

专家 保护好呼吸道黏膜屏障 有助于防感染和早康复

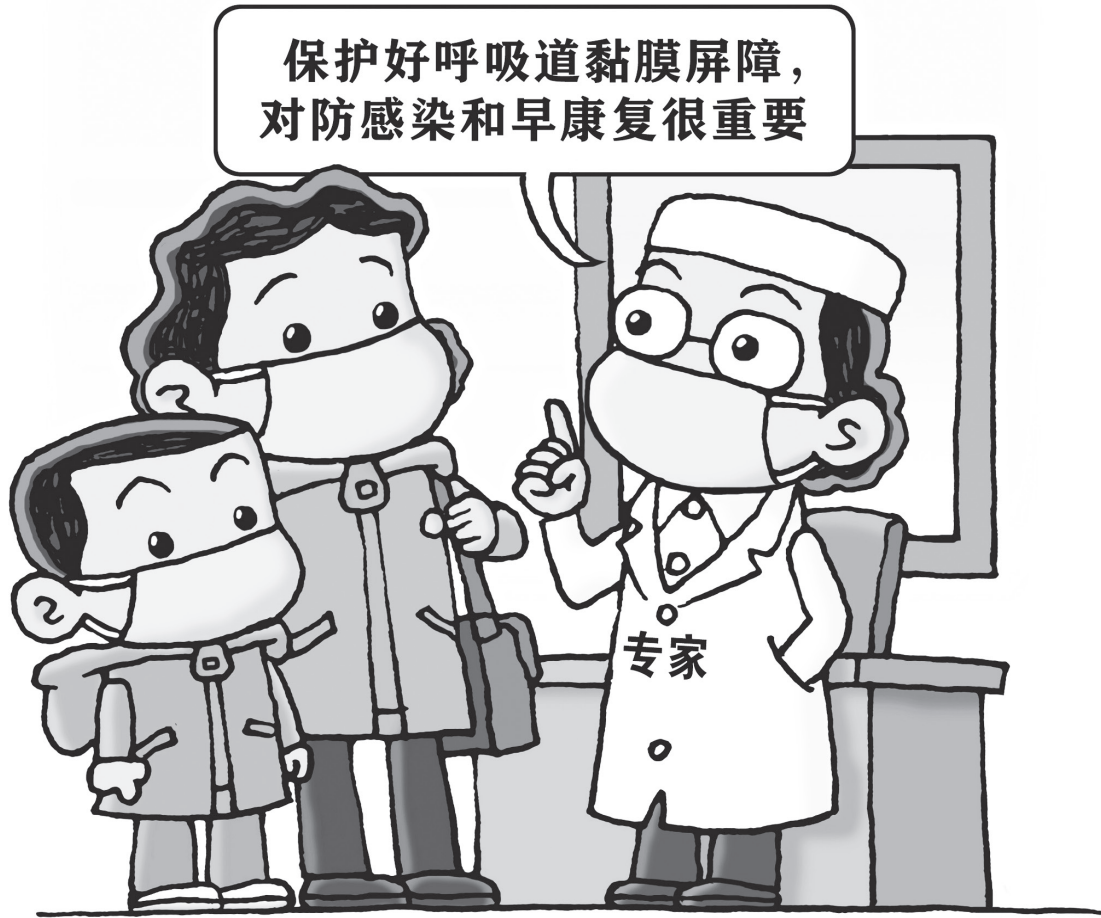
冬季天气寒冷，流感等呼吸道传染病高发。如何更好地预防感染？患病后如何尽快恢复？国家呼吸系统疾病临床医学研究中心顾问、首都医科大学附属北京儿童医院主任医师申昆玲提示，保护好呼吸道黏膜屏障，对防感染和早康复很重要。

“流感病毒、新冠病毒、呼吸道合胞病毒等病毒一定要进入细胞中繁殖复制，因此呼吸道上皮细胞的健康很重要。”申昆玲表示，呼吸道黏膜屏障是防止病毒入侵的一道重要屏障。

如何保护呼吸道黏膜屏障？申昆玲建议，首先要注意多喝水，水分要充足。缺水时，呼吸道很快就会感到干燥，此时黏膜屏障功能变差。此外要摄入足够的维生素A、维生素D等维生素和蛋白质等营养物质，确保足量的户外活动和阳光照射。

对于已经患病的人群，尤其是儿童，如何尽快康复？申昆玲强调，发烧的孩子千万不要带病上学，因为发烧表明感染没有控制住，不仅容易将疾病传染给其他人，自身也会有病情加重为肺炎的风险。

从治疗的角度讲，呼吸道疾病的患者恢复期应注意些什么？申昆玲认为，儿童呼吸道的恢复需要一定时间，呼吸



道上皮细胞的纤毛需要生长，这是一个“养”的过程，一般来说至少需要两周到一个月的时间才能彻底恢复。恢复期间，肺炎患者可能需要通过雾化治疗，进一步抵抗炎症，促

进呼吸道黏膜修复。值得注意的是，在“养”的过程中，患者还可能会再感染其他病原。因此在恢复的过程中要注重非药物干预，例如飞沫和气溶胶等传播途径的阻

断。在呼吸道疾病高发季节，尤其要继续做好个人防护，例如戴口罩、多通风、少聚集、勤洗手等，也可以在医生指导下使用免疫调节剂，增强呼吸系统的免疫力。（据新华社）



跟着四季去喝茶

古老谚语中提到，开门七件事：柴米油盐酱醋茶，这充分体现了茶在国人生活中的重要地位。我国大部分地区四季分明，茶叶的生长和采摘也是季节性的，古人曾根据不同时节的特点，总结出“春茶苦，夏茶涩，要好喝，秋白露”的喝茶智慧。

春茶鲜爽。春茶指立春后到谷雨节前采摘的茶树芽叶，也叫“新茶”。由于茶树经历了缓慢的越冬期生长，春茶中营养成分积累较丰富，氨基酸、酚类衍生物、芳香类物质、维生素等含量较高，叶肉肥厚，色泽绿翠，香气强烈，茶质和汤水可谓四季最佳，滋味鲜爽。春天人体新陈代谢开始转盛，适当品饮春茶，利于解渴清热、醒脑提神、降脂减肥、防止口臭等。

夏茶醇苦。夏季生产加工的茶叶，因为新梢生长迅速，芽头瘦，叶子薄，也有香气，味道也浓。不过，茶叶中的氨基酸、维生素的含量明显减少，而花青素、咖啡碱、茶多酚含量明显增加，故味显苦涩。夏茶多有散热降温、生津止渴、改善血脂血压的功效。

秋茶香甜。秋季气候虽较为温和，但雨量不足，茶叶

较为显老。经过春夏两季的采摘，秋茶的内含物质含量会有所降低，以茶叶内最主要的苦味物质咖啡碱含量为例，秋茶含量仅为春茶的1/2左右。秋茶多具有抗氧化、清除自由基、延缓衰老的作用，还具有明显的抗菌、消炎、抗病毒等功效，有助提高人体免疫力。

冬茶浓郁。冬茶也叫冬片、雪片，主要有两种：一种是秋芽冬采，茶质一般；另一种是冬芽冬采，以乌龙茶居多，由于冬季气候特殊，冬茶产量很少，显得十分珍贵。冬茶因昼夜温差大，香气物质更容易积累，其滋味也更加浓郁柔顺，苦涩感较弱。冬茶中咖啡碱和茶碱较为丰富，有助于振奋精神、利尿等。

跟随季节，选对合适的茶，能让身体跟上自然变换的节律，不过还是要结合个人体质，才能将喝茶的益处发挥到最大。绿茶属于寒性，适合燥热体质的人群，或是在炎热的夏季饮用；红茶属于温性，适合寒性体质人群，或是在秋冬季节饮用；普洱茶、乌龙茶有助消化，适合消化不良或有肥胖问题的人群。

（综合）

周末补觉1小时 心血管风险降六成



现代人生活节奏快，普遍存在睡眠不足，尤其上班族忙碌一周后，周末就想在家补个觉。当然，也有人选择双休日疯狂熬夜、刷手机来放松。对于工作日睡眠不足的人来说，最近的一项观察性研究提示，周末补觉是正确之举，或许有助降低心血管疾病风险。

研究发现，与工作日、周末睡眠时长没有变化的人相比，周末补觉超过1小时的人，患心血管疾病风险整体降低63%，周末补觉超过2小时且工作日睡眠时间小于6小时的人，患心血管疾病风险

降低70%；但工作日睡眠时间超过8小时、周末仍补觉超过2小时的人，患心血管疾病的风险反而增加了。

一般来说，成年人每天需要6—8小时睡眠时间，儿童和青少年睡眠需求更多，每个人在一年四季中还有略微差异。若短时期因工作或学习压缩了睡眠时长，大家会因缺觉而出现日间疲惫、困倦和精力不足。意识到这种情况时，应及时补觉，防止因缺觉诱发劳累及免疫力下降。当然，也有部分成年人睡眠需求会短于6小时（短睡眠者），或者超

过8小时（长睡眠者），只要日间精神良好，这都属于正常情况。

研究中同时指出，如果平时没有睡眠不足，周末则不必补觉，坚持规律作息。相对于补觉，平时提高睡眠质量更重要。科学的睡眠规律、舒适的睡眠环境、健康的睡眠习惯都有助于提高睡眠质量，可参考以下一些小技巧。

1. 睡眠要固定下来。尽量每天都在相同的时间上床睡觉和起床，即使周末也要保持一定的一致性，不要过分贪睡，也要避免醒后长时间躺卧。

2. 环境要舒适一些。保持卧室的温度适宜、通风良好，并保持相对安静。使用舒适的床垫和枕头，正确的睡眠姿势可避免对身体造成不必要的压力。夜间有打鼾、憋气等情况的人，侧卧位睡觉可一定程度地改善夜间缺氧。

3. 晚间要放松下来。夜间不要再给身体增加负担，比

如睡前大量进食，尤其是辛辣、高脂肪和高糖食物；也要尽量避免喝茶、咖啡和可乐等含有刺激性物质的饮品；避免夜间饮酒，饮酒可能导致睡眠深度下降。同时，在睡前2小时内，尽量不过度思考复杂工作或问题，减少使用电子设备，尤其是蓝光屏幕，以免干扰褪黑素分泌影响睡眠，如有必要可以佩戴防蓝光眼镜。

4. 白天要适度运动。适度锻炼有助于消耗能量、减轻压力，建议上午运动并接受光照，能充分生成机体内源性动力，维持夜间睡眠。不建议夜晚进行剧烈运动，过于兴奋难以入睡。另外，睡前不要喝大量水，防止频繁起夜干扰睡眠。有午睡习惯的失眠患者，尽量将午睡时间控制在20—30分钟。

长期有睡眠困扰，影响身体健康以及生活和工作，且无法通过以上方法改善的人，建议尽早前往专业的睡眠门诊和医疗机构获取睡眠障碍诊疗的最佳方法。

（据《生命时报》）



少压情绪 多控行为

总是控制不住自己的情绪，情急之下说了伤人话，说完后就后悔，但又开不了口道歉……对很多人来说，“压不下情绪”给他们的生活、人际带来诸多问题，甚至因为伤害了别人而长期承受着内心煎熬、懊悔、内疚不已。控制情绪，成了许多人亟需学习的技能。

控制行为，试试以下几个办法。一是闭上嘴巴，同时心里开始数数，延缓自己的情绪反应时间，顺利度过最“上头”的12秒。二是闭上耳朵，虽然你仍在听，但可以充耳不闻，将别人的刺激性话语和大脑隔离开来。三是深呼吸，遵循45秒规则：5秒吸气、10秒呼气，将肺部的空气全部呼出，重复三次。这三步后，差不多过去了1分钟，如果此时你仍觉得气不顺，那就开始活动身体，比如离开座位、背向对方、看向远处的物体、整理手头的文件

等，细碎的动作能转移注意力并安抚情绪。如果还是无法平静，那么和对方交代一声，出去透透气、散散步、听会儿音乐都是可行的。无法离开现场时，眼睛盯住一处放空也有帮助。总之，要点是告诉自己一步一步该怎么做，而不要质问自己“怎么又生气了”“什么时候能不气”。

达到不以物喜、不以己悲的境界，需要全方位的修炼。建议多关注目标本身和此时此刻，将精力投入目标的实现上，人就会有定力；而享受过程，能增加效能感、带来自信和愉悦，积极的心态让人不容易与他人发生争执、冲突。发展兴趣爱好和良好人际，在一处遇到困难和不满时，能在别处找到安慰，不让消极情绪堆积。参与社会活动和人际交往，开拓视野、转换角度，用更高、更广的视角看待世界，可能就不会觉得眼前的坎儿是多大的事了。（综合）

起身头晕排查三类病

生活中，不少老人起身时会头晕、心跳加速，无法维持直立状态，但立刻坐下或躺下就能缓解。这是什么原因？近日，中山大学附属第一医院的研究人员的一项研究表明，老人出现类似反应，可能是患了“直立不耐受”，其危害在于引发跌倒，造成躯体损伤和紧张恐惧等心理问题。

北京老年医院内科副主任医师罗智介绍，直立时正常反应为交感神经兴奋、

迷走神经抑制，外周阻力增加以维持血压，下肢肌肉收缩将血泵回心脏。如果人体调节机制出现问题，从坐卧位变为直立位时，将出现一系列不适症状，统称为直立不耐受，大致可分为直立性低血压、直立性心跳过速、血管迷走性晕厥3种。

罗智表示，健康教育和改善生活方式是一线疗法，具体有以下几种。一是要补充好水分、盐

分。建议老人多喝水，必要时适当喝些淡盐水。

二是适当增加肌肉力量，尤其是腿部力量，提倡划船机、游泳等不对抗重力的运动，避免起身时低血压，缓解直立不耐受。

三是从坐卧位到直立位，要重点关注3个1分钟。1. 起身时坐1分钟。老人从躺位变为坐位，要坐1分钟适应一下。2. 在床边坐1分钟。双腿从床上转移到床边，

双脚着地，适应1分钟再继续起身。3. 原地站1分钟。老人起身时，如果马上开始走路，也容易出现直立不耐受，可以原地站1分钟再走。

此外，老人还可使用腹带或弹力袜改善静脉回流，或采用头高位睡姿等缓解症状。如果未见好转，可在医生指导下服用盐酸米多君或氟氢可的松。

需要注意的是，某些药物也可能引发直立不耐受，比如高血压患者吃的降压药等，老人要及时跟医生沟通，在专业指导下减量或换药。

（综合）

挂失 以下证件遗失，现声明作废。

- * 张明彦丢失残疾人证，号码为：61032319660613162243。
- * 宝鸡千渭星都汇商场有限公司丢失财务专用章一枚，号码为：6103040033698。
- * 王应平丢失残疾人证，号码为：61032119710417342963。
- * 金台区金台观丢失宗教活动场所登记证副本，号码为：71610303MCU001095B。