

寒潮来袭!抗感冒防流感谨记这些妙招

近期,受寒潮影响,我国大部分地区先后出现“断崖式”降温天气。寒潮来袭,除了保暖,抗感冒、防流感,你准备好了吗?

正确区分 普通感冒、流感大不相同

生活中,人们遇到鼻塞、流涕、



咳嗽、咽喉肿痛等症状时,都会不约而同地说“我感冒了”。其实,这种说法并不准确,出现这些症状也可能是感染了流感病毒。

普通感冒与流感,可从两大方面区别。

一、病原体不同
普通感冒可由多种病原引起,其中病毒最为常见,包括鼻病毒、腺病毒、偏肺病毒、博卡病毒等,细菌和支原体等也可引起。

流感是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病,流感病毒可以分为甲(A)、乙(B)、丙(C)、丁(D)四个型别,其中的甲型(H1N1亚型和H3N2亚型)和乙型流感病毒会导致每年的季节性流行。

二、症状不同
普通感冒症状较轻,不发热或低热;咳嗽是临床常见症状,也常表现为打喷嚏、鼻塞、流涕等,全身症状如头痛、全身酸痛、畏寒、发热等

较轻,一般没有严重并发症。
流感一般起病急,发热(体温可高达39℃~40℃),畏寒、寒战、头痛、全身肌肉关节酸痛、乏力、食欲减退等全身症状重。此外,少数严重患者可能会发生横纹肌溶解、肺炎、脑炎、脑病等并发症。

防寒保暖 维护呼吸道健康“妙招”要谨记

大家需及时关注天气预报,注意防寒防冻。

此外,提前接种流感疫苗是预防流感的有效手段。近日,中疾控发布冬季流感疫苗接种健康提示明确,尽管流感疫苗的最佳接种时机是在流感流行季到来之前,但在整个流感流行季内都可以接种。

普通感冒没有预防用疫苗,可通过强身健体来提高自身免疫力

能,抵御病毒的侵袭与伤害。此外,健康防护必不可少。勤洗手是预防流感的重要措施。用肥皂和流动水洗手至少20秒,避免用手触摸口鼻眼等部位;合理饮食,保持室内空气流通,避免接触传染源,尽量避免接触感染患者,如果必须接触,应佩戴口罩,并注意保持距离;如果家里有人感染,建议尽可能隔离。

感冒、流感是冬季呼吸道传染病最常见的疾病。在强冷空气袭击下,更容易出现感染“扎推”的风险。如果出现发热、咽痛、咳嗽、全身肌肉酸痛等流感症状时,及时用药,对症治疗很重要。

温馨提醒,寒潮下,感冒、流感气象风险高,请根据天气变化及时增减衣物,并做好各项有效防护。一旦感染,如果症状严重,或者合并有其他基础疾病,建议尽早就医。

来源:生命时报

养护颈椎,收好这份“健康处方”

当今的工作和生活中,人们越来越离不开手机、电脑。长时间伏案工作、闲暇时光刷剧、打游戏……很多人已经“手机不离手”。时间一长难免会出现颈部不适。在日常生中,正确保护颈椎,既要“治标”也要“治本”。来看看保护颈椎的3点

建议。

一、避免长时间低头
首先要避免长时间低头,适当休息,比如低头工作半小时,抬起头来放松一下,活动一下颈椎,不要让颈椎长期处于高压的姿势。
日常可以通过“米字操”的方式锻

炼颈部肌肉,让颈椎进行前、后、左、右各个方向的活动,需要提醒的是,做颈椎“米字操”速度不宜过快,以免对肌肉造成损伤。这个方法可以帮助“治标”。

二、加强颈部肌肉力量
想要“治本”,就必须从根源上通过

锻炼来加强颈部的肌肉力量。推荐进行羽毛球、蛙泳等仰头的运动,来增强颈部的肌肉力量。

三、注意颈椎保暖
颈椎要注意保暖,避免寒冷等因素造成颈部肌肉劳损。

来源:北京青年报

不同温度如何穿更保暖

这份穿衣指南快收好

近期,寒潮让我国北方部分地区最低气温接近或跌破同期极值,南方多地也遭遇断崖式降温,一夜入冬。

目前,这场大面积降温仍在持续,许多南方市民表示“翻出了许久未穿的羽绒服”“不得不向羽绒服低头”……

那么,不同温度下,羽绒服应该怎么选、怎么穿?这份穿衣指南快收好。

羽绒服暖不暖看1个指标

羽绒服由“羽”(鸭或鹅背部和尾部带羽杆的小羽毛)和“绒”(鸭或鹅的腹部绒毛)组成。和棉花、化纤等线性纤维相比,是当之无愧的“保暖界王者”。

我国于2022年4月1日开始实施的新版羽绒服装标准(GB/T 14272-2021《羽绒服装》),在考核“含绒量”的同时,增加了“绒子含量”这一指标。

含绒量是羽绒羽毛中绒子和绒丝所占的质量比,绒子含量指羽绒羽毛中绒子所占的质量比。根据规定,羽绒服成品中绒子占绒子绒丝总量的比例应大于90%。

绒子包含朵绒、未成熟绒、损伤绒、类似绒。

朵绒是羽绒中最主要的成分。朵绒越大,绒枝越长,羽绒蓬松度越好,更能避免空

气流动带走热量,起到良好的保温效果。未成熟绒是尚未长全的绒,呈伞状;损伤绒是从绒上脱落下来的;类似绒呈丝状,且凌乱。

绒丝则是从绒子或毛片根部脱落下来的单根绒丝。

在一定羽绒重量下,绒子含量越高,蓬松度越好,保温效果越好。采用“绒子含量”有利于识别羽绒产品质量优劣,避免不法商贩以次充好。

羽绒服穿多厚才“够用”

多厚的羽绒服才能抗住各类寒潮?除了含绒量之外,一件羽绒服的保暖程度,还和蓬松度、充绒量有关。

蓬松度指一定质量的羽绒在规定压力和容器中的体积。蓬松度越高,可以固定更大体积的保温空气层,保暖性越好。

羽绒的蓬松度一般以12.5厘米起步,16厘米为较好,20厘米为很好,对应部分羽绒服标注的国际标准蓬松度数值分别为500、650、800。

充绒量是指一件羽绒服中填充的全部羽绒总重量。一般来说,蓬松度相同的情况下,充绒量越高,保暖效果越好。

广东省消委会发布的消费提示中提到,一般初冬季节选择的轻薄款羽绒服充

绒量在40~90克,一般厚度的短款羽绒服充绒量为130克左右,中等厚度的为180克左右,适合北方户外穿着的羽绒服充绒量至少要在180克以上。

羽绒服的厚度选择,应该根据使用地的气温和体感决定。

南方地区(-5℃~5℃):可选面料较为轻薄,含绒量70%+,重量60克+,蓬松度400+的羽绒服。

南北方过渡地区(-15℃~-5℃):可选防风面料,含绒量80%+,重量150克+,蓬松度500+的羽绒服。

北方地区(-25℃~-15℃):可选防风防水面料,含绒量90%+,重量200克+,蓬松度600+的羽绒服。

极寒地区(-30℃):应选防风防水面料,含绒量90%+,重量250克+,蓬松度800+的羽绒服。

5步挑出一件合格羽绒服

选购时要注意买采用新版标准的羽绒服,否则该羽绒服可能是新版标准之前生产,或羽绒达不到新版标准要求。此外还可以通过手感、气味等方式进行鉴别。

1.按
将羽绒服铺平,轻轻按压然后让其自

然恢复,看其是否很快回弹至原状。

2.摸
如果回弹很快,说明羽绒服的蓬松度好,羽绒保温效果好;若回弹很慢,说明填充物质量欠佳;若根本无回弹性,填充料很可能非羽绒。

3.拍
用手摸捏,感受其手感柔软程度,有无过大过粗的长毛片、羽毛梗等。如手感柔软但有短小粗硬的羽毛梗则为粉碎毛,这种羽绒制品穿着不舒服、保温效果差。

4.揉
猛力拍打羽绒服,看有无粉尘溢出。如无粉尘溢出为好产品;如有粉尘溢出,则为粉碎毛等伪劣填充料所制,不建议选购。

5.闻
用双手揉搓羽绒服,看是否有毛绒钻出。如有毛绒钻出,说明面料不防绒,穿着后容易飞出羽毛,一段时间后保暖性更易下降。

天然羽绒会有轻微鸭味,在填充进羽绒服前,需要经过杀菌、洗涤、除味等多道工序。

用鼻子接近羽绒服深呼吸数次,再与一般布料对比有无异味或臭味。无气味最佳,如有明显气味则不宜使用。

来源:生命时报

有一种痛叫冬天的静电

3招拯救“炸毛”的你

一到冬天,如影随形的除了干燥和寒冷,还有“静电”。

穿脱衣服时噼里啪啦响,头发紧紧贴住头皮,开门的瞬间被“电击”……静电到底是怎么产生的?《生命时报》邀请专家进行了解读,教你从内而外远离静电。

为什么秋冬更易产生静电

不带电的物体接触带有静电的物体时,电荷从高电势处移动到低电势处,像水往低处流一样,于是不带电的物体就产生了电。

当静电聚集达到一定的电压,接触时就会产生“触电”现象。

冬季由于天气干燥、空气湿度低,皮肤湿度也低,再加上人们常与化纤纤维质的内衣、地毯、坐垫等接触摩擦,就会导致身体积累静电。

静电电压虽高,但摩擦生电的时间

极短,所以电流很小,一般不会对人造成生命危险。

但静电的产生会让干燥的皮肤处境更糟,它会使皮肤水分减少,进而使角质增多,更容易诱发皮肤瘙痒。

防静电,第一步是保湿

陆军军医大学西南医院皮肤科教授杨希川表示,防静电有个关键步骤——保湿。

●注意皮肤保湿
冬季气温、湿度都低,皮肤变得干燥,摩擦后容易产生静电。可以通过每天及时涂抹身体乳来加强保湿、滋润皮肤,防止静电聚集。

尤其要把握好洗后黄金3分钟,此时及时涂抹保湿产品,效果更佳。

●头发也需要湿润
干燥季节如果用无硅油洗发水(尤

其是干性发质),不仅可能“炸毛”,还容易让头发更加干枯毛糙。

含硅油的洗发水可以填补毛发表面毛鳞片的缝隙,降低头发之间的摩擦,不容易产生静电,还可以在发尾涂抹护发素、精油等,使头发相对不易干枯分叉。

●增加室内湿度
有研究表明,当空气相对湿度低于35%时,容易产生静电。

可以在室内放置加湿器或一两盆水,使干燥的空气变得湿润,降低产生静电的可能性,也能使皮肤保持水润状态。

洗衣服时,记住这件事

●选择不易起静电的衣物面料
气候干燥时,化纤衣物、毛衣穿脱时会因摩擦产生静电,化纤材质接触皮肤还可能引起皮肤瘙痒。常见的化纤材质包括聚酯纤维、涤纶、腈纶等。

来源:生命时报

冬天的衣服(尤其是贴身内衣)、家居用品等,尽量选择纯棉、麻、丝或其他防静电材质的,最好宽松轻柔一些。

●使用衣物柔顺剂
洗衣服时可以加一些衣物柔顺剂,不仅能让衣服柔软顺滑,也能减少静电。

另外,应对静电,还可以试试提前“放电”。

开门开窗前可能出现“触电”现象,为了防止被电到,可以先用手掌握住较宽的金属钥匙头或其他小金属物件,再用钥匙尖去接触一下金属门窗,提前“放掉”身上的电,就可以放心用手去开门开窗了。

平时用指尖触摸东西和入时,产生静电的瞬间会有明显的刺痛感,这是因为接触面积小,所以痛感较明显。试试增加接触面积,如伸出整个手掌去触摸,这样不适感会减轻。

来源:生命时报

冬季呼吸道疾病高发期,如何科学做好家庭消毒?一起了解一下。

家庭成员身体状况良好,家中无呼吸道疾病患者时,家庭环境以清洁为主,一般无需消毒。日常保持环境清洁,做好室内通风换气。冬季室内外温差较大时,注意避免因开窗引起着凉感冒。外出回家后,记得及时洗手。

●家有呼吸道疾病患者时:
病人尽量避免与家庭其他成员密切接触及共用餐饮具等日常生活用品;条件允许时,病人应科学佩戴口罩,或采取相应隔离措施(如单独居住一个房间)以减少接触。

病人要注意咳嗽礼仪,咳嗽、打喷嚏时用纸巾或肘部衣服掩住口鼻,用过的纸巾等垃圾存放于垃圾袋中并及时处理,避免其他人接触。

●做好手卫生,特别是擤鼻涕或处理污染物后,要及时洗手。

●加强室内通风换气,定期开窗通风,保持室内空气流通。冬季室内外温差较大时,注意避免因开窗引起着凉感冒。

●保持家中环境和物品清洁,有明确污染或必要时,可进行消毒处理。如病人口鼻分泌物污染物体表面,应先用可吸附材料对其清洁去污,再对被污染表面进行消毒,并及时洗手;使用的清洁物品也需及时处理。耐腐蚀的物体表面可选择含氯消毒剂或其他有效的方法进行消毒处理;不耐腐蚀的物体表面可选择季铵盐类消毒剂或其他有效的方法进行消毒处理;手机、钥匙等小件物品可用医用酒精擦拭消毒;餐具首选煮沸,全部浸没,水沸腾后计时,煮沸时间不少于15分钟。

●家庭其他成员外出回家后和在家时均要加强手卫生。手部有肉眼可见污物时,用洗手液(皂液)在流动水下洗手;无可见污物时,可洗手或使用手消毒剂揉搓双手。

●消毒剂使用时应严格遵循产品说明书,同时要做好个人防护。

来源:中国疾控动态

“三九补一冬,来年无病痛”,此时是进补的大好时机。给大家推荐一种特别适合冬季进补的应季食材——香菇,其又名冬菇,素有“菇中皇后”的美誉。

营养丰富的冬补“高手”

●有助补充维生素D
阳光照射是人体获得维生素D的主要来源,但在冬季,由于光照不足、衣服较厚等原因导致人体容易缺乏维生素D。香菇富含麦角甾醇,这种物质在阳光照射后能转变为维生素D。

●有助预防便秘
冬天天气干燥,再加上活动量减少,很容易发生便秘,补足膳食纤维有助预防。数据显示,鲜香菇膳食纤维含量为3.3克每100克,远高于芹菜、白菜等蔬菜。

●有助控制体重
香菇的口感和肉类似,但脂肪含量很低,仅为0.3%,非常适合爱吃肉又想控制体重的人。

尤其值得一提的是,香菇还富含拥有多种健康益处的植物化学物质——香菇多糖。《中国居民膳食指南(2022)》指出,香菇多糖等植物化学物质具有多种生理功能,比如抗氧化、抗炎、调节免疫力等,具有保护人体健康和预防心血管疾病、癌症等慢性疾病的作用。

香味浓郁的黄金搭档

跟其他菌类相比,香菇的味道格外浓郁,兼具香味和鲜美。其独特的香味主要来自于挥发性芳香成分,包括含硫化物及醛、酸、酮和酯类等;其鲜美则来源于一些水溶性小分子物质,主要是鸟苷酸盐,还有呈味氨基酸和鲜味肽。这些物质使香菇滋味鲜美,尤其适合跟以下几种食物搭档。

●油菜
数据显示,油菜的钙含量甚至超过同等重量的牛奶,达到153毫克每100克。和香菇一起炒制,维生素D可以促进钙的吸收,补钙效果更强。

●鸡肉
香菇含有丰富的鸟苷酸盐,鸡肉含有丰富的肌苷酸盐,两者一起烹调时,它们都会释放出游离的谷氨酸钠,这些物质会发生“协同作用”,因此香菇炖鸡格外鲜美。

●豆腐
豆腐虽然营养价值高,但因为本身味道很淡,导致很多人对其“避而远之”。香菇不但可以赋予豆腐非常浓郁的鲜香滋味,还能实现营养互补。

此外,香菇还可以跟西兰花、冬笋、芹菜、荷兰豆、鲈鱼等搭配,美味又营养。

来源:生命时报

