秋冬进补五个不

“秋冬进补，来年打虎”，是传统中医倡导的养生观念。意思是说，秋冬善于进补，可为来年的身体打下坚实基础，远离疾病。但临床中发现，很多人对秋冬进补有认知误区，这里总结出常见的五种“误解”，提醒大家注意科学进补。

无病不补，实证勿补。虽说秋冬季节是身体积蓄和保养的好时机，但无病进补，会给肠胃造成负担，损伤肠胃功能，适得其反。体质强健的人不需要进补，身体虚弱的人对症进补，才能起到补虚扶正、补益强身的作用。中医强调进补的原则是“实证勿补，虚则补之”，非虚证患者是不需要进补的，虚证又分阴虚、阳虚、气虚、血虚和气血两虚等。因此，进补前需在医生指导下辨别体质，明确是否需要。除此之外，进补时，要使肠胃有个适应过程，最好先做引补，一般来说，可先吃点食疗方，比如炖牛肉红枣、花生仁加红糖，也可煮些生姜大枣牛肉汤吃，先调整脾胃功能。

不要只挑贵重药材。补品价格昂贵是因为产量少，不是越贵越好，适合的才是最好的。燕窝、鱼翅等一些价格昂贵的传统补品，其实并无奇特的食疗作用。患有肾结石和高血压等实证的老年人，服用人参会使病情加重，甚至发生其他意外。

补不可过多。药物是有偏性的，服用过量则有害。临床发现，过多服用人参可导致“人参综合征”，会出现身体不适、流鼻血、失眠等症状；过量服用参茸类补药，可引起腹胀、不思饮食等问题。

药补不如食补。“是药三分毒”，药物再好也不能代替食物。中医认为，食补可补精益气。食补包含两层含义：一是用五谷、五菜、五果、五肉这些人体赖以生存，又为脾胃所喜的自然食品，作为补益品；二是通过调理脾胃，使胃气得到保护，正气自然就会得以充养。比如，体内有火热的人，可多吃新鲜果蔬；爱出汗的人有不适时，可借助有酸、辣等味道的食物促使身体发汗，以排出邪气，比如喝点酸辣汤。另外，驱除身体邪气，还可在医生指导下用菠菜、葵菜、猪羊血等通利肠胃。

特殊人群不补。进补有明确的人群限制，孕妇、儿童、高血压病人等不宜进补。孕妇滥用补品可殃及胎儿甚至导致流产、早产，儿童滥补可造成性早熟。若有特殊需要，须在专业医生指导下进行。（综合）

老人进餐有个最佳顺序

生活中，大多数老人吃饭时都习惯先吃饭菜，再喝汤，饭后可能还会再吃些甜点和水果。其实，这种吃饭顺序并不利于老人的身体健康。复旦大学附属中山医院营养科主任高键告诉《生命时报》记者，对老人来说，科学的进餐顺序应是“饭前小碗汤，先蔬菜，再主食，然后才是鱼虾、肉禽类食物，水果和甜品可放在两餐之间”。

饭前喝汤，暖胃促消化。饭前喝适量清汤如蔬菜汤、菌汤、蛋花汤等，既能暖胃，也可避免老人因吃得太急导致腹胀，还可刺激胃功能，促进对食物的消化与吸收。高键提醒，喝汤要适量，一般100-200毫升即可，大约一小碗的量。喝太多会稀释消化液浓度，并减少正餐摄入量，长此以往可能导致老人营养不良。此外，饭后也不要喝太多汤水，同样会稀释胃酸浓度。

先菜后饭再吃肉，血糖更稳。蔬菜中含有大量的膳食纤维，可增加饱腹感，有利于减少后面主食、肉类等摄入量；还可在胃肠道中吸水形成胶团，延缓葡萄糖在小肠中的吸收速率，维持饭后血糖平稳。另外，米、面等主食的升糖速度较快，在蔬菜后食用，可使饭后血糖升高较慢；动物蛋白的消化速率较慢，可支撑饭后较长时间的血糖供应。高键补充，蔬菜、主食、肉类的摄入顺序没有太严格的规定，老人在吃饭时，先多吃几口蔬菜，再吃主食、肉蛋等食物就行，各食物摄入量可参考《中国居民膳食指南(2022)》。其中建议，成年人应保证每天平均摄入300-500克的新鲜蔬菜，其中深色蔬菜应占1/2；200-300克的谷类，其中全谷物和杂豆为50-150克；50-100克的薯类；120-200克的鱼禽、蛋类和瘦肉等动物性食物。薯类中含大量淀粉，高键建议老人可将其当作主食。

两餐之间吃水果，不影响正餐摄入。水果中含果糖、葡萄糖和膳食纤维，前两者会迅速升高血糖，而后者则会影响对正餐食物的需求。因此，饭前吃水果可能导致老人食欲降低，正餐进食量减小，营养摄入不足；饭后立即吃大量水果可能增加消化负担。一般每天上午9-10点、下午3-4点，或睡前2小时吃水果是推荐时间。（综合）

废弃口罩 环境不可承受之痛

常态化疫情防控形势下，人人出门都要戴口罩，口罩需求量大，同时大量口罩使用后被当作生活垃圾随意丢弃。近日，中国疾控中心主办的《环境卫生学杂志》刊发了《废弃医用口罩问题探讨》一文表示，废弃口罩带来的环境问题，不亚于一次性塑料餐具。相对于戴口罩来说，一次性餐具使用范围较小，而废弃口罩产生量大，遗弃范围广；且疫情尚未结束，普通民众日常佩戴产生的废弃口罩，超出单纯的医疗废物范畴，也难以严格执行医疗废物处理流程，给环境和卫生带来巨大压力。

对此，《生命时报》记者采访了北京化工大学材料科学与工程学院教授丁雪佳、西安交通大学第二附属医院感染科主任医师党双锁，两位专家表示，加强对废弃口罩的处理迫在眉睫。

环境问题。丁雪佳说，口罩主体为过滤材料，主要采用聚丙烯生产的熔喷布，本质上是一种塑料，需450年才能分解。口罩其他部分包括金属或高分子材料(鼻夹)、弹性材料(口罩带)等。

根据美国《环境科学与技术》杂志报道，全球每月使用和丢弃的口罩数量约达1290亿个，其中大多数是一次性的。国际环保组织Oceans Asia估算，2020年预计有15.6亿个废弃口罩流入海洋，相当于产生4680-6240吨塑料污染，并在多种死亡海洋生物消化道中发现废弃口罩。例如，2020年9月，志愿者在巴西海滩上发现一只企鹅尸体，它的胃里就有一个口罩。

丁雪佳介绍，目前处置这些废弃防护用品，主要采用焚烧和填埋的方式，也就是把收集起来的废弃防护垃圾进行集中焚烧，再把焚烧物填埋到土里。焚烧会产生大量有毒有害气体，而填埋不仅占用土地资源，还会污染土壤和地下水源，这两种处理方法均会对环境造成污染。此外，流感病毒、肠病毒、甲型肝炎病毒等可在土壤中长期存在，并能通过土壤传播导致人类感染。

卫生问题。根据《柳叶刀－微生物》报道，新冠病毒至少可在医用外科口罩外表面存活7天，仍具有致病能力。党双锁表示，戴口罩可有效阻隔疫情传播，但使用过的口罩携带病原微生物，处理不当可能增加疫情传播风险。

面对废弃口罩带来巨大环境压力，专家们表示，需寻求解决问题的新途径。

可降解口罩。丁雪佳表示，使用可降解材料制作口罩，能有效缓解废弃口罩对生态环境造成的压力。以聚乳酸(PLA)口罩为例，其滤膜采用PLA生物基和其他可再生生物降解材料，如可再生的植物资源(如玉米、木薯等)，能被微生物分解为水和二氧化碳，对环境友好。但降解周期对口罩过滤效率的影响，有待进一步研究，比如降解周期缩短，可能会对口罩过滤效率产生影响。

可重复使用口罩。疫情期间，中国工程院院士、北京化工大学张立群教授带领的科研团队开发出新型熔喷级聚丙烯，这种新型可重复使用的口罩，在被60℃以上水持续并完全浸泡30分钟后，经悬挂晾干或电吹风吹干，还能再次使用，使用寿命比一次性口罩延长3-6倍。

集中回收。《废弃医用口罩问题探讨》一文认为，目前，废弃医用口罩在医疗机构等专业场所参照医疗废弃物进行处理，但在社会普通场所，大部分直接混入生活垃圾，甚至随意丢弃。建议对社区、生产经营单位、公共场所等人员密集场合产生的废弃医用口罩，进行独立集中回收。

分人群处理口罩。对于普通健康人群，可直接将口罩丢入不可回收垃圾桶；对于有感冒咳嗽、打喷嚏等症状的人群，可用密封袋将口罩装好后，丢弃到不可回收垃圾桶；高风险地区或接触过疑似感染者、隔离观察者的人，口罩应由专人管理，以便进行特殊处理。

减少过度防护。党双锁表示，在低风险区、非公共场所，比如在独处、居家、空旷场合可考虑不佩戴口罩，以避免过度防护对口罩的浪费。但应注意到，由于人员流动，很多低风险地区出现的病例都是由高风险地区输入的，因此建议低风险地区的人在公共场所戴好口罩；在高风险区如车站、空港、人群聚集区、医疗场所，必须戴口罩，且佩戴时间不要超过4小时。（综合）

密封瓜果、勤烫地漏、清理花盆……

巧除家里的小飞虫

家装密闭做得好，蚊蝇少了，可一些小飞虫实在让人烦恼，它们在厕所飞舞，落在屏幕上，死在水杯里，似乎永远赶不走。这些飞虫虽然对人伤害不大，但它们的出现预示着室内环境卫生出现了问题，甚至有诱发过敏的风险，最好及时清除。

家中常见的小飞虫看似长得差不多，但包含不同种类，出没的原因和消杀方法也有所不同，比较常见的有以下三种。

果蝇。它经常在熟烂的水果里繁殖生长，比如杨梅、樱桃、菠萝、桃子等很容易“长”出果蝇。其实在你带回家之前，成熟雌果蝇已经产卵在水果里了，到家后刚好羽化飞出来。发现有果蝇的时候，就应该第一时间密封瓜果残余，丢到垃圾桶。已经出来的果蝇可利用果蝇趋味的特性，诱捕消灭，比如在矿泉水瓶里注入少量的葡萄酒和醋，在瓶子上部用剪刀扎出几个小洞，盖好盖子放置即可。果蝇闻到味道会从小洞进入瓶子，并淹死在液体里。

蛾蚋。又名飞蛾蠓、地沟蝇，其外形像小号的苍蝇，翅上覆盖着飞蛾一样的绒毛。蛾蚋喜欢在地漏、排水孔里繁殖和生长，幼虫靠这些地方腐败的有机质和水分生存。通常幼虫会在2周后变成蛹，再破蛹而出羽化成虫。掌握这个特点，可向地漏、下水道里喷含有顺式氯氰菊酯等成分的杀虫剂，来毒死幼虫。一周喷一次，连续2-3周可以让蛾蚋销声匿迹。需要注意的是，杀虫剂用多了，这些害虫会产生抗药性，也会污染环境。因此，还可以尝试物理杀虫方法，比如向地漏、下水道里灌入开水烫死幼虫。平日里卫生间要保持清洁和干燥，避免泥污、毛发等堵塞排水口，引来飞虫。干燥不用的地漏，建议盖子下压一层保鲜膜，这样可以杜绝害虫繁殖，并有阻隔下水道异味的效果。

蕈(xùn)蚊。这类小飞虫经常出现在公园和田间，往往成群结队飞行。蕈蚊的幼虫以土壤中的真菌和植物的根系为食，羽化成虫后，到处乱飞。家里的花盆很可能成为蕈蚊的繁殖地。如果在家中发现蕈蚊出没，要及时清理花盆的枯枝落叶，并定期给土壤喷淋顺式氯氰菊酯杀虫剂，防止害虫繁殖。也可以把易招飞虫的盆栽搬到阳台、院子等地方，远离居室。

（据《生命时报》）