

【健康红绿灯】

绿灯

洋葱穿衣法保暖效果更佳



洋葱穿衣法，就是像洋葱一样层层穿搭：贴身穿排汗功能好的衣物，中层穿毛衣、绒衫等保暖性强的衣服，最外层穿防水防风材质的衣服比如羽绒服，以应对天气变化。其优势是保证足够温暖的同时，还方便穿脱，在温差变化大的环境下可随意切换，不至于着凉或出汗。

一个简单动作就能锻炼肺活量



正确的深呼吸可以增加肺活量，深呼吸时，胸廓打得更开，吸入的氧气更多，使其在身体各个器官的利用率更高。方法：吸—停（屏气10—20秒钟）—呼，过程尽量均匀平缓。呼吸时，让肺的幅度有两个肋间以上的距离，保证肺的弹性。每次控制3—10分钟内，每天做两三次即可。

红灯

4类食物不建议空腹时吃



对于胃有损伤、炎症甚至溃疡的人来说，有些食物可能会带来刺激。比如，高浓度、糯米类、含酒精和含咖啡因的食物都可能刺激胃酸大量分泌，胃酸过多者和胃食管反流患者餐前吃会加重不适感。相对而言，吃富含淀粉的主食之后再吃这些食物，其中的糖、酸、刺激性成分都被主食食糜稀释，对胃的刺激就会减小一些。

洗澡后立刻睡觉影响睡眠



你会在睡觉前多久洗完澡？研究发现，等到体温降到特定温度时，人体才会有困意，催促身体赶紧睡觉。如果睡觉前体温升高，则会影响正常入睡。洗澡能促进血液循环，缓解疲劳，但也会让身体体表温度升高，抑制大脑褪黑素的分泌，从而降低睡眠质量。建议至少在睡前一小时洗澡。

气温骤降下，平时有慢性消化道疾病的人可能会出现胃痛、胃胀、腹痛、反酸、腹泻，甚至消化道出血等情况。消化道疾病为什么怕冷？天寒地冻，如何打响“保胃战”？我们请广外医院急诊科医生孟祥为您解答。

消化道病怕冷？

教你打好寒冬保胃战

□本报记者 陈曦

◆天气寒冷会引起消化道黏膜血管收缩◆

孟祥介绍，都市人群由于不规律饮食、工作压力大、精神紧张，包括胃溃疡、十二指肠溃疡在内的消化道疾病发病率很高。大部分患者平时没有明显不适，但是冬季天气突然转冷，消化系统疾病就容易复发或加重，甚至发生出血。

这是因为较低的气温容易刺激机体交感神经兴奋，引起消化道黏膜血管收缩，造成黏膜缺血缺氧。这时患者会表现为上腹胀

满、胃脘部冰凉或疼痛、反酸、烧心。溃疡一旦侵犯到胃壁毛细血管，就可能引起出血（大出血或慢性出血）。

“胃溃疡、十二指肠溃疡出血常见的症状有黑便、头晕、乏力、脸色苍白、呕血、出冷汗、血压下降等。”孟祥提醒，若出现上述症状，一定要及时到医院就诊，否则，随着出血量增大，可能会引起休克，甚至危及生命。

◆热性体质过于温补易出现消化道出血◆

都说“围炉聚炊欢呼处，百味消融小釜中”，火锅、羊汤、涮肉是温暖过冬必不可少的仪式感，还有人喜欢用人参、黄芪等滋补药材煲一锅暖暖的药膳煲全

家人享用。消化道疾病患者还不能好好享受这些美食了？

孟祥提醒，冬季美食多有温补功效，对于体质本身就偏热性的人群就可能积热在里，进而导

致血热，血热之邪妄行，容易损伤胃络。这也就意味着会增加消化道出血的风险。因此，他提醒，本身有消化道疾病的人群冬季进补一定要适度。

有消化道疾病的人群冬季该如何照顾好身体？孟祥建议，首先要注意保暖，腹部避免受凉，避免吃生冷食物损耗阳气，从而引起胃痛、胃胀。其次，要避免吃难消化的、过酸、过甜的食物，或者是过多的肉食等，以免引起消化不良。第三，冬季食疗一定要根据自己的体质有的放矢。对于体质比较弱的人群最好吃一些比较平性的食物，比如淮山、芡实、百合，其中淮山既可以养阴又可以健脾，特别适合冬季食用。对于平时容易口干舌燥的人群可以吃点石斛、白茅根、玉竹、西洋参等。对平时湿热比较重、容易口干口苦、排便不通

畅、舌苔黄腻的人群，平时煲汤时候可适当加一些清热祛湿的食材，如溪黄草、绵茵陈、火炭母等。对于容易手脚冰凉、阳气不足的人群，可以适当吃些当归生姜羊肉汤来温补了。



超量用药、频繁换药……

儿童呼吸道感染用药 这些做法不可取

冬季儿童呼吸道感染高发，一些心急的家长同时给患儿吃四五种药物。专家提示，儿童患呼吸道感染后超量用药、频繁换药均不可取，这些做法不仅效果不佳，还可能危害患儿身体健康。

“是药三分毒，过度用药副作用明显，危险性增加。”中国中医科学院西苑医院儿科主任医师刘昆介绍，治疗呼吸道感染，无论是西药的抗生素还是中药的清热解毒药，超量使用都会伤害孩子的脾胃。临床上经常能看到孩子因超量用药出现恶心、呕吐、厌食、腹泻的情况，有的甚至出现急性肝肾功能衰竭。

刘昆介绍，清热解毒药

在儿科临床应用要适量，把握“中病即止”原则。小儿生理特点是脏腑轻灵，易趋康复，随拨随应，对药物反应灵敏，所以治疗时精准用药可以达到祛邪不伤正的临床疗效。

刘昆提示，确定治疗方案后不要着急换药，要观察一段时间，等待药物在体内达到有效浓度从而产生临床疗效。

专家提醒广大家长，药物选择、剂量大小、服药时间、用药疗程一定要严格按照医嘱执行，以保证药物的有效性和安全性。孩子一旦出现呼吸道感染症状，建议及时前往正规医院就诊。

(新华)

儿童玩具“彩妆”存安全隐患

家长购买儿童化妆品 认准小金盾

□本报记者 周美玉

当前，一些由眼影、腮红、口红、指甲油等组成的“儿童梳妆台”玩具，在市场上十分热销。很多小朋友可能会在玩耍的过程中效仿家长，将玩具内的“彩妆”涂抹到自己脸上。记者近日从海淀区市场监管局了解到，实际上，大多数儿童彩妆玩具仅供玩偶等涂饰使用，不作为化妆品管理。按照玩具标准生产出来的“口红玩具”“腮红玩具”等产品中可能含有不适宜作为化妆品原料使用的物质。因此，将这类玩具误用为化妆品存在一定的安全隐患。

海淀区市场监管局相关负责人介绍，儿童化妆品，是指适用于12岁以下（含12岁）儿童，具有清洁、保湿、爽身、防晒等功效的化妆品。如果一款化妆品的标识有“适用于全人群”“全家使用”等词语，或者利用商标、图案、包装形式等暗示本化妆品使用人群包含儿童的，也按照儿童化妆品管理。

根据《儿童化妆品监督管理规定》，儿童化妆品应当在销售包装展示面标注国家药监局规定的儿童化妆品标志

“小金盾”。也就是说，“小金盾”就是儿童化妆品区别于成人化妆品、消毒产品、玩具等其他易混淆产品的标志，非儿童化妆品不得标注这个标志。

但需要特别说明的是，我国对儿童化妆品实行严格监管，自2022年5月1日起，申请注册或进行备案的儿童化妆品必须标注“小金盾”，但化妆品包装上标注“小金盾”，仅说明该产品属于儿童化妆品，并不代表该产品已经获得监管部门审批或者质量安全得到认证。因此，家长在购买了标注“小金盾”的儿童化妆品后，可通过国家药监局官网的数据查询界面或手机下载“化妆品监管”App，输入产品标签标注的名称，查询该产品是否注册和备案。

与成人相比，12岁以下的儿童，特别是3岁以下的婴幼儿，皮肤屏障功能尚未成熟，对外来物质的刺激更敏感，更容易受到损害。“所以家长们一定不要给3岁以下的婴幼儿使用彩妆类化妆品。”海淀区市场监管局相关负责人提醒家长。

(新华)