

最近湿冷天气又将来袭，这意味着，每年秋冬转换流感高发季节即将来临。人们都会有意识地预防流感，可还是有很多人会中招。美国“MSN健康”网站载文，刊出美国公共卫生学院院长帕斯卡·詹姆斯·茵普瑞多、流行病学专家桑杰·古普塔总结的易患流感的10种人。

湿冷天气来袭 流感将进高发季 10类人易中招

□李沛坤

太过焦虑。研究表明，焦虑会引发身体出现一系列的小症状，包括胃酸反流、失眠、皮疹、抑郁等。这种对某种未知事物的担心，让身体倍感压力，因此会削弱免疫系统，让你更容易被流感打败。

经常吸烟。抽烟会削弱鼻腔和肺部内负责抵御细菌的纤毛，使身体更容易受到病菌攻击。专家警告，吸烟引起的肺部损伤让人面对更大的并发症风险，而且，受损的肺部更易受到病毒感染，尤其是甲型流感，比季节性流感造成的肺部感染更严重，常吸烟的人需要警惕。

喜欢喝酒。英国免疫学会的一项研究发现，喝酒太多的一大副作用就是酒精会快速、轻易地让身体脱水，破坏了鼻腔和喉咙以黏液形式驱逐细菌的能力。

总去健身房。健身房也是人们经常接触病菌的地方，跑步机、更衣室等公用设施都不可掉以轻心。健身前自己要准备消毒湿巾擦拭器材，做瑜伽的时候最好自备垫子或在公用垫子上铺块干净毛巾。另外，锻炼完要记得洗澡。

不会摘口罩。口罩确实对于防止流感传播有效果。但要注意，必须正确佩戴和摘除口罩，否则反而没好处。专家称，口罩会积累病毒。平时佩戴要小心地摘掉，确保它没有从你的鼻子、嘴巴或眼睛上扫过。并且，摘掉口罩后要马上洗手。最好从后面系的带子处解开，避免触碰口罩的正面，因为那里受污染最严重。

不好好洗手。美国肥皂和洗涤剂协会发布的一项调查显示，

39%的被调查者表示，自己很少或从不在咳嗽或打喷嚏之后洗手。而且，几乎一半的受访者只用15秒或更少的时间洗手。专家建议，洗手的时候要认真揉搓双手的表面和手指缝间，整个过程正好是唱两遍生日歌的时间。

依赖消毒液（免洗洗手液）。如果你用的免洗洗手液的成分包含60%到95%酒精、乙醇或异丙醇。在身边没有洗手池时，这种可以随身携带的清洁用品确实很方便，能杀死一些细菌。但专家认为，至今没有研究证明免洗洗手液能杀死病毒。因此，预防流感最好的方式仍然是用流动水和肥皂正确地洗手。

与流感患者接触过密。握手、拥抱、亲吻等，都是让你最简单、最快速染上流感的方式。美国疾控中心建议，尽量与流感患者保持1.8米远的距离，以减少病毒传播。

过早服用防流感药物。一到流感季节，不少人会储备抗病毒药物。但大多数人根本不需要它们，并且在没有服药必要的情况下使用这些药物，反而可能增加病毒的耐药性。“新英格兰医学杂志”网站提醒，很多人对防流感药物的服用剂量，用药时要跟医生询问清楚正确的剂量指示。

防控意识差。你可能认为自己还年轻或是身体很健康，不会轻易被流感打败，便每天穿很少出门，熬很晚才睡。一般来说，流感的高危人群是65岁以上的老人、两岁以下的孩子、孕妇或者有基础性疾病的人群。但甲型流感可能会侵袭身体健康的年轻人，而老年人因为有了免疫，反而可能不易患上甲流。



“千年银杏”进入最佳观赏期

随着气温的逐渐走低，京城的植被进入了一年色彩丰富的季节。千年古刹大觉寺里的千年“银杏树王”满树披金进入了最佳观赏期，吸引了众多游客流连忘返，用相机定格金秋。

本报记者 孙妍 摄影报道

别盲目依赖BMI指数 当心会误导减肥

□苟波

国际上常用体重指数(BMI: 体重(公斤)除以身高(米)的平方)衡量人体肥胖程度: 18.5-24.9为正常体重; 25-29.9为超重; 大于或等于30, 属于肥胖。

但是，近日英国医学委员会研究表明，迷信BMI可能会误导正常体重的人减肥。原因是BMI指数不能分辨肌肉和脂肪比例，像肌肉发达的运动员或健身爱好者有时BMI指数也可能超标，甚至达到肥胖标准，但他们身体

脂肪的比例并不高。还有一点是，数据忽略了不同部位脂肪的差异。比如，腹部脂肪过多的中心性肥胖体型人群，罹患心脏病、糖尿病的几率较高；但脂肪集中在大腿和臀部者，属于“梨型”身材，相对而言，这种肥胖对人体健康的影响远低于前者。

因此，不要盲目依赖BMI指数来“甩肉”，要结合自身年龄、健康状况、运动能力等因素，在专业人员指导下，达到科学、安全控制体重的目标。

生活资讯

价格走势预测 本周猪肉降价鸡蛋涨价

本周，受生猪收购价持续下降影响，猪肉批发价格随之小幅下降；鸡蛋批发价格小幅上涨；蔬菜及粮油批发价格保持稳定。

粮油价格基本稳定。从市场上了解，进入9、10月份以后，粮食类进入传统销售旺季，而今年交易量却并未增加，粳米及富强粉交易量同比均呈减少态势。受终端需求减弱影响，富强粉批发价格小幅下降，“古船”、“甲家”等主要面粉销售品牌每袋(50斤)批发价格为80元左右，较前期平均下降2元，降幅达3%。从政策性托市影响力来看，将抑制后期小麦持续降价空间，富强粉批发价格将逐渐企稳。美国CBOT(芝加哥期货交易)大豆期货价格周环比下降0.36%，豆油期货价格周环比上涨1.2%，天津港进口大豆到港分销价格每吨3040元，周环比持平。预计大豆油批发价格有小幅上涨空间，粮油类整体批发价格仍以稳为主。

猪肉价格持续回落。上周，本市生猪收购价格小幅下降，屠宰量持续增加。顺鑫鹏程生猪周平均收购价为每500克8.20元，周环比下降3.02%。日均屠宰量约为4235头，周环比增加6.37%。目前全国生猪价格持续呈稳中有

降态势，其中东北地区生猪收购价已经回落至每斤8元以下，但受饲料成本下降影响，生猪养殖仍有一定的利润空间。预计受生猪收购价格下降带动，本周全市猪肉批发价格继续保持回落趋势。

鸡蛋价格小幅上涨。从产区了解，随着养殖场开始淘汰蛋鸡调整产能，鸡蛋供应量有所减少，加之前期库存鸡蛋消耗殆尽，供需趋于平衡，鸡蛋出场价格逐渐止跌企稳，进一步下降空间有限。本市批发市场鸡蛋供应充足，受产区鸡蛋出场价格回升影响，预计本周鸡蛋批发价格稳中有涨。

蔬菜价格基本稳定。受季节性因素影响，气温逐渐下降，本市周边秋季露天种植蔬菜即将退市，尾茬蔬菜上市量明显增加，受其影响，团生菜、菜花、油菜等蔬菜批发价格降幅明显，平均降幅达25%左右。据天气部门预测，本周天气以晴为主，气温仍将持续下降，不利于蔬菜生产及储存，批发价格进一步下降空间有限，预计本周蔬菜批发价格以稳为主。

北京市职工物价监督总站
北京市发展和改革委员会价格监测中心

【健康红绿灯】

绿灯

入冬前护膝暖脚



霜降时节渐入冬寒，人体关节部位最怕受凉，所以霜降后容易出现腿脚痛等疾病，因此需要开始加强保暖。此时穿衣不宜露膝，同时要注意护足。爱美的女士尤其要注意脚踝保暖，不要再穿船型鞋和薄袜，以免足部受凉。

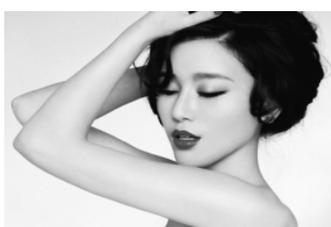
油菜可缓解便秘



中医认为，油菜性味辛凉，归肝肺脾经。《随息居饮食谱》称，油菜“熟食可口、散血消肿、破结通肠。子可榨油，故名油菜。”民间治疗习惯性便秘、热毒疥疮等也习惯使用油菜，是用其散血、消肿的作用。

红灯

太过追完美是病



要优秀，不要完美。两者之间的差距就在于优秀者不完美且不要求别人完美。要知道，追求完美其实并不完美，很有可能影响效率，甚至引发焦虑、抑郁，进而影响到健康。

柿子一次别多吃



柿子虽好，然而吃柿子切不可贪多，如果一次过量食入，特别是食入过多未成熟的柿子，则极易形成“胃柿石”。因为柿子中的柿胶酚与胃酸作用，就会变成一种特别黏稠的胶状物，它可以把植物的纤维和籽等胶合在一起，形成“植物球”，容易造成胃黏膜的糜烂、溃疡，甚至出血。患病后，常有剧烈的腹痛、恶心、呕吐、厌食等症状。



万种正宗“韩国货”亮相京城

昨天，首届韩国商品博览会在木樨园“国际黄金珠宝城”拉开帷幕，百余家韩国企业携九大类万余种商品参展，为京城市民带来上万种正宗“韩国货”。据介绍，博览会的参展商品包括化妆品及服装服饰等，博览会将持续到11月1日。
本报记者 邱勇 摄影报道