



天一冷，有些人的嗓子就开始燥热、干痒、咳嗽、痰多……呼吸道疾病像连续剧一样轮番上演。为什么冬季的呼吸道如此脆弱呢？下面，就请医生详解呼吸道被“冻坏”的全过程，并指出防护要点。

特别关注

呼吸道就是这样被“冻”坏的

1 呼吸道疾病冬季高发

人在受凉后，气道黏膜上皮的纤毛摆动速度会减慢，严重的甚至会脱落，气道分泌物增加，从而导致防御功能下降。因此，很多呼吸道疾病都是从受凉开始的。

尤其在冬季，上呼吸道容易干燥，气道上皮细胞的纤毛运动能力也会随之下降。纤毛微细、脆弱，仅一次呼吸道感染就会让纤毛显著减少，其功能恢复需要两个月左右的时间。如果长期或大量吸烟、喝酒或患有支气管炎等呼吸道疾病，纤毛就会变形、干枯。

2 呼吸道感染分上下

呼吸道感染是指病毒、细菌、真菌、寄生虫等病原体侵入人体呼吸道引起的感染，临床表现为咳嗽、咳痰、打喷嚏、流鼻涕、咽喉疼痛、乏力、发热、全身酸痛等，包括上呼吸道感染和下呼吸道感染。

上呼吸道感染 病毒、细菌、真菌、寄生虫等病原体侵入鼻、咽、喉部，引起急性炎症，如普通感冒、流感、病毒性咽喉炎、疱疹性咽峡炎、咽结膜炎、细菌性扁桃体炎等等。

下呼吸道感染 细菌、病毒、真菌、寄生虫等病原体侵入气管和支气管引起的疾病，包括气管炎、支气管炎、肺炎等。

易感人群 免疫力低下的老年人和儿童，患有慢性呼吸道疾病，如哮喘、慢性阻塞性肺病、鼻窦炎、扁桃体炎等病症的人群。淋雨、受凉、过度劳累、精神紧张、营养不良等可降低人体的免疫力，更容易发生呼吸道感染。

3 冬季怎样保护呼吸道

冬季是许多呼吸系统疾病的高发期，保护呼吸道要从生活细节入手。

保证蛋白质摄入 抵抗力差容易诱发呼吸系统疾病，而充足的蛋白质摄入是防止抵抗力下降的重要一环，可适当增加

瘦肉、蛋、鱼、豆制品等的摄入。

注意保暖 冷空气会刺激呼吸道，减弱上呼吸道黏膜的防御功能，因此必须避免受凉，尤其要护好颈部、腹部和双脚。

摄取充足水分 呼吸道需要适量水分以维持正常的功能，尤其在冬季及长时间处在湿度低的空调环境。当呼吸道干痒或痰多、咳嗽时，水是最好的止咳化痰药。

规律运动 规律运动可有效促进呼吸道健康，此外还能增强体质，提高耐寒能力和机体抵抗力。在冬季运动，运动量以稍微出汗为准。

注意空气流通 少到人多、空气不流通的地方。室内则要保证空气流通、新鲜且有一定湿度，因为密闭环境中，氧气不足，再加上细菌聚集，会增加呼吸系统疾病发作的几率。如果遇到雾霾天，最好不要开窗通风。

疫苗预防 中老年人和患有慢性病的特殊人群应在流感季到来之前接种流感疫苗，防止因病毒感染而诱发呼吸系统疾病。 据《生命时报》

疑问医答

冬季眼睛干涩咋办

冬季由于气候干燥，人体内的水分容易消耗。如果长时间上网、看手机，更易加重眼部不适。那么，哪些方法可以缓解冬季眼睛干涩呢？一起来看医生有什么建议吧。

来点眼部小运动 日常工作中，要注意劳逸结合，工作之余，可以做点缓解眼部疲劳的小运动或眼保健操。

适当滴点眼药水 到了冬季，当眼睛特别干涩、畏光时，可适当滴点眼药水。

避免长时间佩戴隐形眼镜 隐形眼镜很容易吸附水分，从而导致眼球表面脱水。

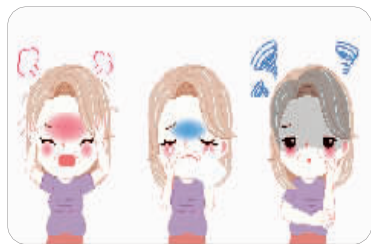
不要过度玩电子产品 在使用电子产品时，最好每隔1小时就休息5分钟，眺望远方让眼睛得以放松，同时活动一下颈部和肩部肌肉。

热敷 用热毛巾敷眼睛，不仅可以使眼睛得到休息，还可以改善眼部血液循环，缓解眼睛干涩、酸痛等症状。

注意饮食调理 日常饮食应多吃豆制品、鱼、牛奶、核桃、胡萝卜等，可适当补充维生素。 据新华网

不妨一试

四点改善更年期综合征



很多女性深受更年期困扰，其实更年期并不可怕，它不是洪水猛兽，只要能够正视它，做好知识储备，建立健康的生活方式，即可平稳度过更年期。目前对于更年期综合征，常用的治疗手段有一般治疗和药物治疗。一般治疗包括规律作息、均衡饮食和乐观的心态，必要时可采取药物治疗。

作息规律很必要 超三成的更年期女性都会有睡眠问题，应保持规律的作息。平时如果经常熬夜，就很容易导致月经量减少、焦虑烦躁、身体劳累等，有些女性还会出现卵巢早衰、低雌激素症状，进而导致更年期提前、骨质疏松等问题。

饮食均衡不可少 饮食均衡要做到定时定量，平衡膳食，结构多样化，注重粗细、荤素搭配，增加果蔬摄入量等。此

外，还要适当补充钙和维生素D，因为雌激素还参与骨代谢，雌激素水平正常的时候骨代谢过程是受到控制的，一旦体内雌激素不足，骨代谢就会飞快加速，很可能导致骨吸收大于骨形成，骨质越来越疏松，这也是为什么更年期女性骨质疏松患病率增加的原因。

心态乐观是良药 更年期女性虽然容易发火，而且“一点就着”，但还是要保持乐观的心态，经常参与户外活动，合理增加运动量，多与身边的家人、朋友交流，不要为了家庭的琐事困住自己，偶尔也可以出去放松一下，让生活更精彩。

药物治疗遵医嘱 在上述治疗手段效果不佳时，可以考虑药物治疗。目前药物治疗主要为激素治疗、非激素治疗。激素治疗主要是采用雌激素、孕激素及雌孕激素复合治疗，适用于没有激素禁忌证的人群；对于有激素禁忌证，如有乳腺癌风险患者，可采用非激素疗法，主要有植物药和中成药治疗。

不管用什么方式，重视更年期的管理尤为重要，女性一旦进入更年期就要留心自己的身体不适，千万不要忍，更不要拖，早发现、早诊断、早治疗，才能舒适度过更年期。 据《健康时报》

有此一说

四天没睡好 脂肪就堆积

甜食吃太多会变胖，油炸食品摄入过多会变胖，奶茶喝得太多会变胖……身体难“瘦”，很多人习惯“甩锅”给嘴馋。其实除了吃，脂肪堆积还有一些其他因素。

研究显示，4天没睡好就会导致体内脂肪快速堆积，体重增加。

研究人员表示，睡眠不足时，人们会吃得更多，从而使胰岛素骤升、脂肪快速储存，进而导致体重快速增加。所以，要想减重减脂，除了合理饮食和积极运动，还要“睡饱”，成年人每晚应睡够7-9小时。 □鞠宝升

健康饮食

每天八十克燕麦 显著降低胆固醇



俗话说，“五谷杂粮，燕麦称王”。研究显示，食用燕麦，可有效降低人体的总胆固醇和“坏胆固醇”水平。

研究发现，经常食用高纤维饮食的受试者，患动脉粥样硬化的情况更少，炎症水平也更低。换句话说，这一研究证实了燕麦有助于控制血胆固醇水平，降低“坏胆固醇”含量。

研究人员提醒，纯天然燕麦产品的配料表中只有燕麦，而营养差些的产品配料表中，还有植脂末、白砂糖、麦芽糊精等。同时，“煮一煮”也能分辨出燕麦的好坏，越煮越黏稠的燕麦好，说明其保健成分β葡聚糖含量高。选购最好先试吃一下或少买点，到家看看煮后的黏稠度再决定是否继续购买。 □石胜明

原来如此

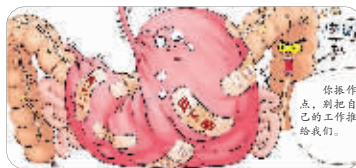
胃不能饿小 但能撑坏

胃部上连食道，下通小肠，是一个空腔器官，用于储存、消化食物。通常情况下，胃呈轻微收缩状态，空腹时大约只有鸡蛋一般大小，容积为50-100毫升，由于其肌层有很强的伸缩性，在食物进入后，胃会像吹气球一样膨大数倍。成年男性饭后的胃容积一般约为1.4升，最大可达2.4升，成年女性约为1.2升，最大可扩张至2升。

很多人会有这样的错觉：只要每顿尽量少吃些，饿着饿着食量就比以前小了，以为成功将胃饿小了。事实上，长期节食并不会把胃饿小，而是大脑开启了“饥荒模式”，在没有吃到足量食物时就发出指令抑制饥饿感，降低食欲，胃受到

中枢神经系统和肠神经系统的控制，便会以为“不饿”了。即使一直挨饿，胃容量也只会停留在完全空腹的大小，并不会因此缩小。值得注意的是，过分节食减肥会干扰分泌消化液的腺体正常工作，使其功能慢慢退化，时间久了就会发生腺体萎缩等疾病。减肥非但没有成功，反而带来了胃溃疡、胃炎、胃结石甚至胃部肿瘤，得不偿失。

同样道理，即使有一顿饭吃得很撑，胃被暂时性撑大，但等到食物被完全消化后，胃还是会收缩到原来的大小。但如果饮食无节制，胃持续过度扩张，胃壁的肌肉纤维就会变细，弹性随之下降，时间久了就会导致胃动力减弱，引发胃下垂、



胃无力甚至胃破裂。当胃部消化功能减弱，食物未消化完就进入肠道，长此以往，整个的消化系统都会受到影响。

要想保持胃的健康，不可为了追求好身材而过度节食，建议每顿吃七八分饱即可，也可以采用少食多餐的形式，将固定量的食物分散成4-5餐，在一天中合理规划。 据人民网