

【健康红绿灯】

绿灯

晨起后看中医脉象最真实



早上空腹时诊脉，得到的信息比较准确。经过一晚休息，人体各方面都处于相对稳定的状态，这个时段的脉象是人体平和状态下的真实反映，有助于诊察出有病的脉象。反之，吃过饭后，胃肠道开始运动，主管肠胃的神经开始兴奋，血液大量涌向这些部位，会使脉象发生变化，不能反映最客观的结果。

涂护手霜应该从指甲尖开始



冬季干燥，很多人会感觉手干，甚至出现倒刺，护手霜就派上用场了。很多人会先将护手霜挤在手心，再延伸到指头、指甲。事实上，一些皮肤科医生更推荐先涂抹手部关节、指甲边缘，最后才到手心。这是因为指甲周围的皮肤更容易干燥、脱皮，因此指尖用量应该更多，这样才能达到养护效果。

红灯

刷完牙先别急着漱口



市面上绝大多数牙膏都含氟，但氟化物要发挥预防蛀牙的保护作用，需要足够的时间停留在牙齿表面，才能更好地渗透进去。当刷完牙立刻漱口时，嘴里富含氟离子的泡沫还没来得及和牙齿充分亲密接触，就被水流冲得一千二净，防蛀效果自然会大大降低。建议刷完牙后，将嘴里的牙膏泡沫吐掉，让氟化物在牙齿上停留几分钟后再漱口。

脾气急躁心肝脾肺都受累



性格急躁的人，可能引发一系列疾病。中医认为，心为君主之官，主神明，心太急了，神就飘在外面，气机浮动不定，既紧又乱，生理功能就会跟着失调。过于急躁除了直接引发焦虑症、躁郁症等心理疾病外，还可诱发一系列身体疾病。例如，肝，心功能失调，会产生肝胆及心血管疾病；肝木克脾土，会出现消化性溃疡、慢性胃肠炎等脾胃病。

近期感冒高发，家庭作为密切接触核心场景，感冒交叉感染风险突出。广外医院急诊科医生孟祥提醒，想要预防感冒交叉感染，学会这3步可阻断病毒传播。

# 一人感冒全家感染？

## 学会这3步可阻断病毒传播

□本报记者 陈曦



人感冒，最好单独用餐，避免飞沫污染；每天开窗通风3次，每次30分钟以上，让新鲜空气稀释室内病毒。

**早期干预是阻断传播的核心** 当家庭成员出现风热咽痛、头昏乏力等感冒初期症状时，提前备好对症的家庭常备药很有必要，有助于缓解流感初期的不适和咽炎导致的咽喉剧痛。

**做好重点守护** 对于家里的老人和儿童，还要做好重点守护。老人感冒高发期尽量少去菜市场、超市等人群密集的地方，出门记得戴口罩；儿童活泼好动，容易用脏手揉口鼻，家长要随时提醒勤洗手，书包里可以备上免洗洗手液，方便外出时使用。

### 感冒应该吃什么药？

**解热镇痛药** 这类药物主要针对普通感冒为主的发热、咽痛和全身酸痛等症状。最常见的是对乙酰氨基酚、布洛芬等。服用这类药物时需注意：一天服药不得超过4次，两次用药间隔需6-8小时，同时多饮水来加快药物代

谢，用药期间不得饮酒或喝含酒精的饮料，以免增加肝脏负担，切勿超量使用。

**减充血剂** 伪麻黄碱能选择性收缩上呼吸道血管，缓解鼻黏膜水肿、鼻塞流涕等。除口服外还可滴鼻或喷雾，但一般连续使用不宜超过7天。注意：有高血压、糖尿病、青光眼的人要慎用这类药品。

**镇咳祛痰药** 目前感冒复方制剂主要含中枢性镇咳药右美沙芬。因其对咳嗽疗效显著而没有可待因的镇痛和催眠作用，无成瘾性，治疗剂量对呼吸中枢亦没有抑制作用，因此成为许多非处

方药复方镇咳制剂的主要活性成分，并广泛应用于一些儿童止咳制剂。愈创木酚甘油醚是祛痰药的常用组成，使呼吸道腺体分泌增加，使痰液稀释易于咳出。

除此之外比较常用的止咳药还有孟鲁司特钠片，这个药一般晚上吃，可以减少气道高反应，还有复方甲氧那明胶囊，松弛支气管平滑肌而起到止咳的作用。而对于痰粘稠不易咳出的患者可以选用盐酸氨溴索和乙酰半胱氨酸等化痰药。

### 感冒药能不能合用？

市面上很多感冒药物都是复方制剂，成分多有重复，比如许多感冒药、退烧药和止痛药中都有对乙酰氨基酚，如果同时吃，可能导致过量中毒，严重时可能造成急性肝损伤、肝衰竭甚至死亡。所以，选择感冒药物的时候切记不可混合使用，如果病情需要同时服用多种药物，需向医生咨询，切勿自行加药。

**医生提醒：**对于机体免疫力正常的人来说，感冒都是可控可治、且多数有自然病程的，切不可病急乱吃药。

·广告·

### 房山区城管执法局

## 织密污水处理监管网 筑牢水环境安全防线

为保障城镇污水处理设施规范运行，近日，房山区城管执法局与区水务局联合对区域内污水处理厂开展执法检查，通过“现场核查+台账核验+数据比对”方式，全面排查污水处理全流程合规性，筑牢水环境安全防线。

现场，检查人员首先听取污水处理厂运营工作汇报，详细了解污水处理厂工艺流程、污水处理能力、安全生产等情况，随后检查厂区环境，确认是否有脏乱差、污泥遗撒、堆物堆料等情况发生。

同时，检查人员按照《城镇排水与污水处理条例》《北京市排水和再生水管理办法》等法规要求，对污水处理核心环节开展检查，逐一查看运维记录、排污许可等资质手续，确保企业运营“有据可查、合规有序”。

接下来，房山区城管执法局将持续深化水务部门联动工作模式，督促污水处理责任单位进一步完善消防器材、安全警示牌等防护设施，确保污水处理设施保持安全、稳定运行，加强设备运行维护管理，提高运行质量和水平，确保出水水质达标，切实筑牢区域水环境安全防线。

### 感冒病毒藏着3条“传播暗道”

很多人疑惑，明明已经让感冒的家人戴了口罩，怎么还是会传染？家庭空间密闭、接触频繁，病毒的传播路径远比想象中隐蔽。

**密切接触传播** 感冒者摸过的遥控器、用过的毛巾，甚至孩子分享的玩具，都可能残留病毒，家人接触后再摸口鼻，就容易“中招”。

**飞沫传播** 全家一起吃饭时，感冒者说话、咳嗽产生的飞沫，会直接落在食物或餐具上。

**气溶胶传播** 感冒者在卧室、浴室等小空间活动时，病毒会随气溶胶悬浮在空气中，即使对方不在身边，也可能通过呼吸感染。

家庭交叉感染的关键在于早期没控制。秋冬季节冷热无常，最易引发两类“外感”问题：一类是流行性感冒，由流感病毒感染导致的呼吸道急性传染病，常见头昏无力、发烧厌食、浓痰浓涕等症状。

另一类是急慢性咽炎，过度用嗓或环境刺激会让咽部黏膜免疫力下降，细菌趁虚而入引发感染，出现吞咽不利、口干口渴、咽喉剧痛甚至无法发声。

很多人觉得咽痛、轻微咳嗽是小毛病，忍忍就好，却不知道这正是病毒传播的黄金期，等出现高热、浑身酸痛时，病毒早已在家庭中扩散。尤其是老人和儿童，老人免疫功能减退，儿童免疫系统尚未完善，一旦感染，不仅症状更重，还可能引发肺炎、喉炎等并发症。

### 家庭健康防护三步法则：防、治、护

想要守护全家健康，关键要做好“日常防、早期治、重点护”这三步。

**日常防护是基础** 每周记得用含氯消毒剂擦拭门把手、遥控器、餐桌等高频接触表面，孩子的玩具也要定期清洗；家庭聚餐时一定要用公筷公勺，要是有家

## 5种食物不宜空腹吃

胃不好的人，要注意空腹时的饮食，以下5种食物应尽量避免。

**红薯** 空腹食用大量红薯，易造成胃酸分泌过多，引起反酸、烧心的现象，加重胃部不适的症状。红薯还含一种氧化酶，在胃肠道里会产生大量二氧化碳气体，容易引起胃胀、打嗝等症状，有胃溃疡、胃胀等病症的人尤其要注意。

**酸性强的水果** 部分水果含有大量有机酸，空腹吃会刺激肠胃。山楂、柿子、柑橘等含鞣酸较多的水果尤其不要饭前吃，空腹吃这类水果易形成胃结石。例如菠萝富含蛋白质分解酶，餐后吃促消化，餐前吃易刺激消化道。

**酒** 饮酒时，酒精由胃和小肠吸收进入血液，再由肝脏解毒。空腹饮酒会增加人体对酒精

的吸收率，引起宿醉，也会损伤肝脏和心脏健康。

**冷饮** 有胃部不适、消化不良等问题的人，不建议空腹吃过凉过冷的食物。冷食会直接刺激肠胃平滑肌，使其剧烈收缩，甚至诱发胃痛、腹泻等症状。

**糖** 空腹吃糖会进一步刺激胃酸分泌，可能引起胃痛、反酸、烧心等不适症状。糖可以不经过消化就能被人体立即全部吸收，直接进入血液，从而使人体血糖水平明显升高，加重胰腺负担，进而损害器官功能。

建议吃些富含淀粉的主食之后，再吃以上食物，其中的糖、酸、刺激性食物都被主食食糜所稀释，对胃的直接刺激就会减小一些。淀粉大分子可以吸附甚至“包裹”很多小分子物质，减少它们对胃的刺激。（陈娜）