

天冷了,吃点儿啥有助抗寒?

新华社天津12月20日电(记者张建新)近日,多地迎来新一轮寒潮,气温再降。专家建议,天气寒冷,顺应“闭藏”的规律,适当进补,强身益气,驱寒保暖。

天津中医药大学第一附属医院营养科副主任医师张克明说,天寒地冻,人体的阳气也会随着环境转变而变换。冬季是进补的好时节,建议多食用一些性味温热的食物,补充充足的蛋白质、碳水化合物、维生素以及适量的脂肪,如羊肉、牛肉、虾、有鳞淡水鱼、牛奶、鸡蛋、黄豆芽、韭菜、黑豆、大豆等,可健脾和胃、强身驱寒。

张克明说,羊肉,性温而不燥、味甘而不腻,具有开胃健脾、温补气血的功效。冬季,可以吃萝卜丝羊肉丸汤、大葱羊肉水饺,可以驱寒保暖,提高免疫力,但痛风患者慎食。

另外,牛奶味甘性平,具有生津润肠、补虚养血的功效,富含蛋白质、钙质,冬季每天喝一杯热牛奶,既可以温中驱寒,还可以补充钙质、蛋白质,提高免疫力,预防骨质疏松,但乳糖不耐受者慎食。

大豆、黑豆,性平味甘,具有和胃健脾、调中益气、润肠补血、益补肝肾的功效。豆类食物富含优质蛋白质、

膳食纤维、大豆异黄酮、低胆固醇,非常适合冬季进补。

张克明说,在增加温热食物的同时,也要注意平衡膳食,避免出现体内“积热”症状,因此建议配一些“凉性”的食物,如冬笋、莲藕、萝卜、百合等,这样就可以调节性味,调和饮食。

冬季,除了增加热量驱寒外,还应适量运动,提高新陈代谢,预防肌肉衰减,还可以愉悦身心。可以选择太极拳、八段锦、五禽戏、瑜伽等运动,天气好,可以到户外跑步、骑车等。冬季不建议夜跑,以免损伤体内的阳气。

世卫组织将JN.1单独列为“需要留意”的新冠病毒变异株

新华社日内瓦12月19日电(记者曾焱)由于新冠病毒JN.1变异株传播速度加快,世界卫生组织19日将其单独列为“需要留意”的变异株。此前,它被归类为同样“需要留意”的奥密克戎BA.2.86变异株的亚分支。

世卫组织说,根据现有证据,目前JN.1变异株给全球公共卫生带来的额外风险较低。尽管如此,随着北半球冬季的来临,JN.1变异株可能会增加许多国家公共卫生系统应对呼吸道感染的负担。

世卫组织表示,目前的新冠疫苗仍可预防JN.1变异株和其他流行的新冠病毒变异株引起的重症和死亡。

超量用药、频繁换药……

儿童呼吸道感染用药这些做法不可取

新华社北京12月19日电(记者田晓航)冬季儿童呼吸道感染高发,一些心急的家长同时给患儿吃四五种药物。专家提示,儿童患呼吸道感染后超量用药、频繁换药均不可取,这些做法不仅效果不佳,还可能危害患儿身体健康。

“是药三分毒,过度用药副作用明显,危险性增加。”中国中医科学院西苑医院儿科主任医师刘昆介绍,治疗呼吸道感染,无论是西药的抗生素还是中药的清热解毒药,超量使用都会伤害孩子的脾胃。临床上经常能看到孩子因超量用药出现恶心、呕吐、厌食、腹泻的情况,有的甚至出现急性肝肾功能衰竭。

刘昆介绍,清热解毒药在儿科临床应用要适量,把握“中病即止”原则。小儿生理特点是脏腑经灵,易趋康复,随拨随应,对药物反应灵敏,所以治疗时精准用药可以达到祛邪不伤正的临床疗效。

刘昆提示,确定治疗方案后不要着



儿童用药提示

新华社发 程硕 作

急换药,要观察一段时间,等待药物在体内达到有效浓度从而产生临床疗效。

专家提醒广大家长,药物选择、剂量大小、服药时间、用药疗程一定要

严格按照医嘱执行,以保证药物的有效性和安全性。孩子一旦出现呼吸道感染症状,建议及时前往正规医院就诊。

下雪可以冻死病毒吗?

中新网12月18日电 不是低温就能杀死病毒。一些实验室病毒标本正是在低温环境下保存,有一些能存活很久。降雪可以清洁空气,雪花可以有效沉降空气中漂浮的细颗粒物,这些颗粒物往往会窝藏病毒或是细菌。但降雪也通常伴随着降温,而病毒就喜欢寒冷干燥的空气。

家里放洋葱可以预防流感?

中新网12月19日电 家里放洋葱可以预防流感?洋葱鳞茎和叶子里含有一种硫化丙烯的油脂性挥发物,这种物质能抗寒,有较强的杀菌作用,能杀灭包括呼吸道和肠道里的细菌。但是要每天口服一定的量才能达到这样的效果,只把洋葱摆在房间是完全没有用的。

经常洗头会损害发质吗?还可能掉头发?

研究发现,每天洗头与7天不洗头相比,洗得越多,头皮的瘙痒越少,并且发质不会受到明显损伤。不过,不要每次洗头都使用洗发水和护发素,可视情况隔天仅用清水洗头。中性或干性发质的人,头发油和头屑都较少的人,洗头的频率应当适当降低,可以调整为每周洗2次~4次。
据中新网

星空有约

冬至,共赏美丽“星月童话”!

家表示,我国各地公众当晚面向东南方天空裸眼就能欣赏到这一幕“大个子”与“月姑娘”浪漫约会、共谱一曲“冬日恋歌”的美丽画面。

“合”是天文学中描述天体相对位置的一个名词。当两个天体在天空中具有相同的赤经或黄经(日、月、行星等天体在天球上的坐标值)时,就会发生“合”。

中国天文学会会员、天文科普专家修立鹏介绍,太阳系中的八大行星大约每个月都会出现一次合月现象。除了金星合月外,木星合月的观赏效果也非常不错。

作为太阳系中自转速度最快的行星,木星不仅是肉眼最容易观测到的天体之一,也以色彩斑斓的条纹状云带深受观星族们的喜爱。

月球在天球背景上的移动周期是一个农历月左右,而木星是12年左右,所以每个月里月球都会“追”上木星一次,个别月份甚至会有两次。从地球上

看,木星每年的观测时间有半年左右,大概能碰到5到7次木星合月,但受月相、太阳位置等因素影响,并不是每次都适合观测。

22日发生的这次木星合月有何特别?修立鹏介绍,木星亮度-2.7等,在夜空中非常醒目,即便22日晚的月相为盈凸月,接近满月,月光耀眼,木星也“不甘示弱”地与其竞辉。

具体来看,当天日落,明亮的木星和一轮盈凸月就已高挂在东南方天空,近距离相伴,十分好看。随着时间的推移,20时左右,二者相距“最近”,只有2度左右,差不多4个满月视直径大小;22时相合时,二者距离依旧不远;凌晨后二者会双双落入地平线以下。

“木星犹如一颗钻石,闪闪发光。由于周围没有其他过于明亮的天体,这一幕星月相伴的美景清晰度极高,观赏效果非常好,喜欢‘星月童话’的公众不要错过。”修立鹏说。



“星月童话”即将上演 新华社发 王威 作

新华社天津12月20日电(记者周润健)12月22日,冬至,2023年最后一场美丽的“星月童话”将在这天上演,太阳系八大行星中体积最大的木星会与一轮盈凸月相合。天文科普专

