冬季对付感冒 10个简单小妙招



每当季节交替，很多人就会出现流鼻涕、打喷嚏等感冒症状。近日，英国《每日邮报》刊文建议，可利用生活中10个简单小妙招，改善及预防上述症状。

1.给鼻子做好保暖工作。天气寒冷容易感冒的一个重要原因，就是鼻子没有做好保暖工作，鼻子的温度通常会低一些，这很容易降低对传染的抵抗力。如果实在太冷，不妨提前戴好口罩或围巾，帮鼻子取暖。

2.尽量少握手。握手会增加双方接触的体表面积和时间，使传染风险增加10～20倍。

3.用热水洗衣服。若家里有人感冒，不妨用热水清洗衣物和床单等，这样有助于杀灭病菌。

4.少吃糖。多吃糖容易增加体重及患心血管疾病的风险。而且研究发现，当志愿者吃了100克糖后，免疫系统中的吞噬细胞将在5个小时内减少对细菌的吞噬。因此，减少摄入糖，给免疫系统提供一个“战斗”的机会吧！

5.保证8个小时的睡眠。如果每天睡眠时间少于7个小时，患感冒的机会将升高3倍。研究发现，睡眠紊乱或缺少睡眠，都会影响免疫系统的活动。

6.与感冒患者保持距离。研究发现，如果你坐在离感冒患者2个座位远的距离之内，被传染的可能性将急剧增加。看到有人正在流鼻涕、打喷嚏，应该尽早换座位或开窗通风。

7.勤洗手。如果手很脏，单纯使用手部消毒剂是不能达到杀菌效果的。从外面回家后，要用肥皂勤洗手。

8.盐水洗鼻子。盐可帮助预防感冒，能阻止细菌在鼻腔处停留。

9.适当运动。温和、适当的运动可增强免疫力，但切忌运动过于猛烈。

10.补充维生素D。如果缺乏维生素D，患感冒的几率将增加1/3，所以，可适当补充维生素D。

□ 据《生命时报》

□提醒

冬日给头部添个保暖帽



在严寒的冬天，一些老年人为了防寒保暖都知道添加衣服，但却往往忽视了戴顶帽子。其实，戴帽保暖效果并不比添衣差。民间早有“头上戴顶帽，胜穿小棉袄”之说。

中医认为，头为“诸阳之会”，头部是六阳脉汇聚之处，但也是阳气容易散发的部位。“热从头上散”是有一定科学根据的。人的头部是大脑神经中枢的所在地，每天都需要消耗大量的能量。但是人体头部皮肤薄、血管粗、毛发及汗腺多，热量散发量特别大。据研究证实，气温在0℃时，头部消耗的热量达到五分之三；气温在零下10℃左右时，四分之三的人体热量从头部消耗。

因此，老年人尤其是体弱多病者如果头部不注意保暖，血管遇冷收缩，可能会出现头晕、头痛等症状，同时还易受风寒侵袭而患感冒等疾病，严重的甚至可导致中风。 □据《中国中医药报》

□常识

寒冬喝酒先暖酒，不伤身

酒是一把双刃剑，适量饮用可以活血化淤，通经活络，祛风湿。但若喝得不对就会适得其反。广东省中医院心血管科主任医师胡世云和你谈谈在冬季如何健康而愉快地饮酒。

热红酒——直接倒入锅加热

热红酒就是红酒加热，然后加入肉桂、丁香、柠檬、橙皮、一点点白糖，开锅即成。热红酒口感偏甜，非常适合搭配汤圆之类的甜食，这种饮法让红酒品出了中国元素。建议热红酒时，可以选便宜些的或开瓶后喝剩下的，最好选择稍微甜口的红酒。

热黄酒——隔水烫

黄酒，可通血脉、温四肢，缓解寒冷感。在冬季经常出现肠胃虚寒疼痛的人，每日饮用一小杯热黄酒，可散寒止痛。在冬季饮用热黄酒时，一般将黄酒隔水烫到70℃左右。黄酒在烫热过程中，其中含有的极微量对人体健康无益的有机化合物，会随着温度升高而挥发掉，减轻对身体的伤害。



热白酒——烫热

冬季要把白酒烫热了再喝，因为白酒中成分比较复杂，除酒精外，还有一些危害健康的物质，比如甲醇、乙醛等。乙醛的沸点只有21℃，甲醇的沸点是64.7℃，当用沸水加热后，它们就会变成气体蒸发掉。当然，对酒加温不能太热，因为酒精的沸点为78.3℃。太热会使酒中的主要成分乙醇大部分或全部挥发掉。 □ 据《羊城晚报》

□前沿

英国发明新材料 可助力身体伤口愈合

英国帝国理工学院发布的新研究说，一种特殊材料能通过与伤口周边组织的互动，激活身体内在修复系统，从而促进伤口愈合，有望带来更高效的伤口护理方案。 当前已有不少用于辅助伤口愈合的医用材料，而科学家希望找到能与身体周边组织互动的生物材料来加速辅助多种类型的伤口愈合。帝国理工学院团队开发了一种名为牵引力激活载荷的全新分子，能激活身体的内在修复系统，促进伤口痊愈。相关成果已刊登在美国《先进材料》期刊上。 □ 据新华社

人工智能技术 可助高效诊断眼疾

据澳大利亚媒体报道，澳研究人员领导的一个国际科研团队开发出一种新技术，利用人工智能分析普通验光设备生成的视网膜图像，可高效识别糖尿病视网膜病变，准确率达98%。

糖尿病视网膜病变是糖尿病的并发症之一，也是常见的致盲性眼病。其病因在于糖尿病造成的高糖毒性反应引起眼部神经系统和毛细血管发生变化，在早期阶段确诊该病对保护患者视力至关重要。

澳大利亚和巴西的科研人员组成团队，基于人工智能技术开发出一种图像处理算法，通过分析眼底相机拍摄的视网膜图像，可以瞬时自动识别出糖尿病视网膜病变的关键特征，即眼球内由于视网膜毛细血管破裂而渗漏出来的液体，准确率达98%。据介绍，研究人员下一步将和眼底相机制造商讨论合作，以进一步完善这种技术。 □据新华社

□ 养生

每天一两麦片粥 预防糖尿病



瑞典查尔默斯科技大学和丹麦癌症协会的一项联合新研究称，每天食用50克全谷物（黑麦、燕麦、小麦等谷粒的胚乳、胚芽和麸皮）能起到预防Ⅱ型糖尿病的作用。

研究人员选取5.5万名丹麦人的健康数据资料。研究开始时，这些人的年龄在50~65岁之间，在随后15年的调查期内，超过7000人患上了Ⅱ型糖尿病。研究人员首先统计参试者每日全谷物总摄入量及全谷物食品类型（黑麦面包、燕麦粥、什锦粥等），然后将数据与丹麦国家糖尿病登记簿的统计资料结合，做梳理分析。结果发现，全谷物食用量最高的人群（每天至少摄入50克全谷物，相当于一小碗燕麦粥或一片黑麦面包），患上Ⅱ型糖尿病的比例最低，食用量越少，患病比例越高。具体来说，每天吃一两以上全谷物的男性患病风险比完全不吃的人低34%，女性低22%。

研究人员表示，多吃一些全谷物是降低Ⅱ型糖尿病风险最有效的饮食方法之一。另外，喝咖啡、少吃红肉也同样可以起到作用。

□据《生命时报》

□美食

猪肚汤 暖心暖胃暖洋洋



近段时间，寒冷天气持续，这个时候，一碗暖暖的猪肚汤下肚，最是抚慰肠胃。猪肚口感肥厚滑嫩，弹性耐嚼，而且富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素及钙、磷、铁等，具有补虚损、健脾胃的食疗功效，是冬季进补的美味佳肴。

入冬后，在广东连州人的冬季饭局菜单里，一份香辣开胃的猪肚鸡煲是必不可少的传统菜式。

猪肚与连州手工香辣酱同食，可以提振肠胃驱动力，产生足够的热量驱走寒气，还可补血补气。

一道传统的香辣猪肚鸡煲的食材有猪肚、清远鸡，辅料则包括姜、蒜，特别不能没有连州的香辣酱，这种酱是连州地道的手工佐料，切碎的红辣椒里伴有喷香的腐乳、豆瓣、香油等，它激活味蕾，化解肉食等腥味，与猪肚是绝配。

制作之前，要先把猪肚用生粉加老醋清洗干净，放入锅中，同时放入葱段、姜片、料酒煮，焯到猪肚变得紧致捞出控水备用。再与炒熟的清远鸡块放入锅中，注入适量清水，与调料一起煲煮，这道菜的关键是要掌握好炖猪肚的时间，大约以20分钟为佳，令猪肚弹性刚好，不会太韧难嚼为妙。品尝时，辣、爽、醇，肥美而不腻，兼具湘粤风味，又是连州古城的美食记忆，吃过难忘。□ 据《广州日报》