维生素补过量有风险？听听营养专家怎么说

新华社北京12月10日电（记者 林苗苗）冬季由于光照和户外活动时间减少，人体容易出现维生素D缺乏的现象。不少人日常会选择服用维生素补充剂。维生素该怎么补？是否补得越多越好？

大部分维生素无法由人体合成，需要从食物中摄取。常见的维生素分为脂溶性维生素和水溶性维生素两大类，前者包括维生素A、D、E、K等，后者常见的有维生素C和B族维生素。

维生素是否补得越多越好？北京大学第三医院临床营养科副主任医师王琛表示，要避免陷入“多多益善”的误区。

王琛介绍，一些脂溶性维生素如果摄入过多，可能引起急性或慢性中毒。例如长期大量摄入维生素A和D可能会出现肝脏不适，还可能产生乏力、骨痛、精神差等症状。补充维生素D过多还容易引起血钙升高，甚至部分器官钙化。

水溶性维生素可溶解于水，如果补充过多，人体会自行调节，相对不会带来中毒问题。不过王琛提示，一些水溶性维生素补充过多也会造成身体不适，例如摄入维生素C过多可造成腹泻，如果补充超过500毫克/天，有增加肾结石的风险。

专家提醒，想要补充维生素，首先建议从日常饮食入手。如果通过膳食仍不能满足维生素需求，建议在营养科医生的指导下进行补充。

一些小技巧有助于保留食物中的维生素。例如，维生素B1来自粗粮、酵母、鸡蛋等。食物精加工的过程会造成维生素B1大量流失。建议淘米时不要过度淘洗，通常洗一次即可，这样能保留更多的B族维生素，尤其是维生素B1、B2。

烹饪蔬菜的方式也会影响其中的维生素含量。建议蔬菜先洗后切，减少维生素流失。烹饪时间过长也会导致维生素流失，推荐急火快炒、迅速加热，而不是长时间炖煮。烹饪后应尽快食用，蔬菜放置时间过长也会使维生素流失量增加。

皮肤一冷就长“风团” 谨防寒冷性荨麻疹

寒冷天气下，天津市中研附院皮肤科荨麻疹患者不断增加，皮肤科医生询问病史发现，许多患者并没有明确的食入或吸入性诱因。皮肤科主任医师聂振华介绍，在寒冷的冬季，皮肤一遇冷就会出现成团的疹子，这就是寒冷性荨麻疹，是物理性荨麻疹中常见的一种荨麻疹。全身或局部的寒冷刺激导致神经的敏感性增高，皮肤从而出现了风团瘙痒。

荨麻疹是一种表现为风团和或血管性水肿的异质性疾病，根据病程长短可分为急性和慢性荨麻疹两大类，急性荨麻疹和慢性荨麻疹的分割线通常为6周，表现多为瘙痒性风团，成批出现，大小不一，1小时～3小时消退，一般不会超过24小时，消退后不留痕迹。临床上还有一种为诱导性荨麻疹，常见的如接触性荨麻疹、寒冷性荨麻疹、高热性荨麻疹及日光性荨麻疹等，其有特殊诱因，去除诱因后，风疹团可消失。

为什么冬季易得荨麻疹？

因为冬季气温下降，空气干燥，细菌、真菌在自然界的繁殖减少，但呼吸道病毒感染并未减少，所以由病毒诱发或加重的荨麻疹仍在频繁发生。其次现在正值冬季，气温较低，室内外温差较大，每当由寒冷的室外突然进入到温暖的室内或解衣入睡时，肌肤便可能立即出现片状的红疙瘩，并伴有严重的瘙痒症状，搔抓会使其连成片，最后导致荨麻疹症状加重。再有就是一定的家族遗传性，在寒冷性荨麻疹中，“家族性寒冷性荨麻疹”为染色体显性遗传病，具有家族史，自婴儿期便开始发病，常持续终生。

如何分辨寒冷性荨麻疹？

寒冷性荨麻疹患者接触冷水或其他冰冷物质后，受冷区会出现瘙痒性水肿和风团，约半小时至一小时左右可消失。寒冷性荨麻疹多发于露出部位如颜面和手部，严重者，其他部位亦可受累。口、舌、咽部等黏膜部遇冷食物或冷饮亦可发生水肿，甚至腹痛。

怎样避免寒冷性荨麻疹？

避免与寒冷接触。在冬天应该注意保暖，适时添加衣物。为了减少冷风和冷空气进入体内，外出时尽量戴围巾、口罩和手套等。

忌食致敏及辛辣刺激、冰凉食物。需多吃新鲜蔬菜水果及富含维生素B6的食物，如葡萄、薏米、苹果、香蕉等，此类食物可有效控制荨麻疹的发作。

积极参加体育锻炼，提高机体对天气变化的适应能力，尤其要留意皮肤的抗寒锻炼，积极预防寒冷性荨麻疹。洗澡时水温不宜过热、勿用碱性强的肥皂，其他清洁剂也不要使用过于频繁，以免造成皮脂过分丢失。内衣物宜穿柔软、宽松的棉织品，要戒烟酒，以免诱发皮肤瘙痒。应尽量避免搔抓，以免引起皮损增加，瘙痒加剧。

据《今晚报》

天冷了，怎么开窗通风比较好？

新华社北京12月10日电（记者 侯克）近期，全国多地降温，部分地区出现降雪。天气越来越冷，很多人都喜欢紧闭门窗，北京市疾控中心提示，长期密闭不通风会造成室内空气不流通，对身体健康有一定危害。日常开窗通风要选择好时机，上班后开窗通风，下班回家后再关上窗户，既不会耽误取暖，还能够保持室内空气流通。

北京市疾控中心表示，室内环境密闭，容易造成病菌滋生繁殖，增加人体感染疾病的风险，冬季是呼吸道传染病的高发季节，开窗通风可以有效降低室内致病微生物浓度，改善室内空气质量，减少化学污染物的含量，降低室内二氧化碳的浓度。此外，阳光中的紫外线还有辅助杀菌的作用。

专家介绍，天气变冷，要选择合适的时机通风，避免着凉。早晨室内空气含氧量降低，而且整理床铺时，尘螨皮屑等乱飞，居室急需通风换气；做饭时最好把厨房的窗户打开，方便炒菜时产生的大量油烟及时排到户外，避免污染室内空气；中午气温升高，在大气底层的有害气体逐渐散去，此时开窗换气效果较好。

每次开窗通风的时间不短于15分钟，20至30分钟为宜。如果只将窗户开个小缝，通风时间需增至30至60分钟，每天开窗通风3至4次。通风方式以形成对流为佳，例如打开家中距离最远的窗户和门，让流动的空气穿过整个房间。

北京市疾控中心提示，在雾霾和沙尘天气，室外大气污染较重，应关闭门窗。大风可造成扬尘，且易使空气中污染物扩散，风力5级以上时应关闭窗户，等风力较小时，将窗户开一条缝即可。另外，冬季切忌衣着单薄吹风或出汗时吹风，以防诱发感冒，心血管及呼吸系统疾病患者对寒冷刺激尤为敏感，在开窗时要尤其注意保暖。