“医生，我喉咙痛了半个月了，像刀片割一样。”“我喉咙特别干痒，一咳嗽就停不下来。”“除了嗓子难受，流鼻涕、发烧、犯困都没有，应该不是流感吧？”记者从多家医院的呼吸科、耳鼻喉科临床医生处获悉，近日因喉咙不舒服就医的病人增多。专家介绍，每年秋冬季都是咽喉炎的发病高峰期，主要与气温波动、干燥以及病原体流行有关。避免“中招”，最重要的还是提升自身免疫力，减少对咽喉部的刺激。

“刀片嗓”回来了？

医生提醒留心咽喉炎

咽喉炎是一系列急性炎症 急性会厌炎最需注意

咽喉炎，顾名思义是指发生在咽喉部的炎症。其病因也是因为机体免疫力下降后，细菌、病毒或细菌和病毒混合“趁虚而入”，在体内潴留繁殖，带来咽喉肿痛、咽喉部异物感。咽喉部既可能存在慢性炎症，也可能是急性炎症。

专家介绍，实际上真正能引起“刀片嗓”这么严重疼痛的咽喉炎通常为急性炎症，根据发炎部位不同还要细分为急性咽炎、急性喉炎、急性会厌炎、急性扁桃体炎。“从发病几率来说，急性咽炎相对发病率高一些，但是从疼痛角度，最痛的是急性会厌炎。”专家提醒，急性会厌炎的危险程度不容小觑。普通急性喉炎主要是以声音嘶哑为主，喉部有一点点疼痛、干痒咳嗽。而会厌实际上是咽喉的一部分，相当于是喉咙的“一个盖子”。“会厌部一旦肿了后可能导致窒息，所以它在临床上危险性比较大，如有咽痛伴呼吸不畅需及时到医院就诊。”专家提醒道。

别盲目吃消炎药 减少饮食刺激很重要

“刀片嗓”难捱，不少网友表示，在出现症状后首先想到的就是赶快吃抗生素“压一压”，不过收效甚微。对此专家提醒，这是一个误区。咽部轻度疼痛，不是很剧烈，也没有明显吞咽疼痛、呼吸不畅、呼吸困难这些比较重的症状时，专家建议可以先口服一些清咽利喉的中成药。“因为不知道是细菌感染还是病毒感染，所以不建议直接吃抗生素，如果是病毒感染吃抗生素也起不到效果。而事实上咽痛病毒感染的概率相对大一些。”但是如果出现了严重的疼痛，以及发热、乏力等全身症状，还是建议要及时就医，明确病因后对症治疗。

秋冬季为何容易出现咽喉痛甚至是“刀片嗓”“宝娟嗓”，专家介绍，这与秋冬季的气候特征脱不开干系。“一方面是空气干燥会刺激咽喉部，同时，冷暖交替、冷空气的突然刺激也会导致咽喉部的黏膜肿胀。加上细菌、病毒的传染流行，就更容易出现症状。”虽然重度咽喉炎比较罕见，但其有气道梗阻风险，严重可危及生命，因此，学会识别危险信号非常重要。当出现持续高热、嗓子疼超过7天且没有任何改善、呼吸窘迫、喉咙肿胀等情况时，意味着引起嗓子疼的疾病可能存在一些风险，需要及时就医。

专家提醒，无论何时想要避免被“刀片嗓”攻击，最重要的还是要提高自身免疫力。“气温变化要及时增减衣物，外出减少去人群聚集的地方，最好还要佩戴上口罩，都是对自我的防护。”

专家特别提醒，想要预防咽喉痛或是已经在咽喉痛发作期，饮食上也应当注意。“有些人天冷了就想吃火锅，但是又烫又辣，可能同时还要喝冰饮，这些都是对咽喉有刺激、有损伤的”，专家提醒道。对于如何缓解咽喉疼痛，医生支招口服止痛药、吃点冰的或润嗓子的食物、多喝水、改善空气湿度、远离二手烟等，这些都能起到一定缓解效果。

（新华）

【健康红绿灯】

绿灯

吃隔夜菜注意这些

分类保存，凉菜、热菜、荤菜、素菜都应分类存放；宁剩荤菜不剩素菜，尤其是叶类素菜，叶菜本身含有一定的亚硝酸盐，隔夜后含量会继续增加；预计吃不完的菜，提前放入餐盒存放，避免留吃过的剩菜，减少交叉污染；重新吃时一定要加热，并且热透，以达到杀菌的目的；一定要放在冰箱里，避免常温放置。

浴巾每隔两周洗一次

浴巾大多是棉织品，能储存大量水分，而湿度是细菌存活最重要的条件。如不定期清洗，就会导致细菌成倍繁殖。不少人将浴巾放在卫生间，环境潮湿，缺乏阳光直射，给细菌生长创造了机会。建议每隔半个月将浴巾消毒清洗，放到太阳下暴晒2小时以上。每次洗澡用浴巾擦身后，将浴巾放到阳台或窗边晒晒。

红灯

炒菜时别等油冒烟了才放菜

很多人用植物油炒菜时，都习惯“等烟飘起来了就可以下菜了”，这种做法是错误的。无论是菜籽油还是花生油，开始冒烟时油温大约在200℃，即使加热时间短，也已经产生了部分反式脂肪酸，加热时间越长，易产生更多反式脂肪酸。

染发颜色越浅头发越受损

很多人会在过年前做个新发型或染个新发色，颜色的选择，会决定头发受损程度。从对头发的伤害性来看，永久性染发剂大于暂时性和半永久性，染浅色大于染深色。如果想减少发质损伤，可以选暂时性染发剂或者半永久染发剂，尽量染深颜色的。染发时尽量不让染发剂蹭到头皮，更不要在头皮上停留过久。清洗时，彻底清洗头皮，避免染发剂残留。

品年味 赏非遗

天坛公园推出春节系列文化活动

□本报记者 周美玉

春节将至，记者在天坛公园北天门内看到，银杏树上悬挂的红灯笼串犹如一个个成熟的果实，为新春佳节的到来增添喜庆的氛围。道路两侧24个灵动可爱的IP“隆隆”形象造型装饰，向市民游客展示中轴线文化、春节民俗谚语、天坛国家级非遗等内容。

为迎接龙年新春的到来，天坛公园推出主题为“天坛祈福贺新春 非遗荟聚过大年”的新春游园活动，从文化活动、环境布置、文化创意等方面打造丰富多彩的“天坛品牌”特色内容。

据天坛公园相关负责人介绍，节日期间，天坛公园特别把恢弘盛大的祭天仪仗场景以道具的形式进行真实的艺术呈现，在丹陛桥上展出各类祭天仪仗道具100件。在皇乾殿后设计“天坛非遗中国”背景墙，为春节游园的游客精选出天坛的特色拍照打卡地。

天坛公园打造了丰富多彩的“天坛品牌”系列春节文化活动，“文化展演、科普体验、线上直播”三大类21场活动贯穿2月3日（腊月二十四）至元宵节（正月十五），多内容、多形式、多主题为游客市民送上春节天坛品牌活动“礼包”，陪伴市民游客线上线下过大年。

值得一提的是，天坛公园首次特别打造了“非遗荟聚过大年”特色迎春游园会，游客市民在浓烈的龙年游园氛围中，感受天坛独有的“双非遗”雄厚的文化底蕴，尽情体验文化魅力。其中，大年初一，国家级非物质文化遗产天坛神乐署中和韶乐的传承人将首次以行进展演的方式演奏导迎乐、太平令等节奏欢快喜庆的曲目，市民游客可在游园的同时近距离感受中国传统音乐的魅力。

市民游客还可以在游园会上体验到剪纸、太平燕、风车、京剧脸谱、木板年画、绳结等中华传统非遗项目，并在讲解员的带领下了解天坛非遗“天坛传说”的精彩故事等。

今年春节、元宵节期间，天坛公园推出的“宫廷音乐陪您过大年”系列展演，将以线上音乐会的方式让网友足不出户感受传统音乐带来的新春节日祝福。

据悉，为确保游客快速、有序进入园区、景区，春节假期，天坛公园综合服务窗口将增加至16个，全园门区、景区验票通道将增加至30条，最大程度减少游客排队等候时间。同时，“天坛公园智慧导览小程序”今起正式上线，游客可扫描天坛公园门区以及园内导览图上的二维码进入小程序，在游览过程中随时体验游园导览、语音讲解、文创推介等多种数字化服务。

·广告·

门头沟区城管执法局

多措并举做好2024年春运环境秩序保障工作

面对春运期间的大客流压力，门头沟区城管执法局多措并举，确保春运工作有序平稳安全运行，让旅客出行更安全放心。

提前部署全面做好春运工作，确保春运期间“安全、便捷、平稳、有序”，严格落实领导干部带班、值班制度，加强对城市轨道交通站点、车站周边等重点地区的巡查频次和执法力度。

强化监测分析，及时掌握动态，高度关注视频监控以及每日执法检查情况，通过指挥调度，及时协调处理有关问题。同时加大对影响市容环境秩序的无照经营、摆摊设点、非法营运、擅自散发宣传品等违法行为的查处力度，确保市容环境秩序良好。

根据辖区形势提早研判，科学调配执法力量，在易发生问题的重点地区、重点时段不间断进行巡查检查。同时加强与公安、交管、交通等部门的协作配合，加强联合督导和联合检查，提升清理整治效果。

做好降雪天气的应急处置工作，按照应急预案，增加夜间备勤力量，落实应急队伍责任。周密安排，做到快速反应、准确应对、果断处置春运期间可能出现的雪情，采取积极措施，广泛发动社会力量，督促临街商户、门前三包单位落实环境卫生责任制，做好扫雪铲冰工作，确保群众安全出行。

（成光）