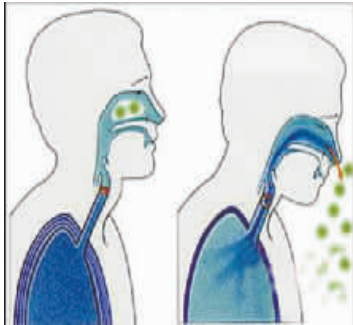


立冬已过，又到了感冒、流感和过敏性鼻炎的高发季。这些疾病的首要症状是“打喷嚏”，然而一个喷嚏里含有 30 万个微生物（病毒、细菌等），可以在 5 分钟之内把感冒病毒传染给 150 个人。在公共场合，我们需要如何“打喷嚏”才符合卫生标准及不传染到其他人呢？现在我们告诉你：打喷嚏时该怎么做。



## 1.喷嚏传播病毒惊人

喷嚏指鼻黏膜受刺激（病毒、细菌、过敏原等），急剧吸气，然后很快地由鼻孔喷出并发出声音的现象，它是人体将鼻部有刺激性的东西驱赶出去的一种应激手段。

有研究表明，一个正常人的喷嚏里大约有 30 万个微生物（病毒、细菌等），患呼吸道疾病时则呈数倍增长，喷嚏携带的微生物并非都很可怕，只有部分微生物会造成感染，前提就是这个打喷嚏的人是否感染了呼吸道疾病。另外，英国《每日邮报》曾报道，患有感冒等上呼吸道疾病的人，在公共场所室内打一个喷嚏，其中所含的病原微生物可以在 2 秒之内附着到扶手、座位、门把手等不停被人抓摸和触碰的地方，可以在 5 分钟之内把感冒病毒传染给 150 个人。

耳鼻咽喉-头颈外科专家杨钦泰说，正是因为喷嚏这种巨大的病原体携带量同时具备强大的喷射力，所以如果喷嚏打的不正确，则可能成为呼吸道疾病最有害伤力的传播工具，同时喷嚏打不好，也很可能会在一瞬间造成脊柱脆性骨折，对自身也可以造成一定的伤害。

# 打喷嚏时 请用纸巾或衣袖掩口鼻

## 2.怎样打喷嚏才正确呢？

### 纸巾或者衣袖掩口鼻

在很多场合下，很多人打喷嚏都是稍微偏下头，喷得唾沫到处都是，又或者用双手捂住口鼻，殊不知这些做法都不对。打喷嚏时，不能直接用双手捂住口鼻，而应以手帕或纸巾捂住口鼻，如果临时找不到手帕或纸巾，情急之下，可以用手肘衣袖来代替(以手肘衣袖来捂住口鼻，在欧美已经形成一股风潮，弯曲手肘后，再靠近

口鼻，这是吸血鬼特有动作，因此，还为此项个人卫生礼仪取了一个“吸血鬼挡喷嚏”的专有名词)。

用胳膊衣袖挡住口鼻喷出的飞沫，这个部位不容易再接触其他公用物品，可以有效阻断病原微生物的传播。如果是用手捂住口鼻打喷嚏后，一定要及时洗手，避免与人握手或者触碰公用物品后造成二次污染。



# 冬季脱发“外护内调”

现在是初冬，除了皮肤上体现的干燥感受外，不少人还出现头发毛燥、断裂、脱落等问题。中医皮肤科医生提醒，要远离秋冬的季节性脱发必须“外护内调”，缺一不可！

**发根营养供应不足易致脱发**

每到冬季，北风萧萧，三千烦恼丝也跟着簌簌而落。为啥呢？是不是暗示身体出了毛病？对此，皮肤科专家马万里表示，秋冬出现的脱发现象大多属于“季节性脱发”。

何谓季节性脱发？马万里解释，头皮在不同季节随着气温的变化，皮温也就会随之降低，头皮的微细血管会因皮温的降低而出现不活跃的状况。由于微细血管网络是直接输送营养给发根的，而发根受此影响会出现营养代谢障碍，发根部位营养供应不足出现了发干营养缺失，从而造成脱发的现象。

季节性脱发虽与身体疾病关系不大，但也是“亚健康”的一种警示，“秋冬季头皮干燥、毛发干枯，如果此时人体的营养摄入跟不上，生活不规律，外加精神紧张等，就更容易加重脱发现象。干燥的冬季不仅是对皮肤的考验，也是对头发的考验。”马万里说。

大量脱发现象不正常，但基于人体正常新陈代谢的关系，我们每天都会不停地“掉头发”。“每天掉发不超过 100 根属正常范围。”马万里介绍说，每个人头皮上平均有约 10 万个毛囊，每一根头发都有 2~4 年的生长期。“毛发代谢是周期性的，就如动物某些季节要

换皮一样，到了秋冬季，处于休止期的头发占很大比例，所以脱发比别的季节相对多。”

**应对：**马万里表示，中医认为，“发为血之余”，肝藏血、肾藏精，肝肾不足、经血亏虚、发失濡养为脱发的主要原因。因此冬季养发需先养脾胃，如黑芝麻、桑葚果、核桃等都是秋冬养发的佳品。

**脂溢性脱发秋冬会加重**

现代人生活工作紧张、作息不规律等因素导致皮脂分泌过旺，脂溢性脱发较普遍。马万里表示，脂溢性脱发常伴有头屑增多、头皮油腻、瘙痒明显，主要是真菌感染而造成的。一般情况下，夏季会被认为是脂溢性脱发最为严重的季节，但其实秋冬护理不当也会加重病情。马万里分析，冬季天气寒冷，毛孔收缩，让本该排出的油脂得不到排泄，过度积聚，加上冬季一般洗头次数会减少，头皮得不到及时清洁，更容易引发炎症。

**应对：**皮脂分泌过多与激素分泌紊乱、遗传、精神压力大以及经常进食高脂食物有关，这些因素可使油脂分泌增加。马万里提醒，脂溢性脱发一般分为四个阶段，初期头发一天不洗显油腻；中期脱发症状明显，头发开始明显变细软；后期头顶或前额出现明显的局部脱发区；到了晚期，头顶部寸发不生，头皮组织已经转化为毛孔性皮肤区，发孔变成了毛孔，此时就回天乏术了。所以，出现脂溢性脱发应及时到皮肤科诊治。

### 过度洗护也很伤发

在冬天，人们会加重对皮肤的滋养和护理，头发亦然。马万里提醒，过度的清洁、护理反而对头发头皮带来伤害。怎么才算是过度清洁、过度护理呢？马万里说，冬季由于油脂分泌减少，一般建议是 2~5 天洗一次头，如果天天洗头对头发也是一种伤害，“太多洗发水都含有不少化学成分，会刺激头皮和毛囊，天天如此，头发容易脱落”。此外，不当梳头、吹发也会伤发。“冬季干燥容易产生静电，过多地梳头或者梳子的材质没有选择好，就会加重静电的发生，会给头发和头皮带来不良刺激。烫发吹风也要注意，吹风机吹出的热风会破坏毛发组织、损伤头皮，因此要避免经常吹风。染烫次数也不宜过多，染发烫发对头发的伤害较大。”

**应对：**马万里建议，可以选择用黄杨木梳和猪鬃头刷梳头，既能去除头屑，增加头发光泽，又能按摩头皮，促进血液循环；尽量选用对头皮和头发无刺激的天然洗发剂，少吹发、少烫染头发。冬季为了保暖很多人都会戴帽子，对此，马万里提醒，要注意帽子的通风透气，并且不能长时间戴帽子，“戴帽子会使头发长时间不透气，尤其是发际处受帽子的压迫，容易引起脱发。”

**小贴士**

**养发食疗方**

冬日是进补的最佳时机，冬季养发可通过补血、补肾、补脾、滋阴的食材来达到调理的功效。

**1.杜仲羊肉汤**

做法：杜仲 15 克，核桃仁 15 克，何首乌 30 克，玉米粒 90 克，羊肉 250 克，生姜 3 片，

红枣 5 枚。把上料洗净后加水炖约 3 个小时，调味即可。

功效：经常食用，有生发、乌发、防脱发的功效。

**2.首乌核桃猪脑汤**

做法：制首乌 20 克，核桃仁 20 克，猪脑 100 克，调味料适量。把首乌加水煎 20 分钟后去渣取汁，用汁炖核桃仁与猪脑，猪脑熟后调味即可。隔日食用一次。

功效：有护发美发、防治脱发的功效。

**3.桂圆红枣桑葚羹**

做法：桂圆 50 克，红枣 30 克，桑葚子 30 克，枸杞子 30 克，蜂蜜适量。加水适量，用小火煎煮 30 分钟，放入蜂蜜，煮至汁液黏稠即可。每天吃大约 10 克。

功效：此方有养血生发作用，对面色苍白、阴血亏损者尤为适合。

**4.红枣花生衣汤**

做法：花生米 100 克，用温水浸泡后，取花生衣与红枣 10 枚同放入锅内，用泡花生米的水，小火煮约半小时，加入适量红糖即成。每日饮 3 次，饮汤食枣。

功效：有养血补血之功，适用于身体虚弱者的生发、乌发。

**5.柠檬黑豆**

做法：黑豆 50 克，柠檬 5 片。把黑豆煮熟软，加入柠檬片，即成。每日或隔日食用一次。

功效：有养发、护发、美容的功效。

**6.核桃芝麻糊**

做法：核桃仁、黑芝麻各 500 克，炒熟后捣成细末，混合拌匀。每天早、晚各取 2 匙，用温开水加蜂蜜冲食。

功效：有养发、乌发的功效。（陈学敏）