

秋冬季是急性呼吸道疾病的高发期，随着近期“断崖式”降温，其中一种疾病也会趁凉“打劫”，那就是肺炎。如何有效预防肺炎？养肺护肺要避免哪些误区？清华大学附属北京清华长庚医院儿科主任医师晁爽为您送上一份“肺炎防治攻略”，助您健康安全过冬。



学会护肺 远离肺炎

□本报记者 陈曦

肺炎初期症状类似感冒

世界卫生组织一份报告指出，在全球造成死亡的疾病中，下呼吸道感染（主要是肺炎）已是第三位高危害疾病。

肺炎按病因可分为细菌性肺炎、病毒性肺炎、支原体性肺炎、真菌性肺炎等，以细菌性肺炎最为常见。

细菌性肺炎会因上呼吸道感染、受凉而引发。起病急骤，还伴有寒战、高热、咳铁锈色痰及胸痛等症状。

病毒性肺炎是由多种病毒感染引起的支气管肺炎，最常见的是流感病毒，起病缓慢，会引发头痛、乏力、发热、干咳或少量黏痰等。

儿童患肺炎多出现高热，病情进展迅速，严重者会出现休克、嗜睡、精神萎靡等症状，退烧药一般只能暂时缓解。若发热持续不退或上述症状不断加重，应及时到医院就诊，必要时进行

胸部X线检查以明确诊断，并在医生指导下积极治疗。

很多人出现发烧、发冷、疲倦、头痛、咳嗽等不适，往往不在意，觉得只不过是“小感冒”，捂捂汗，或吃点感冒药、止咳药，挺一挺就过去了，其实这些身体不适很可能是肺炎的早期症状。

要注意肺炎与其他呼吸道疾病的鉴别。肺炎初期与感冒相似，可能有发热、咳嗽、乏力、全身肌肉酸痛等症状，但症状大多要比普通感冒重一些，病情严重者还可能出现胸痛、呼吸困难、剧烈咳嗽等现象。

牢记8句口诀 呵护肺部健康

生活中，我们应该如何保护娇弱的肺部呢？牢记8句口诀，呵护您的肺。

常笑能宣肺 大笑能使肺扩张，人在笑时还会不自觉地进行深呼吸，清理呼吸道，使呼吸通畅，扩大肺活量，改善肺功能。

多做扩胸运动 提倡腹式呼吸

吸法：伸开双臂，尽量扩张胸部，然后用腹部带动来呼吸，能增加肺容量，尤其有利于慢阻肺和肺气肿病人病情的恢复。

饮食清淡 少吃刺激性食物。尤其是呼吸道感染期间，忌吃辣椒、孜然、芥末，否则不利于炎症的恢复。多吃些滋阴润肺食物，如藕、梨、百合、枇杷、莲子、萝卜等，能健脾化痰。吃易消化的食物，当痰多时应停食肉类等油脂含量高的食物。平时养成多喝水的习惯。

居室保持清洁 阳光充足，定期消毒，家里常开窗。到空气新鲜的场所锻炼和游戏，不要在马路边下棋、打牌，那里空气污染最严重，对肺是极大的威胁。

感冒咳嗽及时治 年轻人养肺最重要的是戒烟和规律作息，避免长期熬夜导致肺气虚。感冒后咳嗽超过半个月不愈，尤其是咳嗽的性质发生变化时，如从有痰变为干咳无痰，或咳嗽胸痛，甚至痰中带血时，应及时去医院，不能自己随便买止咳药吃，以免贻误病情。

戒烟 吸烟对肺损害很大，会将呼吸道上皮的纤毛破坏掉，这些纤毛是呼吸道的“清道夫”，一旦破坏，保护作用会差很多。

少吸有害气体 大风、雾霾天等情况下，尽量少出门，雾霾中的氯化物、硫化物，沙尘，汽车尾气等对呼吸道极为有害，即使出

门也应尽量戴口罩。

接种疫苗 建议60岁以上的老年人打肺炎疫苗，有效保护率可达85%以上，保护期为5年。此外每年还应接种一次流感疫苗，尤其是身体差、免疫功能低下，平时患有糖尿病、冠心病、慢性呼吸道疾病的人，都属于高危人群，有必要接种疫苗。

哪些疫苗可以预防肺炎？

接种疫苗是预防肺炎的最有效措施之一。

肺炎球菌疫苗包括13价肺炎球菌多糖结合疫苗和23价肺炎球菌多糖疫苗两种：前者适用人群为6周龄至5岁（6周岁生日前）儿童；后者适用于50岁及以上人群的常规接种，2岁及以上特殊健康状况或免疫功能受损人群接种。

b型流感嗜血杆菌疫苗、流感疫苗、麻腮风疫苗和水痘疫苗也可以预防相关病原体感染，从而避免出现与之相关的肺炎并发症。

目前尚无疫苗可以预防支原体等病原体引起的肺炎。

需要强调的是，接种疫苗后并不能高枕无忧。不论儿童、成年人还是老年人，都需注意做好日常防护，保持环境卫生，勤洗手，室内勤通风，少去人员密集或空气流通不佳的场所，公共场所佩戴口罩，减少肺炎感染的风险。

【健康红绿灯】

绿灯

买羽绒服看绒子含量



我国新版羽绒服服装标准（GB/T 14272-2021《羽绒服》）于2022年4月1日开始实施，把“含绒量”修改为了“绒子含量”。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。绒子包含朵绒、未成熟绒、损伤绒、类似绒。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。

鼻炎发作试试健脾汤



对于反复发作的鼻炎，中医可从体质调节入手，可以试试健脾汤：取茯苓8克、茯苓8克、莲子6克、山药6克、红枣2枚，洗净后加水煎煮饮用，能够健脾益气，增强运化能力，有助于改善鼻炎发作。

红灯

新毛衣贴身穿可能诱发皮炎



新买的毛衣你会直接穿还是过一遍水？新毛衣可能存在一定异味，还会残留未消散的化学物质，如果没有清洗直接穿，可能导致皮肤受到外源性刺激，造成接触性皮炎，表现为水疱、红斑、粗糙、皲裂等。建议新毛衣要洗后再穿，以防刺激皮肤。洗涤时，尽量用温和、无香味的洗衣皂。

洗筷子来回搓反而残留细菌



许多人洗筷子时将整把的筷子放在水龙头下搓得哗哗响。殊不知，来回搓洗会使筷子表面出现许多细小“凹槽”，导致细菌残留。还有人选择用洗洁精浸泡，其实浸泡时间长了反而会使洗洁精中的一些化学成分进入到筷子中。正确洗筷子的方法是，先打上洗洁精，然后逐根仔细洗，再冲洗干净、沥干水后，放进筷子筒。

圆明园推出3条赏景游园路线

□本报记者 边磊/文

秋冬之交，是圆明园赏景的好时节。园内层林尽染，浸润着五彩斑斓的浓郁色彩。湖中的芦苇、残荷与岸上的彩叶一起，构成一幅诗意的水彩画，吸引了众多游客驻足观赏、留影。

圆明园种植着许多彩叶观赏树种，如银杏、白蜡树、枫树、槭树、黄栌等等，形成多个彩叶观赏区。在圆明园三园交界至西洋楼遗址西口有一条近千米长的银杏大道，即将进入最佳观赏期。为了给游客营造更好的观景体验，圆明园近年来实行落叶缓扫，留出彩叶观赏区域供游客欣赏。

除了银杏大道，圆明园东门至西洋楼遗址间的银杏小道、福海西南角以及圆明园西部也都有银杏成片分布，银杏景观持续至11月中下旬。此外，狮子林、藕香榭、春泽斋、平湖秋月、接秀山房等处的彩叶也值得一观。

圆明园的水域面积占全园面积约三分之二，是一座水景园。秋冬冬初，水中的残荷、湖边的芦苇以及岸上的彩叶相映成趣，形成圆明园独有的景观。芦苇景观主要分布在长春园的玉玲珑馆、狮子林、福海等区域。11月上旬，岸边的芦苇将达到最佳观赏期，一阵风吹过，翻动起大片芦苇，在阳光照耀下如雪花飘落，



本报记者 于佳 摄

带人远离喧嚣，感受安逸舒适之美。

■游览路线推荐■

经典游园路线：绮春园南门—残桥—三园交界银杏大道—西洋楼遗址—狮子林—东门银杏大道—东门

长春园游线：公园东门—狮子林—全景沙盘—玉玲珑馆—得胜楼—长春园宫门

圆明园西部游线：藻园门—月地云居—鸿慈永祐—紫碧山房—荷花基地—文源阁—同乐园—曲院风荷—洞天深处—勤政亲贤—正大光明—长春仙馆—藻园门

中消协提醒 防范“网络购物退货退款”骗术

中消协近日发布消费提示，提醒消费者防范“网络购物退货退款”骗术，即不法分子以平台退货退款名义实施诈骗活动。

据中消协介绍，有的不法分子事先通过非法渠道获取消费者的购物信息，谎称是电商或物流客服，利用“商品有质量问题”“快递丢失”“会员充值出现问题”等话术谎称进行超额赔付，诱导消费者离开官方平台，下载虚假APP或加入微信群进行赔付，从而进一步套取消费者银行卡号、手机号、验证码等信息，最后将消费者的钱款转走。有的不法分子以“激活退款通道”“缴纳退款保证金”等各种理由要求受害人转账汇款，称会将钱连同赔偿一并返还给受害人，当受害人将钱转至不法分子提供的账户之后，又会以其他借口诱导受害人继续进行转账，连续诈骗。为此，中消协提醒：了解退货退款流程 正规网购平台的退款、赔付款都是从顾客支付账户原路返回，没

有所谓的“退款链接”，也无需下载其他APP，要求另行下载APP或扫码入群等大概率是骗子。如果快递丢失，物流公司一般会等待额货款赔给卖家（寄件人）再由卖家重新发货，不会主动联系收件人进行退款，更不可能提供“退款链接”。凡是接到自称“商家”或“客服”的电话，声称商品需要退款或重新付款时，一定要通过正规流程办理，并第一时间登录官方平台核实真伪。

保护个人信息 在日常生活中要提高个人信息保护意识，不随意点击陌生链接，不扫描陌生二维码，不下载陌生软件，不加入陌生群聊，尤其是要保护好身份证号、银行卡账号、验证码等重要信息，预防网络诈骗。

警惕涉卡转账 网络诈骗的最后一步大都是诱骗受害人转账。因此，不管什么理由，如果出现提供银行卡账号密码、转账、汇款等要求时，应高度警惕，立即停止。

（新华）