

发烧、咳嗽、腹泻、肌肉酸痛是典型症状,病程长、易传染需当心

乙型流感可能进入小高峰

冬春之交,气候变化大,我们身边的流感、哮喘等呼吸道疾病患者也逐渐增多。广州呼吸病研究所所长钟南山院士提醒,流感的流行有一个规律——每 3~5 年就会出现一个小规模的流行。回顾去年和前年,我国流感都没有出现很明显的流行,所以今年出现流感“小高峰”的可能性比较大。

究其原因,国家流感中心主任舒跃龙介绍,春节后,人群流动性大幅增加,密切接触增多,同时我国部分省份持续低温雨雪天气,都为我国流感传播“推波助澜”。从流行病毒种类来说,今年流行病毒超过 90%为乙型流感病毒。

南京医科大学第一附属医院呼

吸科教授殷凯生介绍,最近得流感的人的确比较多。尤其是年后这段时间,门诊量有了大幅提升,除了发烧、咳嗽、肌肉酸痛等常见症状,还有一个最典型的表现就是引起消化道症状,比如腹泻、肠炎等。而且,以往容易得流感的都是抵抗力较弱的孩子和老人,这次我发现中青年人也不少,常常是一家人一起得病。北京军区总医院发热门诊主任周荣斌补充,今年的乙型流感病毒发生时间比较晚,而且发病后病程较长。过去流感 3~5 天就治愈了,而得了乙型流感的人,可能会感染到肺部,使得整体治愈时间延长;还可能存在传染,抵抗力不好的人容易中招。

那么,如何才能鉴别流感等“重症”感冒和普通感冒呢?广州呼吸病研究所副所长陈荣昌教授进行了通俗易懂的概括:“如果你今天感冒、发烧,但用点感冒药,第二天就好转了,这种情况一般是普通感冒。如果持续高热超过 3 天,甚至超过 5 天,同时有剧烈咳嗽、痰中带血、呼吸困难、反应迟钝、烦躁、严重腹泻等,都属于‘重症’的表现。”

面对今年的流感,我们该怎么办?北京大学人民医院呼吸内科何权瀛教授强调,不去人员密集的地方;勤洗手,尤其是外出回家后;老人小孩外出尽可能戴口罩;慎重增减衣物。周荣斌建议要开窗通风、注

意营养。

美国“健康播报网”也刊文指出,睡觉就是“最好的感冒药”;吃富含维 C 的水果,比如橙子、猕猴桃等,都能缓解症状;在床边或沙发边放置加湿器,可以让你呼吸更顺畅;多喝热汤和热粥等流食;每天保证喝 2000 毫升的水;对症用药,如发烧、肌肉痛可以吃点解热镇痛的药物,咳嗽流鼻涕可以用消除鼻部充血、镇咳的药,如果咳黄痰,一定要赶紧去医院拍个片子,看是否合并肺炎,再考虑使用抗生素治疗;耐心等它过去。一般一次感冒需要 7 天左右才会消失。原来有慢性病的人,如果又得上重感冒,一定要及早就医院就诊。

(袁月)



价格便宜不怕炸 营养接近橄榄油

吃葵花子油少得冠心病

最新一期《英国医学杂志》刊登了一项西班牙的研究报告:长期食用橄榄油或葵花子油制作的油炸类食品,不会导致冠心病等健康风险上升。这项研究历时 12 年,涉及 4 万多人。西班牙是一个典型的“地中海式饮食”国家,烹调用的油大多是橄榄油或葵花子油。虽然他们每餐都离不开油炸食品,但却没有导致冠心病风险上升,似乎违背了“油炸食品增加健康风险”的传统认识。

对此,北京朝阳医院营养科营养师宋新解释,我们通常认为油炸食品是不健康的,是因为做这些食物时所用的油,如动物油含饱和脂肪酸较高,而花生油、大豆油中的脂肪酸不稳定,高温油炸会产生有害脂肪,容易导致冠心病等心脏疾病。但橄榄油和葵花子油富含单不饱和脂肪酸,高温很稳定,所以用它们油炸食物大大减少了这样的风险。

在葵花子油中,人体所必需的不饱和脂肪酸“亚油酸”的含量大约是 60%,几乎可与橄榄油媲美,远高于其他品种的油类。不过它的价格却比橄榄油低了不少,因此更适合人们经常食用。不饱和脂肪酸有“人体清道夫”的美誉,能清除体内的“垃圾”,特别是中老年人经常食用,有助于降低胆固醇和防治心脑血管疾病。宋新提醒,再好的油也不能多吃,按照《中国居民膳食指南》,每人每天的烹调用油一般不能超过 25 克,大约是白瓷勺的两勺半。否则,油脂摄入过多一样会带来健康隐患。

(鲍捷)

公交车进站时 捂住口鼻

有研究表明,即使在空气污染指数低于 100 的天气里,下班晚高峰时段,每当公交车进站停车时,每平方厘米空气中微尘的数量由原来至少 1 万多粒,升至 50 万粒,特别是车即将靠站时,往往会有一股热气扑面而来,微尘数量也会在这时迅速上升。香港科技大学化学及生物分子工程学教授陈泽强指出,这些微尘很多直径都小于 2.5 微米,它能透过人的肺部、毛细血管壁进入血液,可以引起哮喘、上呼吸道感染等疾病,其表面也常常聚集着各种有毒的物质和重金属,不少物质还能致癌。因此,当公交车进站时,不妨用手捂住鼻子和嘴,尤其是春天,干燥、风大,出门最好戴口罩。(晓时)

防皲裂 止瘙痒

香蕉,最佳护手霜

春季风大、空气干燥,致使很多人的手脚皲裂,这里推荐给您一个简单而又十分有效的办法,用香蕉涂手。

皮肤干燥、皲裂,多由缺乏维生素 A 引起。每 100 克香蕉就含 10 微克维生素 A,是防皲裂的法宝。

具体做法有两种:1. 取 1 根熟透的香蕉,皮色发黑的烂香蕉更佳,捏软,剥皮,挤出一点香蕉肉泥,均匀地涂抹在手足皲裂处。每晚洗净擦干手足患处后使用,3~5 天即可治愈。2.取熟透的香蕉 1 根,将其果肉置于小碗内,再取开塞露 1 支,将其液体挤入碗中,与香蕉肉一同捣成稀糊状,涂在患处,反复揉搓。每日 1 次,连用 3~5 天即可治愈。

此外,香蕉皮还可以用来治疗皮肤瘙痒。香蕉皮中含有蕉皮素,可以抑制细菌和真菌滋生,具有治疗因真菌或细菌所引起的皮肤瘙痒及脚气病的作用,效果很好。具体方法是:用新鲜的香蕉皮反复摩擦皮肤瘙痒处(脚癣、手癣、体癣等),或将其捣成泥末,敷在瘙痒处,连用数日,即可起效。

(王永春)



什么样的水果打过蜡

专家提示,反季节、高档水果可能打蜡,最好多冲烫、搓洗或削皮后再吃

近日,有网友在微博上发文说自己“买了 5 个苹果刮出半斤蜡”,迅速引起众多围观。苹果为什么要打蜡? 什么样的打过蜡的? 打蜡后对身体有危害吗? 带着这些问题,记者采访了有关专家。

中国农业大学食品科学与营养工程学院副院长姜微波教授介绍,打蜡其实主要是为了保鲜。蜡在水果表面形成一层保护膜,不仅可以保护水果外皮、提高光泽度,还可以防止水分蒸发,保留水果鲜香。另外,打蜡后病菌也不容易侵入,可以防腐防虫。姜微波介绍,给水果打蜡是国际上允许的保鲜方法,有成熟的工艺和法规。我国《食品添加剂使用卫生标准》也是允许给鲜水果表面打蜡的,但必须使用规定的添加剂,适量添加。除了苹果,柑橘、香梨等也有可能被打蜡。其实区分打蜡果也不难。拿两个苹果对比就会发现,外皮格外光滑,颜色特别鲜亮的,就是打过蜡的;而摸起来表皮较粗糙的,是没打蜡的。

中国营养学会理事、中国农业大学食品学院副教授范志红说,果皮上的蜡主要有三种情况:第一,水果表面本身自带的果蜡;第二,一些高档水果上的,人工加上去的食用蜡。这种“人工果蜡”多从螃



蟹、贝壳等甲壳类动物中提取而来,对身体并无害处;第三种,就是不法小贩使用工业蜡给水果打蜡,其中所含的汞、铅可能通过果皮渗透进果肉。只有用劣质工业蜡打蜡的水果,才会对健康有害。购买水果时,用餐巾纸擦拭水果表面,如果能擦下一层淡淡的红色,可能就是工业蜡,最好别买。

范志红介绍,去除果皮上的蜡,不一定非要削皮,还有其他既保全营养,又简单易行的好办法。

首先是用热水冲烫。蜡一遇热就融化,水表面会浮起一层蜡膜。只要及时倒掉热水,不让蜡再重新糊在果皮上就行。其次是用盐或丝瓜瓤搓洗。蜡的质地软,盐的颗粒细小,搓洗效果比丝瓜瓤更彻底。

最后提醒大家,本地当季水果无需保鲜剂处理,一般不会打蜡。而反季节水果和需要远距离运输的高档水果最好多冲烫、搓洗或削皮后再吃。

(吴佳)

黄昏时戴太阳镜伤眼



春天到来,阳光明媚。各种款式新颖的太阳镜又成为人们的宠儿。但是,如果选择和配戴太阳镜不当,也会损伤视力。

有些人戴太阳镜不分时间和场合,户外还是室内,甚至连黄昏、看电影的时候都戴着它。这都会加重眼睛的负担,引起眼肌紧张、视物模糊,严重时还会出现头晕眼花、不能久视等症状,或眼眶、面颊之间出现皮肤麻木、知觉迟钝等症状,呼吸时有鼻部不适,或觉得有小虫子在脸上爬、眼睛酸胀等。这都是经常戴边宽、架厚、分量重的眼镜引起的。此外,青光眼、老年性白内障、晶状体膨胀明显的患者不宜戴太阳镜。6 岁以下儿童也不适宜长时间戴太阳镜。

颜色各异的镜片还适用于不同的光线环境。如偏绿色的太阳镜使得镜片的彩色透射比曲线更加接近眼睛的自然曲线。因此,看到的景象会长时间保持清晰,并且可以减轻眼睛疲劳;棕色镜片通过增加对比度来提升视觉的敏锐度,在视线模糊、雾气蒙蒙或者一般的阴沉天气中视物效果都很好;茶色镜片则能挡住反射光线,可以在刺眼的阳光下看清物体的细微部分;而蓝色、浅黄色和粉红色镜片抗反射能力较弱,不适宜在强光下佩戴。

(郑玲)

美国一项新研究发现

常开窗 不易感染

经常开窗换气,有益身体健康。据《印度时报》2 月 20 日报道,美国一项新研究发现,空调房间以及医院无菌环境其实更容易导致感染。

美国芝加哥阿贡国家实验室科学家杰克·吉伯特博士表示,室外的一些“友好细菌”有助于人体抵御导致感染的致病菌。最新研究发现,经常开窗,会通过细菌间的优胜劣汰作用,影响室内原有菌群的组成结构,包括已对抗菌素产生抗药性的超级细菌,但是同时,不会增加危险病菌的数量。

吉伯特博士表示,打开窗户,让室外细菌进入室内,有助于“稀释”室内病菌,或者改变室内病菌赖以生存的营养物和能量结构。如果不分青红皂白杀灭所有细菌,那么有益菌被误杀之后,有害菌更会乘虚而入,更容易导致感染。

家庭、医院等场所的确需要清洁消毒,但是过于频繁或过于强调“无菌”环境,则会物极必反,造成感染反复频繁发生。

(陈希)