

【健康红绿灯】

绿灯

两个穴位改善手脚冰凉



冬天手脚冰凉可能是经络不通，阳气没有送达四肢。劳宫穴在握拳时中指所对的位置，有温通气血的作用。涌泉穴在脚掌前1/3凹陷处，是补肾温阳，引火下行的关键穴位。每晚睡前将掌心搓热，让劳宫穴对准涌泉穴来回摩擦5-10分钟，可以通经络，促循环，驱寒气。

这4小时是身体“黄金修复期”



加班/早起睡眠不够？经常熬夜晚睡？医生划重点：晚上11点-凌晨3点一定要睡，这4个小时是身体的“黄金修复期”。可以采取动态调整策略——调早入睡的时间，同时调早起床的时间，在睡觉总时长不变的情况下，把睡觉时段提前，优先保证晚上11点-凌晨3点的休息。

红灯

喝糖比吃糖更危险



吃进去的糖，例如水果、面包，咀嚼时会促进饱腹感激素分泌，混合着其他纤维、脂肪、蛋白质等，能减缓肠道吸收速度、血糖平稳升高。而喝进去的糖，例如果汁、甜饮料，既不顶饱，还会很快被身体吸收，迅速升高血糖、扰乱代谢，造成肝脏脂肪堆积、胰岛素抵抗等。成年人每日游离糖摄入量应控制在总能量摄入的10%以下，最好不超过5%（约25克）。

熬夜是胃癌的高危因素



胃癌和生活习惯有密切关系的肿瘤。胃黏膜在夜间有一个修复的过程，胃黏膜的小部分损伤经过夜间修复让黏膜恢复正常。熬夜时，这个修复过程就会被打断，黏膜损伤也会形成。此外，熬夜会导致免疫力下降、激素分泌紊乱、胃酸分泌增加。在慢性损伤的过程中，胃炎也会逐渐发生，出现胃癌的风险。

久坐起身、弯腰捡东西，甚至只是转个身的功夫，腰痛总是在一些人身上来得猝不及防。作为连接身体上下部分的关键，腰部负荷相当大。久坐、弯腰、长期伏案等，都会让腰部“过劳”。广外医院急诊科医生孟祥提醒，腰肌劳损日积月累，可使肌纤维变性，导致纤维索条或粘连，遗留长期慢性腰背痛，须科学应对。

喂！你的腰肌该“止损”了

□本报记者 陈曦



构不稳定时，如出现腰椎间盘突出等症状，腰背部肌肉就会去辅助，长期下去，腰背部肌肉超负荷运转，更容易疲劳。

曾有腰伤 有些腰肌劳损的人，如果回想一下，很早之前可能有腰部受伤的病史。一些人因为生活工作忙，对于一些扭腰的“小病”都不会特别重视。正是这种不重视，导致腰肌力量减弱。再加上平时生活工作劳累，疲劳无法消除，肌肉机能没有及时得到恢复，往往会引起腰肌劳损。

床垫不合适 很多人喜欢睡较软的床垫。身体“窝”在过软的床中，脊柱中段会出现下陷，躯干构成弧形，脊柱周围的韧带、肌肉负荷过重，时间长了，就容易造成腰肌劳损。

总之，腰肌劳损多属于疲劳积累。软组织损伤，产生无菌性炎症，这是导致腰肌劳损的主要原因。

腰肌劳损重在“养”

无论学生、上班族，还是老

年人，都可能会出现腰肌劳损。治疗腰肌劳损并不难，但病情容易反复，导致疼痛加剧。

这种腰痛的急性发作期主要是卧床休息以及物理治疗如按摩、热浴、牵引等；配合使用消炎镇痛、消肿解痉类药物及外用膏药。如果长期腰痛，或者严重疼痛时，患者应及时去医院就诊。

改善腰肌劳损更重要的是要改变不良习惯，减轻腰部肌肉等软组织的负担，才能让劳损的肌肉有机会康复。

保持正确坐姿 长期坐着办公和学习的人，要注意保持良好的坐姿，椅子高度要合适，调至双腿屈膝90度时，大腿与地面平行即可。腰部不必挺得太直，适当后倾为宜，与大腿平面保持100度-110度。

最好使用一个腰部有突起的靠垫为腰部提供支撑，缓解压力。没靠垫时，臀部要把椅面坐满，让腰部有依靠，千万不要悬空。

避免过度劳累 腰部作为人体运动的中心，过度劳累容易造成损伤，出现腰痛。因此，在各



因为检测技术进步让我们更容易看到以前“看不见的敌人”。

北京大学人民医院呼吸与危重症医学科副主任医师公丕花介绍，鼻病毒专门攻击鼻子、喉咙等上呼吸道系统，且传染性较强，但基本不发烧或只发低烧，且病程短，一般5天至7天可以自愈，很少会发展成肺炎，对健康人来说威胁不大。

鼻子堵得难受怎么办？公丕花介绍，鼻黏膜喜欢湿润，可以倒杯温水，把鼻子凑到杯口，吸

5至10分钟蒸汽，也可以用生理盐水喷鼻或使用通气鼻贴，缓解鼻塞。

专家提示，鼻病毒导致的感冒是病毒感染，不要随意使用抗生素，相比药物，更推荐通过多休息、多饮水、清淡饮食、保持室内通风等非药物方法缓解症状。如出现症状持续超过10天没有缓解、高热不退，儿童出现精神萎靡、哭闹不止、拒食、脱水等情况，要及时就医。

(新华)

咳嗽、流涕、发热……秋冬时节，不少人遭遇呼吸道系统疾病的侵袭。时值流感等急性呼吸道传染病高发期，如何守护好我们的呼吸道？记者采访了多位专家。

秋冬时节如何守护好我们的呼吸道？

全国流感总体处于中流行水平

中国疾控中心最新监测数据显示，当前全国流感总体处于中流行水平，甲型H3N2亚型占比超过95%，有少量甲型H1N1和乙型流感病毒同期流行。

“当前，全国流感活动水平总体呈现南方高于北方态势。”中国疾控中心病毒病所研究员王大燕说，随着各地陆续换季，急性呼吸道疾病更易高发，流感病毒预计是今冬明春我国急性呼吸道传染病主要病原体。

感冒了，如何分辨是流感还是普通感冒？中日友好医院主任医师杨汀介绍，流感主要由甲型和乙型流感病毒引起，临床表现包括38摄氏度以上的发热、头疼、肌肉酸痛、乏力等比较重的全身症状。而普通感冒主要表现

是38摄氏度以下的发热，可伴有鼻塞、流涕、咽痛等上呼吸道感染症状，全身症状比较轻，一般不会引起重症，给予对症治疗就能改善症状。

杨汀介绍，可通过采集咽拭子检测流感病毒抗原或核酸来诊断，一般15分钟到1小时即可检测完成。老年人、5岁以下婴幼儿、慢性基础疾病人群、孕产妇等，需重点关注病情变化，及时就医。

鼻病毒感冒不随意用抗生素

北京市民刘先生近日鼻子堵得喘不上气，到医院就诊检查发现是鼻病毒感染，他对这个陌生的名词感到疑惑。

鼻病毒不是新病毒，而是常见病原体，全球约30%至50%的普通感冒与鼻病毒感染相关。近年来鼻病毒“曝光度”提高，是