



每逢换季，总有人咳嗽不止，且持续时间很长。其实，咳嗽是身体的一种防御手段，可清除呼吸道痰液、异物、细菌、病毒等。当人吸入刺激物时，分布于气道的咳嗽感受器被激活，触发咳嗽反射，以赶走“入侵者”。因此，如果只是轻微咳嗽，不必过于紧张；若咳嗽得过于剧烈、频繁或迁延不愈，则应予以重视，及时就医。

## 咳嗽不止？ 试试这样做

### 哪些因素会引发咳嗽

咳嗽通常被分为感染性和非感染性两类。

**感染性咳嗽** 在冬季和春季高发，通常由病原体(如病毒、细菌、真菌、支原体等)入侵，诱发气道炎症反应，导致咳嗽。出现感染性咳嗽的人常会有发热、乏力、头痛、肌肉痛等症状。

**非感染性咳嗽** 气道过敏反应可导致非感染性咳嗽。对花粉、灰尘、宠物毛发等过敏的人群容易出现此类咳嗽。另外，环境因素(如冷空气、烟雾、化学气体等)、胃酸反流，也可导致非感染性咳嗽。

### 换季容易咳嗽的原因

呼吸道是人和外界接触最多

·广告·

### 丰台区举办食品安全宣传周暨“食安小卫士”志愿服务活动

近日，由丰台区食品药品监督管理局办公室主办的食品安全宣传周暨“食安小卫士”志愿服务活动在北京市丰台区第一小学启动。本次食品安全宣传周活动旨在通过一系列互动体验式教育活动，普及食品安全知识，激发学生对食品安全的兴趣，营造全社会共同关注食品安全、共同参与食品安全治理的良好氛围。

活动现场，“食安小卫士”志愿小队正式成立，相关委办局领导为小队队员们授予了象征荣誉的证书和徽章，标志着这支致力于传播食品安全知识的队伍正式组建完成。来自五里店街道市场监管所、食品药品监督管理局的两名干部被聘为“食安小卫士”校外辅导员，后续将负责指导志愿小队的学习实践活动。

随后，“食安小卫士”们在技术人员的指导下对学校食堂的食材进行了快速检测，整个过程严谨有序，不仅让“食安小卫士”掌握了实际操作技能，也让他们深刻理解了食品安全的重要性。检测结束后，“食安小卫士”现场公布了快检结果，所有样品检测结果均合格，得到了在场师生的一致认可。

自2024年全国食品安全宣传周启动以来，丰台区市场监管局联合相关单位举办了多场科普进校园活动，将食品安全治理与青少年安全教育有机结合。以此次“食安小卫士”志愿服务活动为契机，丰台区市场监管局将继续探索创新，以丰富的活动形式助推区域内食品安全水平不断提升。(刘媛媛)

的体内器官，容易受各种外界刺激，如冷、热、干燥、感染。但肺感觉不到冷热，没有痛觉和触觉，对伤害做出的最大反应就是咳嗽。为什么换季更容易咳嗽？有以下几个原因：

**干冷空气刺激** 立冬后，昼夜温差较大且气候干燥，会刺激咽喉、气管黏膜、支气管黏膜等，进而导致咳嗽。另外，干燥的空气还会使气道里的纤毛运动变慢，肺的净化能力下降，导致空气中的粉尘、尘螨等更容易附着在黏膜上，引发咳嗽。

**过敏原增多** 季节变化时，空气中的花粉等过敏原浓度升高，可能会引发过敏性咳嗽。

**呼吸道感染** 气候的变化会降低人体免疫力，导致病毒和细菌更容易乘虚而入，进而出现感染性咳嗽。需要注意的是，呼吸道感染容易诱发咳嗽变异性哮喘。

### 盲目止咳要不得

咳嗽的人不要盲目使用药物止咳，适度的咳嗽有助于清除呼吸道异物和分泌物，过度抑制咳

嗽反而不利于控制炎症。但是，以下人群应在医生的指导下服用止咳药。

痰液黏稠不易咳出者，应优先使用祛痰药，促进痰液排出，避免痰液滞留引发感染；当干咳严重影响生活时，患者可在医生指导下适量使用止咳药；慢性咳嗽(持续8周及以上)者应及时就医，接受针对性检查和治疗。

一般情况下，呼吸道感染造成的咳嗽可持续1-2周。若出现以下症状，应尽快就医：咳嗽超过3周；咳嗽伴有高烧、胸痛、呼吸急促；咳出血痰或大量脓性痰；出现明显的体重下降或极度疲劳。

### 一直咳嗽会咳出肺炎吗

咳嗽不会导致肺炎。咳嗽仅是一种症状，可以由各种原因引起。当病毒、细菌等病原体仅累及上呼吸道时，患者通常会出现咳嗽症状；当炎症累及下呼吸道时，患者可能会出现肺炎。另外，咳嗽是肺炎常见的临床表现之一。

### 长时间咳嗽如何缓解

医生应对咳嗽的方式取决于导致咳嗽的原因，对因施治才能从根本上解决问题。长时间咳嗽时应当到正规医院进行影像和呼吸专科检查，明确诊断和病因治疗。除了药物治疗外，也可通过以下方式缓解咳嗽。

**保持空气湿润** 干燥和寒冷的环境都可能刺激呼吸道，使咳嗽更频繁。因此，咳嗽的人可适当使用加湿器或进行蒸汽吸入，以减少呼吸道刺激、缓解咳嗽。外出时，咳嗽的人应佩戴好口罩，避免室外寒冷、干燥的空气直接进入鼻子。

**多喝温水** 多喝温水有助于稀释痰液，缓解咽喉不适。此外，充足的水分摄入有助于防止免疫系统释放过多的组胺，从而减少呼吸道肿胀和黏液产生。

**服用蜂蜜** 蜂蜜具有润喉和轻微镇咳的作用。

**调整睡姿** 咳嗽的人在睡觉时，可以垫高枕头，使呼吸道保持倾斜状态，避免黏液在呼吸道积聚。(杜晶)

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 冬天减肥能减掉更多脂肪



虽然冬天人容易变胖，但有个好消息，冬天是减肥的黄金时期。冬天人体消耗更多能量以对抗低气温，能量消耗大约比夏季提高3%-7%。身体必须更加努力地工作，将核心温度提高到37°C左右的正常体温。另外，冬季人体基础代谢率也会提高，可以减掉更多的脂肪。

#### 胖不胖重要的指标是腰围



一个人胖不胖不光要看体重指数，一个更重要的指标是腰围。中国男性腰围超过90厘米、女性腰围超过85厘米就可以称为肥胖。拿一把软尺进行测量，测量时两腿站立与肩同宽，平静呼吸，将软尺绕脐脐一周，在呼气末时进行读数。此外，是否肥胖还可以计算一下自己的腰高比，如果腰围除以身高大于0.5，也考虑是肥胖。

### 红灯

#### 胃食管反流少吃苏打饼干



苏打饼干可以中和胃酸，适合胃酸过多的人群食用。但是，对于胃食管反流、反流性食管炎、消化性溃疡等消化系统疾病患者，食用苏打饼干可能会加重病情。这是因为苏打饼干含有高浓度钠，可能导致胃酸进一步酸化。因此，选择养胃食物需要根据个人体质和症状进行判断。

#### 吃得太咸人会变笨



研究发现，过量摄入食盐会导致大脑深层组织缺氧，影响神经方面的健康。当摄入盐分时，下丘脑的血管加压素神经元被激活，引起血管收缩，减少局部血流量。长期高盐摄入，会导致这些神经元过度活跃，造成脑组织持续缺氧，甚至引发组织损伤。日常要注意控制饮食中的盐分摄入。

## 冬季多风干燥 警惕火灾风险

□本报记者 周美玉

冬季气候寒冷、多风、干燥，传统节日、大型活动集中，用火用电量增加，历来是火灾高发多发期。特别是第四季度生产、经营、建设活动频繁，防范火灾形势严峻复杂。

北京市消防救援总队党委委员、总工程师李云浩提醒，气温骤降，因用火用电不慎引发火灾几率升高，极易造成人员伤亡。使用电取暖设备时，要远离可燃杂物，切勿将衣物覆盖在取暖设备上烘烤。要选择通过国家安全

认证、质量合格的正规产品，正确使用并定期检查。电热毯要放平，避免折叠使用。使用完毕后，务必及时关闭电源。

同时，警惕快递物流场所火灾风险。随着“双11”“双12”等购物节的来临，快递物流行业工作量激增。一方面，仓储物流企业要落实消防安全责任制，仓库内确保消防设施完好好用，严禁设置职工宿舍，严禁违规使用大功率电器、严禁违规使用明火。另一方面，市民群众在收到

快递后，拆卸的包装要及时清理，不要堆放在走道、楼梯间等疏散通道上，以免发生火灾，影响逃生。

李云浩表示，进入第四季度后，建筑工地抢工期、赶进度，施工节奏紧张，风险增高，装修、改造等工程，施工区与非施工区须进行有效的防火分隔。商场、公共娱乐场所等公众聚集场所要在营业期间内，严禁施工动火作业。其他施工动火作业，在作业前须进行审批，并办理动火许可证。

## 冬季来临 中医支招呼吸系统疾病防治

冬季来临，天气愈发寒冷，容易诱发呼吸系统疾病。中医专家介绍，善用穴位贴敷、药膳食疗、艾灸等中医药方法，可以有效预防和应对常见呼吸系统疾病。

中国中医科学院西苑医院主任医师邹本良说，中医认为“肺主皮毛”“肺开窍于鼻”，由于鼻腔、皮肤直接接触各种外邪，故肺脏也最易受到邪气侵袭，而冬季人体阳气封藏，卫外功能下降，加之风寒邪气更盛，人们容易患感冒、哮喘等呼吸系统疾病。

“穴位贴敷可以刺激穴位，通过经络传导，调节脏腑气血，增强机体的抗病能力，预防和减轻呼吸系统疾病。”邹本良说，冬季可以选用白芥子、细辛、甘遂等药物制成药贴，贴敷于肺俞、膏肓、膻中等穴位，“这些药物多有温肺化痰、止咳平喘的作用，而肺俞穴能调节肺脏功能，膏肓穴对治疗各种虚劳疾病较为有效，膻中穴则能宽胸理气。”

药膳食疗也能在一定程度上预防呼吸系统疾病。中国中医科

学院西苑医院主治医师程相稳介绍，冬季食用以川贝母、雪梨、粳米等制作的贝母雪梨粥，有润肺止咳、清热化痰的功效。

此外，在中医看来，艾灸可以温阳散寒、补肾益气。专家介绍，冬季可取足三里、大椎、风门等穴位，每个穴位艾灸15至20分钟，以皮肤微微发红为度，每周2至3次，可有效预防呼吸系统相关疾病。需要注意的是，过敏性哮喘患者应谨慎使用艾灸，以免诱发哮喘。(新华)