

今日天气



晴间多云
最高气温11℃
最低气温-1℃

北风转南风2~3级

短期天气预报

1月10日



晴间多云

7℃ — -4℃

北风4~5级

1月11日



晴间多云

-1℃ — -6℃

北风3~4级

生活气象指数

运动指数: 较不宜

天气较好,但考虑天气寒冷,风力较强,推荐您进行室内运动,若户外运动请注意保暖。

过敏指数: 极不易发

天气条件极不易诱发过敏,可放心外出,享受生活。

洗车指数: 较不宜

未来一天无雨,风力较大,如果执意擦洗汽车,要做好蒙上污垢的心理准备。

热水泡脚能养生 并不适合所有人

用热水泡脚被许多人视为“最便宜”的养生方法。所有人都适合用热水泡脚吗?

首都医科大学附属北京中医医院血管外科主任王雷永介绍,热水泡脚有助于温阳散寒,促进局部气血运行,缓解小腿酸胀僵硬,还能改善睡眠质量。泡脚时间建议选在睡前30分钟到60分钟,此时更有助于放松身心、提升睡眠质量。泡脚水温以38℃-40℃为宜,这一温度既能有效促进血液循环,又不易造成过度刺激。很多人误认为“泡脚水越烫越好”,实际上水温超过43℃就可能引起皮肤蛋白变性,甚至造成组织损伤。此外,泡脚后一定要擦干脚趾缝,防止真菌滋生。

热水泡脚并非人人皆宜,有四类人群尤其要谨慎。

第一类是糖尿病高危足人群及糖尿病周围神经病变患者。这些人因神经病变,对温度感知迟钝,极易在泡脚时发生烫伤,进而引发足部溃疡甚至更严重的问题;第二类是下肢动脉硬化闭塞症患者。热水泡脚可能增加局部血液循环负担,容易诱发微循环障碍,加重足部缺血症状;第三类是足部有破口、溃疡、水疱的人群;第四类是静脉血栓急性期患者。水温变化会影响人体血液流动,可能干扰血栓吸收与静脉血管再通。

据《科技日报》

冬日朝阳

记者日前拍摄的城区晨景。冬日朝阳从东方慢慢升起,打破清晨的宁静,整个城市沉浸在朝阳的温暖中,似画家笔触轻抹天际,晕染出希望的暖色画卷,这美轮美奂的景象,让人感受到冬季的独特韵味。

本报记者 张驰



中疾控提醒警惕鼻病毒

本报综合消息 寒冬来临,气温骤降,许多人出现鼻塞、流涕等感冒症状。检查后却发现,感染的既非流感也非呼吸道合胞病毒,而是鼻病毒。日前,中国疾控中心发文提醒,当前除流感病毒外,鼻病毒是导致呼吸道症状的主要病原体之一。鼻病毒究竟是什么?它与流感如何区分?更难防吗?

鼻病毒又称人鼻病毒,是一种很小的单链RNA病毒,它是引发普通感冒的主要“元凶”之一,在成人和儿童中极为常见,是儿童急性上呼吸道感染最常见的病原体(占30%至50%)。

鼻病毒非常“狡猾”,主要通过以下两种途径传播:

呼吸道飞沫传播 感染者打喷嚏或咳嗽时,病毒会随着飞沫传播给周围人群。

接触传播 鼻病毒可在室温下存活数小时,因此日常用品可能成为病毒“中转站”。如果人们触碰了被病毒污染的物品(如门把手、餐具、玩具、毛巾等),再用手接触自己的口、鼻或眼睛,就可能感染病毒。

如何区分鼻病毒、流感、合胞病毒?

一般来说,冬季常见呼吸道病毒感染普遍会出现发热、咳嗽、咳痰、咽喉疼痛、打喷嚏、流鼻涕的症状,但不同病毒感染也有不同特点。

北京大学人民医院呼吸与危重症医学科副主任医师公丕花介绍,鼻病毒的核心特点是上呼吸道症状突出,主要表现为鼻塞、流涕、打喷嚏,全身症状轻微;流感主要为全身症状居多,一般症状较重;呼吸道合胞病毒感染常见于幼儿,2岁以内的孩子更为高发,表现为流涕、低热、咳嗽等症状,婴幼儿可能出现明显喘息、哮鸣音,严重者可能出现呼吸困难。

目前无鼻病毒特效药及疫苗,核心以非药物预防为主。感染鼻病毒后,多数健康人群7天-10天可自愈。特殊人群(婴幼儿、老人、免疫力低下者)感染后需警惕,可能引发下呼吸道感染,或诱发哮喘、慢阻肺急性发作。

感染者日常多休息、补水,鼻塞时可用生理盐水或海盐水喷鼻,保持室内湿度在50%-60%,低热时优先物理降温。若出现持续发热超3天、精神萎靡、气促胸闷、婴幼儿脱水等情况,应及时就医。

不幸“中招”,这些“坑”别踩!

1.别乱用抗生素:根据具体症状使用感冒药,但不可滥用抗生素,因为鼻病毒是病毒感染,抗生素对它无效。

2.奥司他韦对它无效:奥司他韦等抗流感药物对鼻病毒无效,无需使用。

3.有的“小感冒”别忽视:若症状持续恶化,如出现高烧不退或呼吸困难,立即就医。

车厘子虽美味 也要“悠着点吃”

本报综合消息 当下正是车厘子销售旺季,与此同时,“车厘子含天然褪黑素可助眠”“车厘子每天不宜吃超过15颗”等说法受到关注。这些说法是否科学?

中国科学院植物学博士史军表示,100克车厘子所含褪黑素通常只有1.5微克-1.8微克。应用褪黑素进行治疗的量,一般对于成人来说是0.5毫克/天-10毫克/天,1毫克是1000微克。所以,吃车厘子要想达到治疗的量,需要成吨来吃,那基本是做不到的。

此外,即便是含量可观的褪黑素产品也只是一种“节律调节器”,通常只对于倒时差、轮班工作等情况有一定效果,并不能解决所有类型的失眠。

车厘子含有的山梨糖醇,大量进食车厘子有可能导致腹泻,特别是婴幼儿。肠道比较敏感的人也要控制摄入量。车厘子性偏温,湿热体质的人也不要多吃,容易出现口干舌燥、口腔溃疡、便秘等上火情况。

对于车厘子“每天不宜吃超过15颗”的说法,其实没有客观的唯一标准,完全取决于每个人不同的身体状况,有控制血糖需求的人要注意一下总的进食量。

暖宝宝别贴身穿戴 可能造成“低温烫伤”

本报综合消息 暖宝宝是冬季常见的取暖用品,有人认为贴身穿戴暖宝宝保暖效果才持久,这种做法正确吗?

这是个常见误区。暖宝宝不应该贴身穿戴,否则可能造成“低温烫伤”。暖宝宝发热主要靠的是内部的铁粉与空气中的氧气发生氧化反应,释放热量,这个反应能够产生60℃左右的温度。暖宝宝里的盐、蛭石、活性炭等其他成分,能让这个反应以合适的速率进行,保持几个小时到十几个小时的持续发热。虽然60℃的温度不算特别高,但有可能会造成低温烫伤。

低温烫伤是指身体长时间接触低热(42℃-70℃)造成的皮肤损伤。如果直接把暖宝宝贴身穿戴,且佩戴很长时间(比如一整夜),就有可能造成低温烫伤。所以,使用暖宝宝的时候,应该隔着衣物使用(比如贴在内衣不靠近皮肤的一侧)。