

走出冬季保健「误区」

但是酒精毕竟不同于蛋白质、脂肪、碳水化合物等能量物质，酒的主要成分是水 and 酒精，它们产生不了多少热量。相反，由于受酒精刺激，血管不能及时收缩防止血液向外输热热量，身体的热量在大量丢失后，人会感到更寒冷。

走出冬季保健「误区」

误区一：舔嘴唇可保湿

严寒时节，气温低，湿度小，对人的生理机能和身体状况均有一定的影响。为了适应寒冷的气候，人们会采取一定的防御和保护措施，但如果单凭感觉，有些方法会步入误区。

误区二：穿衣越多越暖和

寒冷时空气干燥，人的嘴唇容易出现干裂，引起不舒服、疼痛和出血。不少人喜欢用舌头舔嘴唇，以为这样可以湿润和舒服一些，但结果却适得其反。水分蒸发完了，嘴唇会更干燥，更容易起“皮”。如果嘴唇干燥不舒服，可以适当涂些不含色素及香味的润唇膏。

误区三：“全副武装”防冻疮

有的人爱生冻疮，以为是耳朵手脚包裹不严所致，所以还没有到冬天，就用帽子、围巾、手套、棉鞋、棉袜裹得严严实实，却不知道这样做，会削弱机体对寒冷的适应能力，而且由于限制了运动，末梢血液循环不够，反倒更容易长冻疮。正确的做法是，多参加各种运动，经常摩耳、搓手、跺脚，用冷水洗脸、热水泡脚。

误区四：皮肤瘙痒用手抓

天冷时，因空气干燥和洗浴次数少等原因，人们常常感到浑身发痒。此时，切不可用手抓搔，否则易抓破皮肤引起继发感染。一般防治皮肤瘙痒的方法是多喝水，多吃些新鲜蔬菜、水果，少吃酸辣等刺激性强的食物，少饮烈性酒，还要勤洗澡，勤换内衣。瘙痒严重者可在医生指导下，服用扑尔敏、非那根等药物，也可涂些炉甘石洗剂或涂涂法痒膏治疗。

误区五：围巾口罩防感冒

寒冬时节，有些人外出常常戴着口罩，以为这样可以防寒防感冒。其实这样并不科学，因为人的鼻腔及整个呼吸道均覆盖有许多黏膜，黏膜下又有微血管。当鼻子吸进冷空气，经过弯弯曲曲的管道，进入肺部时，已接近体温。人体的这种生理功能通过锻炼得到增强，从而提高耐寒能力。要是整天戴口罩，鼻腔及整个呼吸道的黏膜得不到锻炼，对冷空气的处理功能被人人为地减弱，稍微受寒就更容易感冒。还有人爱用围巾围在嘴上，当人在呼吸的时候，细小的羊毛纤维和细菌就会被吸入肺部，容易引起呼吸道感染。

误区六：喝白酒可御寒

不少人以为冬天喝白酒，特别是度数很高的白酒，能帮助人抵御严寒。实际情况是，人们喝酒过后的热乎乎的感觉是短暂的。喝白酒后，由于外周血管，如皮肤内的微血管广泛扩张，热量通过皮肤向外散发，所以人们会感觉到皮肤很温暖。

误区七：蒙头睡觉最舒服

冬天常常有人喜欢把被子盖着头睡，觉得整个身体都在被子里，感觉暖和。这样既不卫生，也未必舒服。被窝内二氧化碳等废气逐渐增加，影响正常的呼吸。再则从嘴里呼出的大量水汽也使被窝内的湿度急剧加大，被窝内良好的小气候迅速遭到破坏，全身肌肤都会变得不舒服。

误区八：门窗紧闭睡得更暖

冬季关上门窗睡觉，的确会减少空气对流，使室内温度上升，但门窗紧闭的房间里二氧化碳会比原来增加3到5倍，室内空气流通不佳，不洁的空气中含有大量细菌、病毒、二氧化碳和尘粒，对呼吸道有影响。因此，冬季也要勤给室内通风，以确保空气质量。

误区九：闭门静养不运动

冬季由于气候寒冷，人们多不愿出外运动。其实，天冷要以“动”防冻，越是寒冷，越应多多运动，因为运动是驱除寒冷的最好办法，还可增强抗病能力，减少疾病的发生。冬季运动可选择慢跑、骑自行车、打太极拳等，也可选择室内健身场所如跳操、打乒乓球、保龄球等。但老年人运动时一定要量力而行，别选择那些活动幅度过大、运动量过强的运动项目。

误区十：麻辣火锅不离口

北方的冬天非常干燥，在这个季节里，本来就缺少户外运动的人体内常常会虚火上升，如果再多吃麻辣食物，势必犹如火上浇油，造成上火状况严重，引起脾胃失衡，消化功能紊乱，自然而然，痔疮、便秘、牙龈肿痛等症状也会找上门来。吃火锅要适量，一周至多吃上一到两次，且最好选择清汤不辣的火锅。每天要注意吃一些泻火、健脾健胃的食物，比如梨、苹果、山楂等等，更要多喝水，有助于新陈代谢，防止上火。

误区十一：空调常开保温暖

一到冬天，办公楼里的中央空调就会转个不停，许多人还嫌家里暖气不够暖和，常常开启空调配和采暖。空调虽然能够在冬天带给人们温暖，但是空调尤其是办公室里的空调内部都存在长期积攒下来的细菌粉尘，当空调一开，这些物质自然随着空气进入到室内，被人吸入体内，有些体质弱的人，就有可能因此而引起呼吸系统疾病，比如气管炎、鼻炎等等，而且干燥的空气对皮肤也有损害。首先要经常对空调进行清洁，同时不要让空调一直运作，尤其是在办公室里。另外，室内最好配备加湿器，这样能够有效驱除干燥空气带来的负面影响。

误区十二：尖头皮鞋冬来俏

走在街头，可以看见许多时髦女子穿着尖头皮鞋，给寒冷的冬日增添许多妩媚风情。但是，这样的结果很有可能会让脚发生冻伤。“寒从足下生”，脚下如果不保暖，整个身体都会觉得寒冷。如果鞋头又尖又窄，当人在走路的时候，身体重心会向前倾斜，造成足部血液循环不畅，时间过长，足部皮肤可能被损或长水泡。如果天气过冷，脚部最容易冻伤，一旦天气稍微一热，或者从寒冷进入温暖的房间，冻伤的开始痒痛，还会留下复发的后遗症。冬天穿鞋要选择宽松保暖的，不要为了一时俏丽，而给自己留下病痛。

误区十三：热水洗脸怕受凉

到了冬天，人们不喜欢沾凉水，就连洗脸也觉得用热水洗起来比较温暖。但是这样做的结果是直接摧毁皮肤弹性，很容易造成皮肤松弛，而且也不利于防止感冒。因为冷水的刺激可以让皮肤的血管收缩，促进血液循环，加速代谢，增强脸部皮肤的弹性，使脸色看起来健康、红润而有光泽，还能有效预防感冒。每天应让脸部浸入冷水中一次。如果不适应冷水洗脸，可以用温水洗脸，但不要用水。

误区十四：高温洗澡找温暖

寒冬时节，在许多人看来，能够洗一个热腾腾的热水澡是一件很快意的事情。但是，如果水温太高，不仅让心脏产生高负荷，而且皮肤会变得异常干燥，毛细血管也会爆裂。冬天洗澡适宜的水温为37℃到42℃，也就是比人体高温3℃即可。而且，冬天洗澡要从脚开始洗，因为冬天皮肤温度比洗澡水温度低，而冬天用的洗澡水温度又比夏天高，突然而来的热水会让心脏承受过大的负荷。另外，洗澡时间最好不要超过15分钟。

（王 华）

健康人生

9种食物增强人体免疫力

饮食可以给身体提供合理充足的营养物质，帮助我们提高免疫力、远离感冒。天气渐冷，哪些食物最适宜增强人体免疫力？下面为大家推荐最适合冬季食用的9种食物。

酸奶：益生菌保护肠道。酸奶中含有益生菌，保护肠道，避免致病细菌的产生。另外，有些酸奶中含有的乳酸菌可以促进血液白血球的生长。

红薯：增强皮肤抵抗力。皮肤也是人体免疫系统的一员，是人体抵抗细菌、病毒等外界侵害的第一道屏障。维生素A在结缔皮肤组织过程中起重要作用。而补充维生素A最好的办法就是从食物中获取β胡萝卜素，红薯是获得这种营养的最快速途，它含有丰富的β胡萝卜素，且热量低。

茶：抗细菌防流感。哈佛大学的免疫学者发现，连续两周每天喝5杯红茶的人其体内会产生大量的抗病毒干扰素，其含量是不喝茶的人的10倍，这种可以抵抗感染的蛋白可以有效帮助人体抵御流感，同时，还可以减轻食物中毒、伤口感染、脚气甚至是肺结核和疟疾的症状。当然，喝绿茶也具有同样的效果。

鸡汤：美味的感冒药。鸡肉在烹饪过程中释放出来的半胱氨酸与治疗支气管炎的药物乙酰半胱氨酸非常相似，有盐分的鸡汤可以减轻痰多的症状，因为它与咳嗽药的成分很像。炖鸡汤时加些洋葱和大蒜，可让效果更显著。

牛肉：补锌增强免疫力。锌在饮食中非常重要，它可以促进白血球的生长，进而帮助人体防范病毒、细菌等有害物质。即使是轻微缺锌，也会增加患传染病的风险。牛肉是人体补充锌的重要来源，所以在冬季，适当进补牛肉，既耐寒又可预防流感。

蘑菇：促进白血球抗感染。长久以来，人们就把蘑菇当作提高免疫力的食物。现在，研究人员找到了这样做的理由：吃蘑菇可以促进白血球的产生和活动，让它们更具防范性。

鱼和贝类：补硒防病毒。英国专家研究指出，补充足够的硒可以增加免疫蛋白的数量，进而帮助清理体内的流感病毒。硒主要来源于牡蛎、龙虾、螃蟹和蛤蜊等海鲜类食品。鱼类如大西洋鲑鱼中的欧米伽-3能够帮助血液产生大量的抗流感细胞，也有助于提高人体免疫力。

大蒜：大蒜素抗感染和细菌。英国研究人员的实验结果表明，食用大蒜可让感冒发生几率降低2/3，经常咀嚼大蒜的人患结肠癌和胃癌的几率也会大大降低。因此，建议每天生吃两瓣蒜，并在烹饪菜肴时加入一些大蒜末。

燕麦和大麦：健康纤维抗氧化。燕麦和大麦都

使用电取暖器时要远离易燃物与人体

含有β葡聚糖，这种纤维素有抗菌和抗氧化的作用。食用燕麦和大麦，可以增强免疫力，加速伤口愈合，还能帮助抗生素发挥更佳效果。（陈 玲）

旅行防寒的三个提醒

冬季旅行需要注意安全 and 健康，必须做好一些保护性的措施，其中，防寒措施是旅行之前最需要关注、旅行之中最需要实施的安全措施，记住三个防寒提醒非常重要。

“南人北行”防冻伤

相对来说，北方人对寒冷的气候是很适应的，防寒其实已经成为生活习惯。就像北方人想体验一下南国冬季沙滩一样，南方人也想去北国寒冷地区体验一番冰天雪地的滋味，观赏一下北方特有的风景，比如吉林的雾凇，哈尔滨的冰灯，等等。但我国气候复杂，南北温差可达几十度，从20多度的海南到零下20多度的东北，如果准备不充分或对寒冷估计不足，就可能发生冻伤。科学的做法是，出行之前，掌握一些寒冷和防冻的知识，了解一下目的地的气候概况（当月的平均和最低气温），同时要加强一些耐寒锻炼，准备一些必要的防冻防冰伤的药品；出发时，要带足防寒服装、鞋、帽和用品；到达旅行地后，在冰天雪地中徒步，脸部及耳鼻和手要抹搽防冻油膏，鞋袜不要太紧，不要在雪地上久站不动，要用手掌摩擦脸部五官，乘非密封的交通工具时，每1小时左右要活动几分钟，以增加血液循环和提高体温。

局地小气候对健康有影响

一般而言，海拔每上升100米，气温大约递减0.65度，所以在北方冬季登高时，一定要注意气温的变化，随身带一些防寒衣服，到了“高处不胜寒”的地方及时加穿。这些年，由于高空索道的普及，一些旅游者，在低海拔处不注意备衣，一旦到了高处就出现“冷得发抖”的症状——高处一股比较空旷，不仅气温低，风也很大，因登高而受冻致病的情况很容易出现。当然，北方晴日的雪地小气候也是需要注意的，因为白茫茫的雪地对紫外线吸收少、反射较强，当强烈的紫外线射入雪地旅行者眼睛后，会发生光化作用，经过6-8小时的潜伏期，眼睛就会出现严重的畏光、流泪、异物感，眼睛不能睁开、有强烈的烧灼感，剧烈疼痛，这就是医学上常说的“雪盲症”。预防雪盲症的最有效的措施是“物理隔断”，也就是在雪地行走时，配戴防紫外线太阳眼镜，也可选用聚碳酸酯或CR39的透镜，或美观起见，选用蛙镜式的全罩式灰色眼镜。旅途中治疗雪盲可用0.3%地卡因眼药水和抗生素眼膏，没有药品时，也可用人乳或鲜牛奶频繁滴眼。

警惕“寒风扑面”引发面瘫

冬季的北方，冷空气活动频繁。冷空气战胜暖气后，就形成“寒风”，旅行者宜尽可能躲避此风，或用保暖措施（如戴帽子或口罩）抵御此风。否则，不仅容易患上感冒等呼吸道疾病，一些心脑血管病患者也常常因为麻痹大意而导致病情加重甚至危及生命。报纸上就曾报道过一位去北方游泳的老年人，因为不堪忍受车厢内污浊的空气，而将车窗一直半开着。结果，还没等到下车，老人左边嘴角歪了，左眼位置偏了，鼻唇沟变平了，说话也变得非常不清楚。到了医院，立刻被医生诊断为“面瘫”，原因是“过度感受寒风所致”。（霍 佳）

使用电取暖器时要远离易燃物与人体

1.电取暖器的电源必须使用合格的、带地线的三孔插座，否则会有漏电的危险。由于取暖器功率较大，不宜与大功率的电器同时使用，否则容易损坏取暖器。此外，插座不能位于取暖器正上方，以防热量上升烧烫电源。当居室中无人时，一定要把取暖器电源拔掉，避免发生火灾。

2.电取暖器上不能覆盖物品。电取暖器表面温度较高，一旦覆盖物品，热量不能及时散发，不仅会有引燃覆盖物导致火灾的可能，也会影响取暖器的使用寿命。

3.虽然电取暖器都有防护罩或者隔热层，但也应放在不易碰触的地方，远离可燃烧物，背面离墙应有20厘米左右。

4.在浴室中使用电取暖器需要特别注意。电取暖器的电源要经过防水处理或放置在干燥、通风处，以免电源进水、潮湿引发短路、漏电等危险。电取暖器的电线要有绝缘橡胶保护，并能保证与机体的连接处无法与接触到水。

5.在使用取暖器时不要靠得太近，以免被烫伤、烤伤。也不要让取暖器直接贴靠身体的某个部位加热。将取暖器直接对着身体取暖，虽然一时暖和，一旦时间过长，也会灼伤皮肤。（尹 红）

老人选沙发要更“挑剔”

岁数大了，人的生理功能会逐渐衰退，运动机能降低、感觉机能下降，颈腰椎病更为频发。所以，老人选沙发要更“挑剔”。

不能太低

市场上低沙发越来越多，它们虽然时髦，却并不适合老年人。座面过低，老人大腿的受力面减小，会感到酸痛。坐在低沙发上时，重心偏低，老人在站起时会感到特别费劲，更容易因重心不稳而跌倒。座面高度在42厘米左右，约等于小腿高度最佳。

不能太宽

座面太宽，老人腰部就会远离沙发后背，缺少支撑，导致腰背疼痛。沙发座前宽约48厘米，座面深度在48~60厘米是最佳尺寸。

不能太软

沙发过于柔软，老人重心的支撑就不稳定，人就会有意无意地挪动身躯，寻求身体新的平衡与稳定，因而长时间坐软沙发会让人感到腰酸背痛，疲倦乏力。同时，坐在软沙发上，难以保持脊柱正常的生理弧度，时间长了，会使背部肌肉紧张，诱发或加重腰痛。

角度要大

背倾角、坐倾角过小，会使腹部受到挤压，影响消化系统。同时，脊柱形态由正常S形严重变形为内凹形，从而造成椎间盘压力分布不均匀，对老人腰椎不利。因此，老人选沙发，应选背倾角、坐倾角偏大的，在125°—135°之间为佳。此时，老人靠在沙发上有半躺的感觉。

需要提醒的是，坐姿不当或长时间久坐，都会使肌肉组织受到异于平时的压力，可能会造成骨骼原过量生长，引起肌肉疼痛。因此，无论是哪种沙发，老人都不要超过1小时，更不能把沙发当床。（闫 爽）

小儿秋季咳嗽方

加凉水250毫升，煎取药液60毫升，将两次药液合在一起，分3次温服。

【主治】宣肺解表，清热止咳。

【功用】小儿秋季咳嗽。症见：发热，咳嗽，有痰或无痰，咽部赤红，舌苔白厚，舌质红。

【禁忌】辛辣、油腻之品。

（白城市中医医药老科协：王文卿）

每周一方

【健康讲堂】《健康素养66条》系列连载（二十六）

中国公民健康素养——基本知识与技能

51.主动接受婚前和孕前保健，孕期应至少接受5次产前检查并住院分娩。

婚前和孕前保健可以帮助准备结婚或怀孕的男女双方了解自身的健康状况，发现可能影响婚育的有关疾病和问题，接受有针对性的咨询和指导，提高婚姻质量和促进安全孕育。

妇女怀孕前应及时去医院检查，建立“孕产妇保健手册”。孕妇孕期至少应进行5次产前检查，孕早期1次，孕中期2次，孕晚期2次，有异常情况者应适当增加检查次数。定期产前检查能够动态监测胎儿发育情况，及时发现妊娠并发症或合并症。

孕妇要到有助产技术服务资格的医疗保健机构住院分娩，高危孕妇产前应提前住院待产，最大限度地保障母婴安全。

52.孩子出生后应尽早开始母乳喂养，满6个月时合理添加辅食。

母乳是婴儿最理想的天然食品，含有婴儿所需的全部营养以及大量的抗体和免疫活性物质，有助

白城市卫生计生委
白城日报社 主办