、干敏皮来说，这一点可能会进一步加重紧绷、干燥感。

确定一款产品是否适合自己，不用看泡泡的多少、泡泡是否绵密，而应当以使用后的肤感来作评判标准，洁面后如果皮肤不干燥、不紧绷、面部顺滑，那么这款产品就可能是适合自己的产品。当然，虽然泡泡不是必须，但对于使用感受有额外追求的人，在以上的标

准以外，泡泡绵密、使用感舒适，属于是额外的加分项。

洁面的正确方法

1. 洁面频率：每天早晚都建议清洗1次。
2. 洁面产品：每次清洁并非必须使用洁面产品，各类皮肤根据自己的皮肤感受，均可仅使用清水或清水配合洁面产品洁面。但若处在气候炎热、工作和生活环境较差、使用防晒剂或粉质、油脂类化妆品，或有其他特殊情况时，建议使用洁面产品。
3. 洁面水温：以皮肤感觉温热为宜。过凉的水可能清洁能力不够，过热的水可能破坏皮肤屏障。
4. 洁面后护理：不管何种肤质，是否使用洁面产品，洁面后都应配合使用保湿剂，保证皮肤的健康水合状态。出油多、出油快的皮肤可以选择轻薄的保湿乳、保湿霜；敏感性皮肤则有可能还需要配合使用具备一定修护皮肤屏障功能、低敏、无香精等添加的保湿产品。



科学洗脸 新华社发

科学的秋季锻炼，不仅能提升心肺功能、增强免疫力预防秋冬感冒，更能有效驱散“秋乏”，提振精神。然而，秋季运动也讲究方式方法。

找到适合自己的运动方式

运动如同一剂良方，需“因人而异”，方能发挥最佳效果。

中老年朋友：轻柔滋养，选对时间 首选太极拳、八段锦、健步走等低冲击性、中等强度的运动。它们能温和地锻炼全身，协调平衡，且对关节友好。秋季清晨气温偏低，人体血管收缩，心脑血管比较脆弱，因此强烈建议将锻炼时间调整至上午9时—10时或者下午3时—5时。此时阳光和煦，气温适宜，身体机能被充分激活，锻炼效果更佳、风险更低。

慢性病患者：平稳运动，随时感知 慢性病患者（如心血管、呼吸系统疾病）运动时应当追求“平稳”。避免爆发性、竞技性的剧烈运动，如篮球、快速冲刺等。并且学会监测运动心率，确保运动心率保持在（170—年龄）的安全范围内。运动前后需有充分的准备和整理时间。最好在专业医生指导下，制定个性化的“运动处方”。

办公室一族：见缝插针，能动就动 巧妙利用午休或工作间隙的碎片化时间。可以尝试每坐1小时，就起身做5分钟的肩颈环绕、腰部扭转、腿部伸展等动作。午休时可以放弃电梯，进行15—20分钟的快走或爬楼梯。这些“微运动”能有效促进血液循环，缓解肌肉劳损，提升下午的工作效率。

吃出运动好状态

光练还不够，会“吃”同样重要。合理地补充营养可以有效提升运动效果。

蛋白质可以让身体更“踏实”，运动结束后30分钟至1小时内，是补充蛋白质的“黄金窗口”。一个水煮蛋、一杯酸奶/牛奶或一小份豆制品，都能为受损的肌肉纤维提供最直接的修复材料，加速恢复，提升基础代谢。

维生素是身体的健康卫士，而秋季更是增强免疫力的关键期。多食用如柑橘、猕猴桃、鲜枣等富含维生素C的水果，以及胡萝卜、深绿色蔬菜等富含β-胡萝卜素的食物，能为身体构筑一道坚实的健康防线。

滋阴润燥是秋天的专属功课。秋燥易伤肺阴，导致口干、皮肤干燥。运动饮食中应有意识地加入银耳、百合、莲子、蜂蜜等滋阴润燥的食材，用以煲汤、煮粥，能从身体内部补

四季养生

巧吃萝卜好处多

俗话说“冬吃萝卜夏吃姜”，那么怎样吃，才能不浪费萝卜的营养？不同的萝卜功效如何？一起来看看吧。

这些吃法不可取

去皮吃 部分萝卜的表皮可能比萝卜肉更有营养价值。比如白萝卜，它的表皮含有更多营养元素和含硫化合物，有些含硫化合物具有一定的消炎保健作用。

推荐吃法：三皮汤，功效：止咳化痰，适用于秋冬季容易感冒且咳嗽伴有黄痰的人群。

制作方法：取白萝卜皮、梨皮、陈皮各10—15克，加水煮沸后转小火煮20分钟即可。

炖水或者用盐“杀”萝卜 有的人在吃萝卜时，喜欢将萝卜焯水后食用或者用盐“杀”萝卜，然后把水挤掉，这种吃法会造成萝卜里的维生素C和部分矿物质流失。

萝卜的好处有哪些？

调理肠胃：萝卜中除了含有纤维素、维生素C、钙等营养素以外，还含有莱菔子素等功能性成分，可以促进胃液分泌，在一定程度上可以起到调理肠胃的作用。

缓解感冒：萝卜中还含有芥子油，它是一种辛辣物质，这就是吃萝卜时会感觉辣的原因。芥子油的辛辣味容易被鼻黏膜吸收，对缓解感冒、鼻塞症状能够起到一定作用，还可以促进胃肠蠕动，有助于排便。

不同种类的萝卜功效不同

白萝卜 帮助消化、增进食欲。在所有萝卜中，白萝卜热量相对更低一些，维生素C含量相对更高一些，膳食纤维含量丰富。

推荐吃法：白萝卜+羊肉，营养互补。秋冬季节吃羊肉可以促进血液循环，缓解手脚冰凉。搭配上清热生津、健脾开胃的白萝卜，去油腻的同时，又富含多种维生素、矿物质等微量营养素以及羊肉中没有的膳食纤维，二者所含的营养素可以取长补短、相互补充。

挑选：选外表修长、表皮光滑、分

医生提醒

秋日运动「良方」

□ 高雅楠

充津液，效果远胜于单纯大量饮水。

科学恢复：为下一次活力蓄能

运动的结束，并不意味着健身的完成。充分的恢复是下一次运动的起点。

首先，运动完不要马上停下来。运动后骤然停止，可能导致血液回流不畅，引起头晕或肌肉痉挛。最好进行5—10分钟的低强度活动，如慢走、慢跑，然后进行静态拉伸，重点拉伸今天主要运动的肌群，每个动作保持20—30秒。

其次，要注意保暖和清洁。秋季风寒效应明显。出汗后，需立即用毛巾擦干，并尽快更换干爽衣物，防止寒气透过张开的毛孔入侵，导致感冒。沐浴时选择40℃左右的温水最为适宜，可促进循环，放松身心，避免水温过高烫伤皮肤。

此外，还需保证优质睡眠。保证每晚7—8小时的优质睡眠，是身体进行组织修复、清除代谢废物、巩固运动记忆的关键。睡得好，第二天才能元气满满。

秋天，是收获的季节，也是为健康投资的最佳时机。掌握这些科学方法，不仅可以强身健体，也能更好地享受运动带来的宁静与欢愉。

作者系甘肃省妇幼保健院(甘肃省中心医院)主管护师

量重的白萝卜比较好。

红皮萝卜 有助于补血。红皮萝卜的铁含量相对比白皮萝卜的铁含量高，有助于补血。

推荐吃法：把红皮萝卜切块后，搭配肉类红烧食用。

挑选：个头均匀、圆形、红里透粉、表皮光滑、小顶、小细根、须根少、无裂顶的大红萝卜为首选。

心里美萝卜 控血压、抗衰老。每100克心里美萝卜大约能满足成人每天钾需求的19.3%，充足的钾摄入对控制血压有帮助。除了钾元素，心里美萝卜还含有花青素，其具有很强的抗氧化性，能帮助延缓衰老，增强血管弹性、让皮肤更光滑。

推荐吃法：心里美萝卜清脆爽口，常用于凉拌，需要注意的是，花青素在酸性条件下稳定，因此凉拌时最好加醋。

挑选：1.要挑个头大、外表光滑、分量重、根细长呈紫色的，这样的心里美萝卜水分多，而且口感偏甜。2.心里美萝卜根的颜色越紫，里面的瓤越红，花青素也越多，保健作用越强。

青萝卜 有助于控制体重。青萝卜所含热量较低，进食后容易产生饱腹感，想要减轻体重的人群可以多吃一些，既能避免饥饿，又不会增肥。

推荐吃法：青萝卜有“水果萝卜”的美称，除直接吃外，还适合与鲫鱼一起熬成汤，有助于调理肠胃、通乳。

挑选：选表皮光滑且以青颜色为主

这些人慎吃萝卜

- 1.萝卜可以帮助促进肠道蠕动，腹泻者慎吃。
- 2.胃溃疡、十二指肠溃疡、溃疡性结肠炎等患者不宜过量吃。

（稿件来源：CCTV生活微信公众号）

