

健康关注

# 更新认知 预防流感

□ 王卫凯

又到流感高发季,您是否已对“勤洗手、多通风、戴口罩”的叮嘱感到耳熟能详?然而,为什么我们如此严格地执行了这些措施,有时依然会“中招”?今天,我们将揭示那些容易忽略的“认知盲区”,更深一步了解如何预防流感。

## 微观视角——病毒的传播途径

常规认知:病毒通过口鼻进入人体。  
深度破局:人体最大的防护弱点,或许不是口鼻,而是“手”和“眼”。  
流感病毒并非悬浮在空气中等待被吸入,更常见的传播方式是“接触传播”。一个感染者打喷嚏,病毒随飞沫降落在玩具、门把手、电梯按钮上。当孩子的小手触碰到这些物体,病毒便完成了第一次转移。随后,孩子无意识地揉眼睛、摸鼻子、放入口中,病毒便沿着“手—眼/鼻—口”这条隐秘的通道,通过结膜或鼻腔黏膜,入侵人体。研究发现,通过眼部感染所需的病毒量,远低于呼吸道。  
防护策略:管住手是第一道防线,在强调洗手之外,更要强调“不摸脸”的自觉。尤其对于小孩子,家长需要反复提醒,培养他们接触公共空间的物品后不随意摸脸的习惯。此外,加强眼部物理防护也能有效阻断病毒传播,在人群密集或密闭的公共场所(如医院候诊室),可以考虑佩戴平光镜或护目镜。

入冬后,气温降低,我国北方地区已经供暖,是一年中比较干燥的季节。人体容易出现不同程度的肝火、心火、胃火、肺火四种表现形式。中医养生调理,可以平稳“降火”。  
**肝火** 肝火旺是肝的阳气亢盛表现出来的热象。肝失疏泄,情志不遂郁而化火,导致肝火旺盛,表现为急躁易怒、头晕胀痛、眼红、眼干、眼胀、口干、舌燥、口苦、口臭、小便黄、大便秘结等症状。  
可以喝点菊花茶、蒲公英茶或桑叶茶等降肝火。饮食以清淡为主,忌油腻,适当多吃苦瓜、芹菜、莲藕等食物。  
**心火** 现在社会生活节奏加快,大家可能更容易产生心火。根据中医理论,心主血脉,心火旺的人往往表现为心烦、盗汗、口干和失眠。  
**胃火** 胃火重的人,表现为腹胀、口



避免流感防护误区 新华社发

## 环境破局——正确的通风方式

常规认知:开窗通风很重要。  
深度破局:通风的真正威力,不在于“换气”,而在于“稀释”与“清场”。  
如果在紧闭门窗的房间中有一个流感患者,病毒浓度会越来越高,其他人感染的概率就会增高。而开窗通风,相当于让新鲜的空气不断涌入,将病毒迅速稀释并带走,使得房间内的病毒浓度始终保持在极低水平。这就是通风的核心理念:降低病毒环境浓度,使其无法达到致病剂量。

## 冬季“上火”调理指南

汗、口干和失眠。  
饮食上可以服用苦瓜汤、莲子粥、赤小豆粥、陈皮水等,均具有降火功效。  
除了饮食调节,还可按揉劳宫穴(位于手掌心,当第2、3掌骨之间偏于第3掌骨,握拳屈指时中指尖处)。  
少府穴(位于手掌面,第4、5掌骨之间,握拳时,当小指尖处),拇指指腹由轻渐重,双手交替按压,每日2次,每次10分钟,去心火的功效也比较好。  
**胃火** 胃火重的人,表现为腹胀、口

防护策略:定时“风暴式”通风,每天早、中、晚,选择固定的几个时间点,将门窗完全对开,形成对流,进行10—15分钟的“风暴式”通风,其效果远胜于整天开一条小缝。善用空气净化器,在无法有效开窗的教室、办公室等场所,空气净化器能主动捕捉并过滤掉空气中携带病毒的气溶胶颗粒,实现局部空间的净化。

## 免疫博弈——控糖是关键

常规认知:多吃维生素C,增强免疫力。  
深度破局:很多人可能不知道,糖才是人体免疫力的“隐形杀手”。  
我们的免疫系统依靠白细胞来吞噬和消灭病原体。然而,科学研究发现,一次性摄入100克糖分(一罐330毫升的可乐含糖量约为35克、一瓶430毫升的果汁含糖量约为45克、一杯500毫升的奶茶含糖量约为50克),就能在接下来的几个小时内,显著抑制白细胞的吞噬能力。  
防护策略:实施“限糖”措施,在流感高发期,管控高糖零食、含糖饮料和果汁的摄入量,用新鲜水果、坚果和无糖酸奶作为替代品。保障“深度睡眠”,免疫系统并非时刻处于战备状态,它需要在深度睡眠中进行休整。深度睡眠期间,人体分泌的“胞壁酸”能直接增强免疫细胞的战斗力。保证充足的睡眠

很关键。

## 认知升维——理性就医,杜绝盲目用药

常规认知:一发烧就立刻去医院。  
深度破局:在不恰当的时间去医院,可能是非常关键的风险决策。  
发烧本身是免疫系统被激活、正在积极作战的标志。在精神状态尚可的情况下,立即去医院、候诊室里聚集了各类呼吸道感染患者,无异于直接暴露在交叉感染风险很高的环境之中,增加了感染更复杂、更严重病原体的风险。  
行动指南:建立“居家观察窗口期”  
绿色信号:体温在38.5℃以下,尤其是小孩子精神好,能玩耍、愿喝水,则建议居家护理、密切观察。  
红色警报:出现以下任一信号,需立即就医:1.持续高热不退(超过3天);2.精神萎靡、嗜睡、烦躁不安;3.呼吸急促或困难;4.惊厥。  
常规认知:感冒发烧,吃点“消炎药”(抗生素)好得快。  
深度破局:流感是病毒引起的,而头孢、阿莫西林等抗生素是针对细菌的。滥用抗生素不仅无法治疗流感,反而可能会杀死肠道内的有益菌群,破坏人体微生态平衡,这相当于自毁身体的“后勤保障”系统,可能让病情恢复得更慢。  
作者系甘肃省妇幼保健院(甘肃省中心医院)副院长、儿科主任医师

或因体内阳气旺盛,加之情志因素而化火,肺火旺主要表现为干咳无痰、痰中带黄、口燥咽干、咽喉肿痛、尿黄,鼻出血等。  
建议服用沙参粥、百合粳米杏仁粥、百合绿豆汤、冰糖梨水等,平时也可多吃梨、罗汉果、枇杷、甘蔗、银耳等食物。多吃一些蔬菜,如白萝卜、大白菜、芹菜、菠菜、冬笋等。这些食物不仅可以清肺火,还可以养阴润肺。  
此外还可以用中药清肺火,如黄芩、沙参、麦冬、芦根、白茅根等,均有养阴润肺、清热止咳等作用,平时可以泡茶饮用,需在专业中医师指导下应用,不可自行购药服用,避免产生副作用。  
(稿件来源:《中国中医药报》)

很多人都知道,吃粗粮对身体好,能帮助控糖、控体重。但是粗粮吃不对,也可能让血糖上涨。

## 食用粗粮的误区

生活中不少人觉得粗粮吃起来口感太粗糙,习惯将它们打成糊,认为这样既改善了粗粮粗糙的口感,又保留了粗粮的营养。尤其对牙口不好的老年人来说,用料理机、豆浆机处理粗粮,或直接购买预加工好的粗杂粮糊粉,成了一个常见的选择。有时为了改善口感,还会加入蜂蜜、糖、猪油、黄油等。  
然而,这个看似“两全其美”的食用方法,却并不正确。将粗粮加工成糊粉、浆,本质上是破坏了粗粮最大的营养优势之一,即“粗”,使其维持餐后血糖平稳、延长饥饿间隔时间的功效大打折扣。  
另外,还要警惕以粗杂粮为原料,加入糖、盐、油等加工成的零食、主食,这种深度加工也会大大提升其GI值(血糖生成指数)。

## 粗粮的控糖优势

粗杂粮的核心在于“粗”,一方面是指其形态完整,如燕麦、全麦、荞麦等粗粮没有因为精细加工损失麸皮、糊粉层、胚芽这些富含膳食纤维、维生素和矿物质的部分;另一方面则是指其口感粗糙。因为加工程度低,保留了完整的食物形态,再加上膳食纤维含量高,所以显得偏硬且不容易咀嚼。而正是这种口感上的“粗”,成就了它的“控糖”优势。  
通常,食物形态越完整,消化速度越慢,引起的血糖波动越小,也即血糖生成指数越低;相反,加工程度(结构破坏)越高,颗粒越小,淀粉糊化程度越高,消化速度就越快,血糖波动也越大。粗杂粮当然也符合这个规律。

## 如何正确吃粗粮

食用粗杂粮,可以遵循下面3个关键原则。

## 中医指南

## 从中医角度看拖延症

拖延是一种普遍存在的现象,不仅浪费时间,还带来诸多健康问题,与焦虑、抑郁和不良健康行为密切相关,应当引起重视。那么,中医怎样看待拖延症?

## 中医对拖延症的认识

日常生活中,不及时解决问题和逃避,会使人产生焦虑、紧张、受挫感等负面情绪,严重时还可以进一步导致身心疾病。从中医角度看,拖延症可以看作轻度的情志病,与脏腑阴阳气血失调相关。本病情志失调非单一脏腑可完全解释,病位多在心、肝、肾、脾。五脏六腑功能正常,五志(魂、神、意、魄、志)才可正常运行。在五志中,肾藏志。明知事情很重要但却想拖延,是自控力不足、动力不足的表现,病在肾志。“肝胆相济,勇敢乃成。”肝胆的谋虑、决断也是行动力的重要因素。但当出现心失所养、肝气郁结、思虑伤脾、肾精亏虚或心脾两虚、心肾不交等情况,均有机会诱发拖延症。

## 调治拖延症的中医建议

规律作息,合理安排任务 在作息上,应顺应自然规律,良好的睡眠能够保证充沛的精神状态,提高工作效率。熬夜不利健康,影响气血运行和代谢,加剧拖延症。日常工作安排可以根据自身情况和任务紧急情况合理分配,找到动机,设定目标,循序渐进,任务期间减少社交媒体使用,以免影响注意力。  
中医食疗辅助 身体健康是精力旺盛的基础,合理膳食能够增强精力、改善意志

## 寒冷时节,谨防三类疾病

对体质虚弱或患有各种慢性疾病的老年人来说,每年寒冬都是对身体的考验。中风、心梗和胃溃疡,这三类疾病最易随着寒潮来“趁火打劫”。  
中风和急性心梗最易威胁老年人健康和生命,高血压和高脂血症则是诱发心脑血管事件的危险因素。  
一方面,寒潮带来的气温骤降可使血管收缩和痉挛,造成血压升高,使本身就患有高血压的身体承受不了过高的内压;另一方面,高脂血症往往形成动脉粥样硬化,血管收缩后斑块脱落或破裂,血栓形成,堵塞在心血管或脑血管内,从而导致心梗、脑梗等心脑血管事件的发生。  
寒冷时节也是胃溃疡的高发期。寒冬耗氧量,人们喜欢吃肉、喝酒、吃火锅御寒,这些饮食对胃黏膜刺激很大,很容易引发胃溃疡急性发作。此外,老人在冬季服用的一些药物也会对胃黏膜和十二指肠黏膜造成损害,这也是导致溃疡病增多的另一主要原因。  
所以,患有以上疾病的人群在寒冷季节,除了坚持遵医嘱服用药物外,都要特别注意保暖。本身有胃溃疡的老年患者要注意充分休息,少吃生冷及辛辣滚烫等刺激性食物。(稿件来源:《家庭医生报》)

早上起床后的3分钟是养生保健的“黄金3分钟”,学会这6个动作,全身都受益。

## 早起拉伸

俗话说“筋长一寸,寿长十年”。早上醒来后别着急下床,可以先简单拉伸一下,既能通脉络、活气血,又有助于减少心脑血管疾病发生概率。  
动作要领:坐在床上伸一伸懒腰;双手抓着床头,拉伸3—4次,把身体的筋拉开。  
除了早起拉伸,平时也可以通过拉伸来缓解脊柱疲劳。

## 侧身躺吸气、呼气

通过呼吸可以把身体里的浊气排出去,尤其有利于肺部健康。需要注意的是,慢阻肺患者、有过气胸或气胸高危风



赏 鸥 新华社发

## 晨起养生有妙招

险人群、低血压患者不适合做深呼吸。  
动作要领:抱好膝盖;低头吸气,抬头呼气,重复3—4次。

## 双手搓脸

双手搓脸可以促进身体血液循环,延缓衰老,调畅气血,提神醒脑。  
动作要领:双手横放在脸颊上;按太极图方向逆时针搓脸约20秒,以脸颊微微发热为宜。

“搓脸”还有个专业的名词叫“干洗脸”,是中医传统养生保健的重要方法,用干洗脸的方法可以促进气血循环,养荣经

络气血。

## 捏耳朵

耳朵上有很多穴位,如心穴、肾穴等,每天早上起来后捏一捏耳朵,对全身都有好处,可以帮助疏通经络,调理五脏六腑。  
动作要领:用手捏住耳朵;从上到下、从里到外将耳朵捏一遍。

## 轻敲大椎穴

大椎穴是督脉穴位,为身体“诸阳之会”,位于第7颈椎棘突下凹陷处。早上起床后轻敲大椎穴,有助于振奋阳气,提

健康新知