

健康关注

# 如何守护好我们的呼吸道

□ 徐鹏航

咳嗽、流涕、发热……秋冬时节，不少人遭遇呼吸道系统疾病的侵袭。时值流感等急性呼吸道传染病高发期，如何守护好我们的呼吸道？记者采访了多位专家。

全国流感总体处于中流行水平

中国疾控中心最新监测数据显示，当前全国流感总体处于中流行水平，甲型H3N2亚型占比超过95%，有少量甲型H1N1和乙型流感病毒同期流行。

“当前，全国流感活动水平总体呈现南方高于北方态势。”中国疾控中心病毒病所研究员王大燕说，随着各地陆续换季，急性呼吸道疾病更易高发，流感病毒预计是今冬明春我国急性呼吸道传染病主要病原体。

感冒了，如何分辨是流感还是普通感冒？中日友好医院主任医师杨汀介绍，流感主要由甲型和乙型流感病毒引起，临床表现包括38摄氏度以上的发热、头疼、肌肉酸痛、乏力等比较重的全身症状。而普通感冒主要表现是38摄氏度以下的发热，可伴有鼻塞、流涕、咽痛等上呼吸道感染症状，全身症状比



科学防护保健康 新华社发

较轻，一般不会引起重症，给予对症治疗就能改善症状。

杨汀介绍，可通过采集咽拭子检测流感病毒抗原或核酸来诊断，一般15分钟到1小时即可检测完成。老年人、5岁以下婴幼儿、慢性基础疾病人群、孕产

妇等，需重点关注病情变化，及时就医。

国家疾控局监测预警司司长焦振泉介绍，疾控部门已开展急性呼吸道传染病哨点监测，掌握疾病病原谱变化和毒株变异等情况。

## 鼻病毒感染不随意用抗生素

北京市民刘先生近日鼻子堵得喘不上气，到医院就诊检查发现是鼻病毒感染，他对这个陌生的名词感到疑惑。

“鼻病毒不是新病毒，而是常见病原体，全球30%至50%的普通感冒与鼻病毒感染相关。”天津市疾控中心主任医师张颖介绍，近年来鼻病毒“曝光度”提高，是因为检测技术进步让我们更容易看到以前“看不见的敌人”。

北京大学人民医院呼吸与危重症医学科副主任医师公丕花介绍，鼻病毒专门攻击鼻子、喉咙等上呼吸道系统，且传染性较强，但基本不发烧或只发低烧，且病程短，一般5天至7天可以自愈，很少会发展成肺炎，对健康人来说威胁不大。

鼻子堵得难受怎么办？公丕花介绍，鼻黏膜喜欢湿润，可以倒杯温水，把鼻子凑到杯口，吸5至10分钟蒸汽，也可以用生理盐水喷雾或使用通气鼻贴，缓解鼻塞。

专家提示，鼻病毒导致的感冒是病毒感染，不要随意使用抗生素，相比药物，更推荐通过多休息、多饮

水、清淡饮食、保持室内通风等非药物方法缓解症状。如出现症状持续超过10天没有缓解、高热不退，儿童出现精神萎靡、哭闹不止、拒食、脱水等情况，要及时就医。

## 接种疫苗可有效预防呼吸道传染病

流感疫苗为何每年都要接种？王大燕介绍，这是因为流感病毒易发生变异，世界卫生组织每年依据全球范围内监测到的流感毒株，分别为南半球、北半球推荐流感疫苗株，用于流感疫苗生产。世界卫生组织每年根据全球监测数据推荐新一年流感疫苗组分，今年的流感疫苗已经更新了H3N2亚型流感疫苗株。

针对鼻病毒，目前尚无疫苗，但只要做好防护，同样可防可控。专家提示，要科学佩戴口罩、勤洗手、常通风，增强体质，保持健康生活方式，日常饮食保持营养均衡，适当做运动，保持规律作息。

此外，密切关注家中孩子、老人、体弱多病者的健康状况，当出现发热、咳嗽等呼吸道症状时，首先要休息养病，如果症状加重应及时就医。

（稿件来源：新华社）

龙眼是常见的热带水果，晾干后即为桂圆。新鲜龙眼入药作用较弱，更适合当水果吃；而干的龙眼肉（即桂圆肉）经过炮制，有更强的药用价值。

## 龙眼的滋补功效

龙眼含有丰富的蛋白质、脂肪、纤维素及矿物质，有一定的抗衰老、补益心脾作用，能为人体提供多样化营养支持，适合作为日常饮食的一部分，每天吃10—15颗，总量不超过200克为宜。

干的龙眼肉，入药时能补气补血、安神，还有提高免疫力的作用。贫血、低血糖、面色蜡黄无光泽、头发干枯的人群可适量多吃；长期劳心、睡眠不好的人，可适量食用；龙眼肉亦可补脾健胃，通过加强脾胃功能，帮助脾胃产生充足气血；手脚冰凉、胃脘冰凉的朋友家中要常备，它能够补充人体阳气，补充能量，让人由内而外温暖起来。

需要注意的是，积食、腹胀、上火、痰湿、血糖较高者慎用。

## 搭配食用方式

酸枣仁枸杞桂圆茶 具有养心安神、补益心脾、悦色润肤的功效。酸枣仁10克，枸杞5克，桂圆肉5克，将酸枣仁打碎后用纱布包好，和枸杞、桂圆肉一起加水煮，水开后再煮5分钟左右即可。

小提示：酸枣仁味酸，有收敛作用，长了口疮、痈肿及体内有热毒的人群不适宜服用。

桂圆肉糖荷包蛋 桂圆肉适量（需提前去核）、干红枣2—3颗（切块，具有补中益气、养血安神之功效）、醪糟3—4勺（50—60毫升，选择无添加的原酿醪糟更佳）、鸡蛋2个、清水适量，开锅后转小火煮10分钟。尤其适合气血不足、体虚乏力人群日常调理。

小提示：糖尿病患者慎用；阴虚火旺者不宜过量；孕妇及哺乳期女性食用前建议咨询中医师。

部分人食用龙眼后出现上火症状（如咽喉不适、口舌干燥）。其实，龙眼中的维生素、矿物质等成分不会引发上火，高糖才是关键因素。通过多喝水冲洗口腔内残留糖分，可有效缓解或预防此类不适。因高糖引起的上火反应通常是短暂的，调整摄入量后即可改善。（稿件来源：央视一套微信公众号）

## 日常调理守护健康

体质调理是一门因人而异的健康智慧。了解自己的体质类型后，如何进行日常调理呢？

饮食调养：根据体质特点选择适合的食物，如气虚者多食补气食物，湿热者多食清热食物等。

运动保健：不同体质需要不同的运动方式和强度，如气虚者不宜剧烈运动，血瘀者则需要多运动。

情志调理：特别是气郁质，需要特别注意情绪管理，保持心情舒畅。

生活起居：顺应四时变化调整作息，如阳虚者冬季要特别注意保暖。

需要注意的是，很多人并非单一体质，而是多种体质相兼，如“气阴两虚”“痰瘀互结”等。因此，建议在专业中医师的指导下进行体质辨识和调理。

“治未病”的理念提醒我们，健康不是一蹴而就的，而是日积月累的结果。了解自己的体质，能够帮助我们更好地维护健康，防病于未然。

（作者系甘肃中医药大学附属医院治未病中心主任）

## 健康新知

# 认识不同的维生素C

维生素C，也叫“抗坏血酸”，是人体不可或缺的一种营养成分。人体长期缺乏维生素C会导致坏血病，引起牙龈出血、牙齿脱落、皮肤问题，严重时会危及生命。买过维生素C的人都能发现，市面上存在不同价格的维生素C，有的声称是天然维生素C，有的是人工合成维生素C。那么，它们有什么区别？

从人体补充维生素C的角度，天然维生素C和人工合成维生素C没有区别。首先，二者化学结构一样，只是来源方式不同。天然维生素是从食物中提取的，合成维生素是利用人工合成的方法制造出的、具有相同成分的维生素。人工合成维生素C——主要成分是维生素和淀粉；天然维生素C——主要成分是维生素和各种添加剂，还有糖。其次，二者作用相同。维生素C本身就是一种化学物质，无论是化学合成，还是从天然食物中提取的，只要结构一样，作用就一样。最后，从价格上看，人工合成维生素C是药品，带“OTC”标志，由国家定价；天然维生素C是保健品，带保健品标识，是厂家定价，只要保证食品安全即可。

值得注意的是，无论是天然维生素C还是合成维生素C，都不是补充得越多越好，过量也不利健康。如果担心吃果蔬补充的维生素C不够，可以每天吃100—200毫克维生素C补充剂，不宜多吃。

（稿件来源：央视一套微信公众号）

## 中医指南

# 按压穴位 疏肝解郁

□ 范 婕

节，劳逸结合，保持现有生活方式；适合轻度运动，如散步、太极拳等。

**气虚质** 气虚质的人常感觉疲乏无力，气短懒言，容易出汗，可能伴有食欲不振、大便不畅。

**调理原则：**补气健脾。多吃糯米、山药、红枣等食物；避免剧烈运动，适合散步、瑜伽等缓和运动。

**阳虚质** 阳虚质最典型的特点是畏寒怕冷，手脚冰凉，喜热饮，精神不振。

**调理原则：**温阳散寒。多食羊肉、韭菜、生姜等温热食物，避免生冷食物；适宜日光浴、温水浴。

**阴虚质** 阴虚质体内津液不足，常感口干咽燥，手心发热，面色潮红，失眠多梦。

调理原则：润燥降火。多食银耳、百合、梨等甘凉滋润食物；避免辛辣油炸食品。适合游泳、瑜伽等运动。

**痰湿质** 痰湿质的人多体型肥胖，面部油脂较多，多汗且黏，口中黏腻，嗜睡易困。

**调理原则：**健脾祛湿。饮食清淡，多食薏米、红豆等利湿食物，忌甜腻食物；坚持适度运动。

**湿热质** 湿热质常表现为面部油光，易生痤疮，口苦口干，大便黏滞不爽，小便短黄。

**调理原则：**清热利湿。多食绿豆、黄瓜、苦瓜等清热食物，避免辛辣油腻；适合大运动量锻炼。

**血瘀质** 血瘀质的人面色晦暗，容易出现瘀斑，口唇黯淡，身体某处常有固定疼痛。

**调理原则：**活血化瘀。多食山楂、醋、玫瑰花等活血食物，避免寒凉食物；坚持经常运动。

**气郁质** 气郁质常表现为情绪低落，烦闷不乐，胸胁胀痛，食欲不振，多愁善感。

**调理原则：**疏肝解郁。多食萝卜、山楂、菊花等行气食物，积极参加社交活动，培养兴趣爱好。

**特禀质** 特禀质多是过敏体质，常鼻塞、打喷嚏、起荨麻疹，易对药物、食物、花粉等过敏。

**调理原则：**益气固表。饮食清淡均衡，避免过敏原；加强免疫力锻炼。

（作者系甘肃中医药大学附属医院治未病中心主任）

人体内常见的肺结节、乳腺结节、甲状腺结节，以及各类囊肿、肌瘤、息肉等，其形成多与肝郁气滞密切相关。肝气郁结会导致气机不畅，气血运行受阻，日久则痰瘀等病理产物积聚，进而形成各类结节。日常通过简单的穴位调理动作，可帮助疏肝解郁、通畅气机，辅助改善这一病理状态。

**拍打膻中穴：宽胸理气，疏解瘀滞**

中医认为，“气会膻中”，膻中穴位于人体胸部两乳头连线的中点，是好几个经脉交会的地方，具有宽胸理气、活血通络、清肺止咳、舒畅心胸等功能，可调和全身气机。

心跳加快、头晕目眩时，按膻中可以使症状缓解；烦躁生

闷气时，揉揉膻中可使气机顺畅，减轻不快；咳嗽气喘时，拍拍膻中就会舒服很多。即便没有不适，常拍膻中也能起到相应的保健作用。

**按揉方法：**手搓热，每天拍打或按揉膻中50次左右。拍打不要太过用力，以自我感觉舒适为宜。

**按揉太冲穴：清肝泻火，调理气血**

太冲穴在足背，第1、2跖骨结合部前方凹陷处（脚大趾和二趾缝向上约两横指的骨缝间），左右各一。日常按揉太冲穴，既可疏肝养血，又能平肝行气，促进气血流通，从而改善肝血虚引起的头痛、眩晕、目赤、青盲、月经不调等症状。

**按揉方法：**用手指的指腹或指尖用力按在穴位上，然后做小幅度的环转动作，以出现酸、麻、胀、重为度，以达到对穴位进行刺激的作用，每次可按揉30—50次左右。

这三个养生动作属于日常调理手段，主要作用是辅助疏解肝郁，尤其适合伴随头痛、烦躁、失眠的人群。还能缓解眼部干涩、视物模糊，同时改善肝阴不足导致的情绪烦躁。

**按揉方法：**1. 用拇指指腹按揉，以局部酸胀为度，每次1分钟，每日2次。2. 以拇指桡侧抵住穴位，向足趾方向推揉，每次2分钟，至足趾麻感为佳。

（稿件来源：养生中国）



（稿件来源：养生中国）



初冬时节 新华社发

## 家庭保健

# 这六类饮品不适合保温杯

出门遛弯、户外活动时带个保温杯，随时随地就能喝到热水。然而，并不是所有饮品都适合装进保温杯，以下这六类饮品建议不要装进保温杯。

**茶叶** 使用保温杯泡茶，相当于用高温水长时间煮制，会破坏茶叶维生素，使茶香油挥发，鞣酸和茶碱大量渗出，从而降低茶汤营养价值，使茶汤苦涩无香味。

**牛奶** 如果把加热过的牛奶放入保温杯，长期保温状态易使微生物繁殖，导致腐败。饮用长时间放置于保温杯内的牛奶，轻则影响口感，重则可能导致食物中毒。

**豆浆** 和牛奶一样，豆浆含有蛋白质等营养物质，加热后放在保温杯中易变质，可能影响健康。

**碳酸饮料** 不锈钢遇到酸性物质时会腐蚀并溶解出一些金属成分。长期饮用含有金属元素的饮品，会给身体带来伤害。

**果汁** 果汁呈酸性，长时间用金属保温杯盛放也可能析出金属元素。此外，果汁中含大量果糖，粘在杯壁内不易清洗，残留后容易滋生细菌。所以有些人用保温杯盛过果汁后，即便用水冲洗了，也会觉得杯内有异味。

**中药** 煎好的中药通常含较多酸性物质，容易与保温杯内壁金属元素发生反应，使药效受到一定影响。最好用玻璃或陶瓷器皿盛放中药。

（稿件来源：《生命时报》）

秋冬吃龙眼 养出好气色