

## 今日天气



晴间多云  
最高气温8℃  
最低气温-1℃

北风4~5级阵风6~7级

### 短期天气预报

1月17日



多云转阴

2℃ -5℃

北风3~4级

1月18日



阴有雨夹雪

3℃ -2℃

北风3~4级

## 生活气象指数

### 感冒指数: 易发

昼夜温差大, 风力较强, 易发生感冒, 请注意适当增减衣服, 加强自我防护避免感冒。

### 穿衣指数: 冷

天气冷, 建议着棉服、羽绒服、皮夹克加羊毛衫等冬季服装。

### 过敏指数: 极不易发

天气条件极不易诱发过敏, 风力较大, 外出注意防风。

## 蒸烤煮之外 苹果还能这样吃

近段时间, 苹果似乎成了养生界的“顶流”。有网友表示, 胃痛吃什么都难受, 吃了烤苹果就很舒服; 也有网友拉肚子时会喝苹果水来止泻……小小苹果, 真的有这么多种作用吗?

从功效上看, 苹果的核心作用在于“补脾养胃”和“生津润燥”。除了生吃之外, 苹果还可以蒸着吃、煮水喝等。生苹果适合脾胃功能健旺, 或平时容易上火、便秘、面部常生痤疮、体内有湿热的人群, 可以起到清泄胃肠积热、润肠通便的作用。但临床上常见一些脾胃虚寒的患者, 稍食生冷或腹部受凉就容易腹痛、腹泻, 对于这类体质, “熟苹果”则是更佳选择。通过蒸、煮、烤等加热方式, 苹果的性味会发生微妙变化, 凸显出温中、健脾、收敛的功效。特别是止泻效果, 在苹果煮熟后更为明显。

以下几个苹果食疗配方, 可以让养生融入日常饮食: 苹果山楂饮。取苹果一个切块, 与5片-10片干山楂一同加水煮沸, 代茶饮用。此方适合饮食过量后, 出现脘腹胀满、嗝气、消化不良的情况; 苹果小米粥。将苹果去皮去核, 切成小丁, 与小米一同熬煮成粥。适用于脾胃虚弱、消化不良兼有睡眠障碍的人群; 肉桂烤苹果。将苹果挖去部分果核, 撒上少许肉桂粉, 放入烤箱烘烤至软糯。适合秋冬季节阳虚畏寒、四肢不温, 或女性经期小腹冷痛者作为食疗甜品。

## 冰雕骏马

入冬以来, 在哈尔滨市兆麟公园举办的第52届哈尔滨冰灯艺术游园会吸引众多游客和市民前来参观游览。游园会建设用冰量约2300立方米, 用雪量约800立方米, 采用“一轴六区”空间布局, 打造了超过300处冰雪雕景观。 新华社发



## 孩子发烧擦酒精? 这些错误操作要避免

**本报综合消息** 流感季面对孩子发热, 家长往往陷入两难: 该不该用药? 何时该去医院? 首都医科大学附属首都儿童医学中心主任医师曲东结合临床常见问题, 给出专业解答。

### 一、孩子发热, 何时该用退烧药?

退烧药使用核心: 看不适症状, 而非单纯追体温。

曲东强调, 儿童发热是流感常见症状, 但用药的核心依据是孩子的不适感, 而非单纯追求体温数值下降。对于2月龄以上的儿童, 当腋下温度大于等于38.2℃, 或因发烧出现烦躁、哭闹、精神差、睡不安稳等明显不适时, 建议给予退烧药处理; 若孩子体温未达38.2℃但已明显不适, 也可酌情用药。

儿童常用退烧药为两种——对乙酰氨基酚和布洛芬, 二者作用机制、代谢途径不同。不推荐短期内交替重复使用这两种药, 可能增加药物过量风险, 或加重肝肾损伤。

### 二、物理降温: 选温和方式, 避开危险操作

物理降温可作为退烧药的辅助手段, 但需避开错误方式:

不推荐酒精擦身。酒精可通过皮肤吸收入血, 可能导致孩子酒精中毒; 不推荐冷水擦拭。会引发孩子寒颤、起鸡皮疙瘩, 增加不适感。

正确做法是适当减少孩子衣物, 保持室温适宜并通风; 用温水擦拭孩子身体, 或洗温水浴; 也可在额头敷温湿毛巾, 必要时使用退热贴, 协助体表自然散热。

### 三、吃药后仍不退烧怎么办?

若退烧效果不佳, 应先核查:

1. 药物剂量与用法是否准确;
2. 是否给孩子补充了足够水分(液体有助于散热)。

如已排除上述问题, 仍效果不理想, 可在下次规定用药时间更换另一种退烧药, 建议两次用药间隔6小时左右, 24小时内用药不超过4次。

### 四、如何判断“在家护理”还是“去医院”?

家长可遵循“四看”原则初步判断:

1. 看精神与食欲: 退烧后能否恢复玩耍, 是否持续烦躁、拒食、嗜睡。
2. 看体温与病程: 是否反复高热超过3天, 退烧药效是否短暂。
3. 看咳嗽与喘憋: 是否咳嗽剧烈、痰多黏稠、呼吸急促、喘憋。
4. 看呼吸与胸廓: 是否出现鼻翼扇动、点头样呼吸、紫绀或“三凹征”等症状。

### 五、避免常见误区

不少家长误将“发热咳嗽”等同于“细菌感染”, 盲目使用抗生素。实际上, 儿童呼吸道感染中病毒占80%左右, 是否用抗生素需经医生诊断, 不可自行用药。

冬季是儿童呼吸道疾病高发期, 家长要学会科学护理, 避免延误病情。如有疑问, 及时咨询医生或前往医院就诊。

## 保温杯使用不当 可能秒变“炸弹”

**本报综合消息** 保温杯是不少人的随身物, 但你或许不知道, 这个被捧在手心里的温暖“伙伴”, 要是用不对可能会变成“炸弹”。

保温杯之所以暗藏安全隐患, 主要有以下几点原因: 一是微生物发酵。保温杯的内胆、瓶盖缝隙等处可能藏匿细菌, 若在保温杯中放入红枣、枸杞等营养成分较为丰富的食材, 经水浸泡后, 微生物发酵产生大量气体, 密闭的保温杯内部气压不断增大, 一旦杯盖被突然拧开, 就可能发生液体喷涌而出, 发生爆炸伤人事件; 二是化学反应。除垢剂与保温杯内胆的水垢接触后会发生化学反应, 产生大量气体。若此时保温杯处于密闭状态, 气体无法及时排出, 杯内气压会迅速升高, 当压力超过杯体承受极限时, 就可能引发爆炸; 三是用力摇晃。在密闭的保温杯内加入热水和泡腾片等会产生气体的物质后, 摇晃会显著增加内部压力, 从而引发爆炸。

冬季保温杯使用频繁, 建议大家购买正规厂家生产的、具有3C认证的产品。此外, 不要在保温杯中装入沸腾的水; 不要摇晃装有热水的保温杯; 不要长期存放例如红枣、枸杞等易发酵的食品; 在使用除垢剂清洁保温杯时, 不要拧紧杯盖, 不要摇晃杯子。

## 烧自来水时加茶叶除余氯? 这是一种常见误区

**本报综合消息** 很多人认为自来水中的余氯有害健康, 在烧水时加茶叶就能去除余氯, 这种做法科学吗?

其实这是一种常见误区。

自来水中的“余氯”是消毒工艺的必然残留, 用于确保输送过程中的水质安全, 其含量有严格的国标上限, 正常供水中的余氯是安全且合规的, 通常不存在“超标”风险。烧开水时加入茶叶, 并不能科学、可控地去除余氯。茶叶中的多酚类物质在化学上可能与氯发生反应, 但这一过程不可量化、不可控, 去除效率极低, 远谈不上“有效净化”。

实际上, 去除余氯最简单且彻底的方法就是直接将水烧开, 在加热沸腾过程中绝大部分游离氯会自然挥发散去, 无需添加任何其他物质。