

流感防治的常见误区

当前,呼吸道疾病进入高发季节。以流感为主,肺炎支原体、呼吸道合胞病毒等交织叠加感染的呼吸道疾病接连来袭。流感就是普通感冒,扛过去就能好?在房间熏醋,多吃维生素C能防流感?面对流感防治的常见误区该纠正了。

房间熏醋、多吃维生素C能防流感?

战流感,一些人会用醋熏房间来杀菌。对此,专家表示,首先,引发流感的“元凶”大多是病毒,而不是细菌,熏醋是杀不死病毒的;其次,食醋中含有的醋酸浓度很低,不能杀灭空气的细菌;另外,醋酸挥发出来使空气酸化后,会对人体呼吸道有一定刺激,可能引发呼吸困难、恶心等症状,尤其是家有儿童、老人及哮喘病人,更是不适合使用熏醋来消毒。

那么,多吃维生素C真能预防流感吗?其实,摄取适量的维生素C对健康是有益的,但想通过补充维生素C来预防流感,实际上没有相关的科学依据。

而且,维生素C片很多是化学制剂,大量食用可能会引发腹泻和消化不良。

得了流感扛扛就能好?

患了流感绝对不能硬“扛”。通常,孕妇、儿童、老人以及慢性病患者等人群,患流感后更容易导致重症,应尽快就医,尽早在医生的指导下使用抗病毒药物。

普通感冒通常的症状是鼻塞、流鼻涕、打喷嚏、咽喉痛、咳嗽,较少发烧,一般5~7天多可自愈。但流感不等于普通感冒,它比普通感冒更为严重。通常,流感发烧温度更高,病程更长,且流感的并发症多,严重时可危及生命。专家强调,流感病毒本身携带的毒素对肝脏与肾脏也有严重影响,症状严重者还会并发肺炎、心肌炎、心包炎等危急重症。

患了流感要清淡饮食,只能喝粥吃蔬菜?

流感中招后,有些市民开始清淡饮食,不敢吃荤腥,每天只喝白粥吃蔬菜。

对此,专家表示:清淡饮食是指少吃重油重盐的食物,而不是只喝粥吃蔬菜。如果每天只喝白粥吃青菜,不仅寡然无味,还不能及时为虚弱的身体补充能量,容易加重或迁延病情。流感期间更需合理膳食、补充能量,要确保充分摄入优质蛋白质、新鲜果蔬,并且每天充足地饮水。

感冒后多运动多出汗好得快?

很多年轻人认为,感冒是小病,不用打针吃药,只要多出去运动、出出汗,感冒很快就会痊愈。对于这样的做法,医生表示,如果只是轻微感冒,症状也不明显,除了遵医嘱服用感冒药、多喝水,这时候可以考虑适当地运动锻炼,如散步、太极拳、拉伸等较温和、舒缓的项目。如果感冒比较重,一定不要剧烈运动。

专家提醒,因为感冒时身体抵抗力本来就差,如果这时剧烈运动,那病毒更容易有可趁之机,同时加重心脏负荷,可能诱发暴发性心肌炎、心肌梗死等风险。

刘威

生活

鹅绒未必比鸭绒保暖

隆冬季节,羽绒服热销。选购羽绒服,有些误区要避免。

鹅绒的保暖性能优于鸭绒?这个说法太过绝对。鸭鹅的生长周期越长,羽绒成熟度越高,保暖性也就越强。在种类相同的情况下,成熟度越高的禽鸟产生的羽绒质量越好;在成熟度相同的情况下,鹅绒的质量大多好于鸭绒。值得一提的是,年龄老一些鸭子的绒,会好于年幼的鹅的绒。

白绒品质比灰绒品质高级?白绒是由白色水禽产出的绒子。灰绒是由杂色水禽产出的绒子。白绒之所以比灰绒更贵,主要贵在两个地方,一是气味,二是面料适应性。

灰鸭绒的味道会比白鸭绒更重,但能够达到合格的羽绒服,已经不会有味了。

至于面料适应性,白绒因为颜色浅,所以,对于填充的衣服颜色没有限制,而灰绒因为颜色深,填充浅色衣服有透色风险,一般更多用来匹配深色面料。新国标羽绒种类中规定,只分鹅绒和鸭绒,不再分灰绒和白绒,也就是说,服装标签上不会再标“白”和“灰”。

苏江

提示

服用中药勿随意加糖

喝中药时为何不能随意加糖调味?因为糖也是一味中药。张仲景《伤寒杂病论》的小建中汤里,就有饴糖这味中药。据考证,饴糖是以淀粉质的粮食谷物(糯米、小麦、玉米等)为原料,经发酵糖化而成的食品。小建中汤以饴糖为君药,用来补中益气,顾护中焦脾胃。所以,从传统中医药理论来看,加糖不是为了调味,而是为了功效配伍。

有些药物虽苦,但苦味起着一定药理作用。苦味可以刺激消化道腺体分泌,如果嫌药味苦而加糖后饮服,这种作用就减少或消失,药效也受到了影响。

所以,大家不妨在医生开方时,询问一下能否加糖,加什么糖。

摘自《今日嵊州》

注意

涂润唇膏每天别超两次

冬季天气干燥,很多人会买些润唇膏涂抹,但注意不要过度使用。

过度使用润唇膏,会使嘴唇自身的屏障能力下降,皮脂腺分泌降低。一旦离开润唇膏,嘴唇自然就很干。另外,有些润唇膏中含有甘油成分,甘油是有锁水功能的,但前提是保证在一定的比例浓度之下,要是浓度不对,“锁水”就变成了吸水,反倒吸收了嘴唇上的水分。

为了预防嘴唇对于润唇膏的依赖,最好每天使用不要超过两次,早晚各一次比较适宜。嘴唇干燥可能是自身缺乏维生素B₂,需要补充一些含维生素B₂的蔬菜水果,例如橘子、胡萝卜等黄颜色的蔬果。从中医的角度来说,嘴唇干燥与脾胃虚弱有关,在现在这个季节,可以吃一些米仁粥等调理脾胃的食物。

摘自《健康时报》

博闻

能生产粮食的树

在菲律宾、印度尼西亚等东南亚国家的岛屿上,生长着一种能产“大米”的树,名叫西谷椰子树,当地人称它“米树”。

西谷椰子树树干挺直,长得很快,十年就可以长成10~20米高。但是这种树寿命很短,只有10~20年。它一生中只开一次花,开花后不到12个月就枯死了。开花之前,西谷椰子树的树干中储存了大量的淀粉。

然而,这些淀粉会在它开花后的很短时间内消失,枯死后的“米树”只剩下空空的树干。所以人们在西谷椰子树开花之前将它砍倒,切成几段,然后再劈开树干,取出树干内的淀粉。接着将淀粉浸在水里搅拌,水就变得像乳白色的米汤一样,然后将沉淀的淀粉加工成一粒粒洁白晶莹的“大米”,人称“西谷米”。自古以来,“米树”生产的“大米”一直是当地人的重要粮食。据测定,这种“米”含有蛋白质、脂肪、糖类营养物质。

孔佳雯

新知

最辣辣椒问世

根据吉尼斯世界纪录的最新报告,“辣椒X”成为世界上最辣的辣椒。这种呈黄绿色扁平状的辣椒,平均辣度达269.3万斯科维尔(斯科维尔辣度是目前公认的辣度评级,是把辣椒汁水稀释到品尝不出辣味的计量方法。100万斯科维尔意味着把辣椒汁水稀释100万倍,才能彻底中和辣味),是“上一任”最辣辣椒纪录保持者“卡罗来纳死神”的1.6倍。

“辣椒X”的培育者也是“卡罗来纳死神”的培育者。这位辣椒培育专家介绍了“辣椒X”的培育历程:最初,他的一个朋友给他寄来了一种非常辣的辣椒品种,然后他将这一辣椒品种与“卡罗来纳死神”杂交,便产生了“辣椒X”。他花了大约10年的时间在美国南卡罗来纳州的温室里培育这一新品种。

摘自《知识就是力量》

图吧

首批陆生野生动物重要栖息地名录发布



为加强陆生野生动物种群及其栖息地保护,日前,我国发布了首批789处陆生野生动物重要栖息地名录,保护了82.36%的国家重点保护陆生野生动物种类。根据我国陆生野生动物物种的重要性、种群数量和栖息地区位重要性、特殊代表性等,首批陆生野生动物重要栖息地共分为珍贵濒危物种生存繁衍区域、野生动物集群分布区域等六类,涉及31个省、区、市,覆盖了565种国家一级、二级重点保护野生动物的栖息地、繁衍地、迁飞地,包括兽类127种、鸟类339种、两栖爬行类62种和昆虫37种。图为吉林莫莫格国家级自然保护区。

胡利娟 摄

释疑

地铁里的座椅为啥这么滑

地铁座位之所以材质如此“丝滑”,并非为了好看,而是从使用角度考虑进行的设计。

首先,“平滑”的座椅材质,能让整排座位挤下更多乘客。滑溜溜的、中间没有间隔的长排座位,能灵活安排坐下来的人数。

此外,这种滑滑的座椅设计还能有效防止乘客坐过站。很多人奔波劳累一整天,或头一天熬夜加班,一坐上地铁就忍

不住想睡觉——想象一下,当地铁到站台一刹车,在惯性作用下他们立马滑向一边,瞬间清醒,不容易坐过站。

其次,滑滑的设计,更是为乘客的安全着想。为了防止火灾,地铁座位用的都是不易燃材料,这些材料还能减少静电。

另外,滑滑的座位也方便清洁。

摘自《奥秘》

植物

早晨摘的玫瑰更易枯萎

早晨摘的玫瑰花更容易枯萎,是因为早晨的玫瑰花经过了一夜的呼吸作用,体内有机物和水分储备较少,二氧化碳浓度较高,呈现弱酸性,并且气孔处于开放状态,失水较多。

为什么二氧化碳浓度会对玫瑰花枯萎有影响呢?这是因为二氧化碳浓度会影

响植物体内的酶的活性。酶是一种能够促进化学反应的生物催化剂,它对温度、pH值等环境因素很敏感。当二氧化碳浓度高时,植物体内的pH值会降低,变成酸性,这会抑制一些酶的活性,导致植物的新陈代谢减慢,无法有效利用水分和营养。

摘自《百科知识》