



腰带别勒太紧 当心伤了嗓子

咽喉多、慢性清嗓、发音疲劳及声嘶等症状。

值得一提的是，绝大多数咽喉反流综合征的患者都会出现声音嘶哑的症状，因此大多前往耳鼻喉科门诊就诊，但由于该病因特殊往往容易被误诊为普通咽喉炎。结果，抗生素、清热祛火类中成药没少吃，却并不对症，导致患者服药后仍然久治不愈，给生活和心理造成较大影响。

随着耳鼻喉科医师们近年来对咽喉反流综合征的认识不断加深，发现该病在临床上较为常见，50%以上的嗓音疾患与此有关。

不良作息习惯也能引起反流
从医学上来看，这种胃内容物反流导致咽喉病变的困扰，是由多种因素引起的。

疾病因素是引发反流的一大原因，比如阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征也很容易诱发反流，侵害咽喉健康；从生活和精神因素来看，饮食及作息习惯欠佳以及抑郁紧张等精神困扰也很容易引起反流。

另外，从解剖因素来看，咽喉部较为脆弱，抗酸能力较差。胃内容物反流至咽喉部位时，自然而然会对咽喉黏膜产生刺激与伤害。与之相应的，反流物质通过刺激食管迷走神经，在引发咳嗽严重损伤声带黏膜的同时，引起上食道括约肌的松弛反射，使反流入咽喉的胃内容物增多。

目前认为，咽喉反流综合征与以下疾病有关，包括慢性咽炎、慢性喉炎、喉部接触性肉芽肿、声门下狭窄、阵发性喉痉挛、声带白斑、哮喘等多种疾病。特别是最近，该病还被怀疑是无烟酒接触史的喉癌患者的危险因素。

高风险人群有症状要就医
咽喉反流综合征的高风险人群包括长期吸烟饮酒者，胃食管反流病、食管裂孔疝等患者，肥胖、习惯性呕吐者，进食高糖、高脂及刺激性食物者。当出现疾病相关症状并迁延不愈时，应尽早前往耳鼻喉科门诊接受专科评估和检查。

咽喉反流综合征的诊断依赖于患者的症状问询及内镜检查。与咽喉反流综合征最为密切的镜下表现包括：披裂、后联合区域红斑、水肿及增生，声带及气管黏膜广泛水肿。

目前根据患者症状、喉镜检查喉部严重程度，学界已经制定了反流症状指数量表和反流检查计分量表。当反流症状指数量表大于13分、反流检查计分量表大于7分可认为异常。

咽喉反流综合征是一种涉及耳鼻咽喉科、呼吸科，以及胃肠病科的多种化表现的疾病。目前，对于该病的治疗争议颇大，尚无统一有效的治疗方案。现阶段推荐的治疗方案为抗炎

流治疗，包括行为治疗和药物治疗。

药物治疗的目的在于抑制胃酸分泌及促进肠胃排空。药物包括质子泵抑制剂（奥美拉唑、泮多拉唑等）、H2受体阻滞剂（西咪替丁、法莫替丁）和肠动力药（莫沙比利）。质子泵抑制剂和肠动力药应在饭前半小时服用，而H2受体阻滞剂常在睡前服用。药物治疗应在3个月以上，一般需2至4周方能显效。

阻止反流须改掉四个习惯
行为治疗在于改变与反流有关的饮食及作息习惯，包括：

改变饮食习惯 戒烟、酒，减少摄入过多的高糖及高脂食物、酸性水果及浓茶、咖啡等刺激性食物。上述食物能够刺激胃酸分泌并增加胃内压，导致胃内容物反流。

调整进餐方式 以少食多餐为主，睡前2至3个小时需严格禁食，适当将头部抬高5至8厘米。卧位容易增加胃酸反流的几率，采取上述措施能够有效降低睡眠过程中胃酸分泌及胃内容物反流。

避免腰带过紧 腰带过紧易导致胃内压增高，促使胃内容物反流。

控制体重 增强锻炼，避免肥胖。肥胖可引起上气道狭窄，睡眠吸气时咽喉腔负压形成可导致胃内容物反流。（据《北京青年报》）

什么是恐艾症？

恐艾症是艾滋病恐惧症的简称，是一种对艾滋病的强烈恐惧，并伴随焦虑、抑郁、强迫、疑虑等多种心理症状和行为异常的心理障碍。

恐艾症有哪些表现？

疑病型：认为自己感染了HIV，一旦出现发热、皮疹、淋巴结大等症状就认为自己感染，反复检查，结果为阴性仍不能消除恐惧和担心。

强迫型：担心自己会被传染HIV，极力回避可能被感染的场合，一旦接触了自认被污染的物品反复大量清洗。

焦虑型：看到或想到“艾滋病”字眼或相关报道，即表现出紧张不安，如往复走动、唉声叹气等。

恐惧型：对艾滋病及相关的一切东西和场所的恐惧，如对血液、针具、高危行为者及感染者的恐惧反应，会出现心慌、出汗、颤抖等症状。

恐艾症如何治疗？

恐艾症是一种心理疾病，可以通过心理治疗缓解。

提高对艾滋病的认识

- （1）知晓HIV传播途径。
HIV主要传播途径包括性传播、血液传播、母婴传播，日常接触不会感染HIV。
- （2）选择健康的生活方式。
- （3）了解HIV检测。
疾控中心、县级以上医院、妇幼保健院和大部分基层医疗机构均提供HIV检测服务，个人也可以通过网络购买自检试剂。

HIV进入人体后不能被立即检出，这段时间称为窗口期，抗体检测的窗口期为4-12周，核酸检测的窗口期为1-4周。大多数感染者高危行为后4周时可以检测到抗体，如果4周结果阴性可等到8-12周再检测。一般情况下，如果12周内没有再发生高危行为，也没有检测到抗体，可排除HIV感染。

（4）艾滋病不再是不治之症。
感染HIV后立即接受抗病毒治疗并保持良好依从性，可以使体内病毒得到抑制，感染者能够正常生活甚至生育，存活至预期寿命。现在我国有艾滋病免费抗病毒治疗药物，以及医保报销的抗病毒治疗药和自费的抗病毒治疗药，满足HIV感染者的不同需求。

（据中国疾控中心官方微信公众号）

天冷了，吃点啥有助抗寒

近日，多地气温再降。专家建议，天气寒冷，顺应“闭藏”的规律，适当进补，强身益气，驱寒保暖。

天津中医药大学第一附属医院营养科副主任医师张克明说，天寒地冻，人体的阳气也会随着环境转变而变换。冬季是进补的好时节，建议多食一些温热性味的食物，补充充足的蛋白质、碳水化合物、维生素以及适量的脂肪，如羊肉、牛肉、虾、有鳞淡水鱼、牛奶、鸡蛋、黄豆芽、韭菜、黑豆、大豆等，可健脾和胃、强身驱寒。

张克明说，羊肉，性温而不

燥、味甘而不膩，具有开胃健脾、温补气血的功效。冬季，可以吃萝卜丝羊肉丸汤、大葱羊肉水饺，可以驱寒保暖，提高免疫力，但痛风患者慎食。

另外，牛奶味甘性平，具有生津润肠，补虚养血的功效，富含蛋白质、钙质，冬季每天喝一杯热牛奶，既可以温中驱寒，还可以补充钙质、蛋白质，提高免疫力，预防骨质疏松，但乳糖不耐受者慎食。

大豆、黑豆，性平味甘，具有和胃健脾、调中益气、润肠补血、益肝补肾的功效。豆类食物富含优质蛋白质、膳食纤维、大豆异黄

酮、低胆固醇，非常适合冬季进补。

张克明说，在增加温热食物的同时，也要注意平衡膳食，避免出现体内“积热”症状，因此建议配一些“凉性”的食物，如冬笋、莲藕、萝卜、百合等，这样就可以调节性味，调和饮食。

冬季，除了增加热量驱寒外，还应适量运动，提高新陈代谢，预防肌肉衰减，还可以愉悦身心。可以选择太极拳、八段锦、五禽戏、瑜伽等运动，天气好，可以到户外跑步、骑车等。冬季不建议夜跑，以免损伤体内的阳气。（据新华社）

临期商品为何会受欢迎

看似矛盾的描述，既是消费理性的回归，也是消费理念的进化。前几年，在所谓的新消费浪潮中，品牌通过讲故事就能赋予商品溢价，让消费者埋单，但故事讲得太多，年轻的Z世代逐渐学会“不看广告看疗效”。现在他们更愿意直奔需求，去看“这个商品用了什么原料”“我是不是真的需要”“它是不是最划算的选择”等。不管是近期的国货回潮、业绩逆袭的奥特莱斯，还是临期商品走红，总体上反映了消费者希望以更少的支出，完成不降级的消费，甚至实现消费升级。当打开19.8元买到的天福号熟食盲盒，发现里面是一大块原价约四五十元的卤肘子时，谁能不感叹临期商品真是太“香”了？

临期商品能够成为商业模式，还反映了我国消费环境日益完善，社会诚信大幅进步。消费者相信商家不会拿放了好几天的酱肘子来冒充当日生产的新鲜品，相信商品质量能够在有效期内保持稳定，相信商家不敢触碰监管红线，才会下单购买。这方面，技术进步起到了一定的辅助作用，例如“惜食魔法袋”可以基于地理位置提前预约当日食物盲盒，美团买菜APP在商品页标明到期日，方便消费者参考。这是我国发达的移动互联网带来的优势。企业在此基础上创业，很多设想才能实现。

临期商品销售对加速循环、避免浪费有重要意义，消费者得实惠、经销商赚利润、商家清库存，实现多赢，是值得鼓励的新业态。社群里，经常有人无偿转让自己当天来不及取的食物盲盒，还有人晒自己打开的食物盲盒，说明购买临期商品的消费者并不仅仅是为了省钱，也在购买生活的惊喜，在践行反对食物浪费、让生态更美好的愿景。这一点对年轻人很有吸引力。

不过，去临期商品门店逛一圈会发现，这个赛道的有些“运动员”开始上演“变形记”，部分商家将临期商品当作宣传引流的黑头，售价比超市的新鲜商品还贵，消费者需要认真比价；还有的门店商品有虚假促销嫌疑，比如薯片标着原价16元，促销价9.9元，可实际上薯片从没卖过16元。据报道，近期好特卖一门店被公安机关查获假冒洗护用品15万余瓶，更预示着对临期商品“想说爱你不容易”。临期商品如果变成了虚假促销乃至假冒伪劣的遮羞布，这个原本多赢的商业模式就跑偏了。

打消消费者顾虑，临期商品需要科学标准、规范管理，站在消费者的角度改善用户体验。商品可以临期，管理不能过期；价格可以打折，安全不能打折。（据《经济日报》）

是身体耐力训练的一部分。但有一样东西，是必须补充的，那就是补水。但补水也不用时时补、处处补，要养成有规律的补。一般，春、秋、冬三季，10公里以内的，可以跑完再补水。夏天，初跑者可以5公里一补水，有经验的跑者，10公里之内的距离，则可以跑完再补水，10公里之外可以根据自己的情况，5公里一补。不管是春夏秋冬，补水都是必须的，即便是不漏，跑完也要喝水——注意，是小口、少量补水。

不控制饮食
也一样能塑形改变身材
“不控制饮食，跑步会不会不能改变减肥减重？”“不节食，是不是会影响跑步效果”“我想尽快改变身材，控制饮食是不是就会立竿见影？”

女孩子们尤其关注上述问题。对此，我想说的是，跑步不仅仅是跑步，而是改变、调整，找回身心的一个抓手，且跑步是一个循序渐进的过程，要放下企图心，循序渐进地去跑，只要时间到了，你要的减重塑形、马甲线、小蛮腰等都会如期而至。

身体和房子一样，是由柱子（骨头）、墙面（肌肉）组成的。只要框架（骨架）端正，柱子（各个部位的骨头）不歪，各就其位，墙面（肌肉）平整，就会互相支撑，形成张力，让身体处在一个端正、有力的状态。

正确的跑步，会在跑步中通过核心力量的加强、跑姿的调整，把你身体框架调整到该有的模样。原本可能不平衡的框架调整到平衡，原本不平衡的肌肉力量在训练中逐渐增强并平衡，身体会越来越端正平衡，人体生理曲线会逐渐回到该有的样子——脊柱正了，左右肩膀一样高了，不驼背了，身体左右力量平衡了，你会发现你“拔”高了——即便是体重没变，但也明显修长了，浑身上下结实了，肤色透亮了，你要的马甲线、细腰长腿不知不觉都有了。所以，不要急于求成，想一步到位减脂减重，放下企图心，循序渐进，一段时间后，你会收获很多你想要的和你本来没想到的。不要急，只管跑，安静等待自己身心的变化。（京保）