

喝酒吃辣能暖身？都是御寒“损招”

寒冬已至,民间常说“冬天喝点酒、吃点辣可以祛寒御冷”。其实,所谓的喝酒吃辣能暖身都是假象。现在,请中国中医科学院望京医院主任医师高峰为大家介绍冬天让身体暖起来的正确饮食方法。

喝酒后更易受寒感冒

所谓的喝酒暖身不过是个假象。高峰介绍,饮酒后皮下毛细血管扩张,血液加速流向体表,短时间会感到面部和身体发热、出汗,但热量会更快地从体表消散,反而容易受寒、感冒。另外,特别提示那些正在服用药

物的人群,服药期间更不建议饮酒。因为许多药物会与酒产生不良反应,比如大家常用的头孢类抗菌药物,镇静安眠药如艾司唑仑,解热镇痛药物如对乙酰氨基酚、布洛芬、阿司匹林等等。尤其是头孢类药物,饮酒后的三

天内是不宜服用的,用药后七天内不能饮酒,否则可能会出现双硫仑样反应,表现为心悸、头痛、呕吐等严重不适,甚至可以危及生命。服药期间要仔细阅读说明书,如果就诊应该及时告知医生近期的饮酒史。

吃辣御寒伤津液

吃辣“祛寒御冷”也不靠谱。高峰解释,适当吃点辣可以增进食欲、促进发汗。但是吃辣也要因人而异。中医认为,辛辣的食物容易耗伤津液,可能引起口干咽燥、口腔溃疡、便秘等不适,对于有慢性消化系统疾病如慢性胃炎、消化性溃疡的人,还可能诱发病

情发作或者加重。冬季养生要注意合理搭配、营养均衡,食补主打“温阳”和“滋阴”。其中,“温阳”更适合阳虚体质,就是平素畏寒怕冷、手脚发凉的人群。这些人可以多食一些羊肉、牛肉、核桃、板栗等食物。如果是阴虚体质,平素经常出现口干咽

燥、手足心热的,则需要滋阴。这些人可以多食木耳、银耳、莲藕等食物,且建议采用炖、煮、煲汤的烹饪方式。高峰同时强调,进补前建议咨询医生,根据年龄、个人体质以及地域,选择最适合自己的食疗“处方”,避免盲目进补带来反作用。

四种饺子馅美味又补身

俗话说,“冬至不端饺子碗,冻掉耳朵没人管”。冬至吃饺子是北方地区的传统习俗,传说源自医圣张仲景的“祛寒娇耳汤”。那么,到底什么馅儿更适合这个时节吃呢?北京协和医院的临床营养科副主任医师康军仁、

中医科主治医师杨莹骊为大家推荐四种馅料。羊肉萝卜馅,温补顺气;白菜香菇馅,清热益气;韭菜鸡蛋馅,帮助阳气生发。对于需要控制血脂、血糖的朋友,更推荐“黄瓜鸡蛋虾仁饺”,因为黄

瓜水分足、热量低,鸡蛋提供氨基酸和卵磷脂,虾仁富含蛋白质和钙,调馅时少肥肉、少油盐。此外,在和面时可以加点荞麦粉增加膳食纤维,美味又营养。

据《北京青年报》

前一秒还清醒，一下就昏了吃某些药后开车会成“马路杀手”

冬季是流感高发季节,感冒若服用某些药物后仍持续驾车,可能引发“药驾”风险,严重威胁交通安全。这不,一名司机在开车前服感冒药,结果“前一秒还清醒,一下子就昏了”,车辆直接撞上了护栏,所幸车上人员无碍。据公安部交通管理局消息,2025年12月11日,福银高速江西抚州段,上午9时30分许,刘某驾车行驶时,车辆忽然失控向右偏离车道,撞上路边标志牌及护栏。刘某称自己感冒发烧,早上刚吃了药,行至事发地点时突然困意发作,“前一秒还是清醒的,一下子就昏了”,从而引发事故。记者了解到,就在不久前,泉南高速江西永新段也发生了一起药驾引发的事故。当时是晚上8时许,交警在巡逻途中发现前方一辆小车行驶状态异常,在两车道间来回摇摆,且不时亮起刹车灯、压车道线行驶,严重影响通行安全,遂拉响警报示警,并喊话引导驾驶人靠边停车。经询问得知,驾驶人一小时前吃了降压药,之后逐渐感觉困倦乏力、注意力难以集中,导致行驶状态异常。交警帮其将车开到前方收费站,叮嘱其好好休息,待身体状态完全恢复、确认安全后再出发。

“药后驾车的危害不亚于酒驾、醉驾,感冒生病时人体本身就容易出现疲劳感,很多止咳药和复方感冒药都含有引起眩晕和嗜睡的成分,服用后会出现嗜睡、头晕、反应迟钝甚至视觉模糊等副作用,很容易酿成祸患!”一位事故交警介绍,药驾后往往会导致动作协调能力下降,从而无法正常控制油门、刹车、挂挡、方向盘的操作。此外,视力、听力会减退,注意力也会分散,不能正常接受灯光刺激反应,甚至不能正确分辨道路上的行驶线、斑马线、岔路口、红绿灯以及其他车辆和行人,极易导致判断失误。“司机要养成良好习惯,在服药之后尽量避免开车,如果必须驾驶,请休息一段时间,避开血药浓度峰值时间后再出发,比如服用感冒药之后,至少需要休息6小时再驾车,才相对安全。”交警提醒,广大驾驶人如有身体不适,在看医生或服药前,一定要向医生讲清楚自己有驾车需求,仔细阅读药品说明书上的“不良反应”“禁忌”等文字,若标注“服药后不得驾驶机动车、车、船、从事高空作业、机械作业及操作精密仪器”,切记在服药后不要开车。

链接>>

这些镇咳、感冒药可能会引起“药驾”

镇咳药物:镇咳药物无论是右美沙芬还是喷托维林,都属于中枢镇咳药,服用后可能引起嗜睡、头晕、眼花、眩晕等症状。治疗鼻塞、流涕的抗组胺药,比如扑尔敏、氯雷他定、西替利嗪等,服用后也会引起嗜睡。**复方感冒药:**复方感冒药中包含退热、止咳、缓解鼻塞流涕的成分,如酚麻美敏就是指对乙酰氨基酚、伪麻黄碱。除右美沙芬外,马来酸氯苯那敏(扑尔敏)属于抗组胺药,也具有明显的中枢抑制作用,服用后大脑反应迟钝、警觉性下降,还容易产生嗜睡、困倦乏力和头晕。**解热镇痛药:**解热镇痛的布洛芬、吲哚美辛、安乃近服用后会出现视力下降、视物模糊等不良反应。抗病毒药金刚烷胺会产生眩晕、嗜睡、视物模糊等症状。

据《扬子晚报》

喷一喷防流感？“液体口罩”效果存疑

医生提醒:长期使用有健康隐忧

“往鼻子里喷一喷,阻隔病毒细菌”“孩子戴‘液体口罩’上学,家长更放心”……最近,一种名为“液体口罩”的鼻喷剂在电商平台卖得火热,在呼吸道感染病高发的当下,收获了一波市场红利。

据商家描述,只需往鼻腔里喷一喷,就能形成“物理隔断”,并宣称能“阻流阻冠”,且“阻断率99.9%”。这个“液体口罩”真能“一喷就灵”吗?能否替代我们戴了多年的传统口罩?解放军总医院第五医学中心,感染病医学部呼吸与危重症医学科副主任医师张大伟表示,这种口罩效果存疑。

不一定有效果

张大伟表示,所谓“液体口罩”的作用机制是否足够有效,需满足与鼻黏膜充分接触、防护膜持续有效等多个条件。

首先,它没有经过临床验证,预防效果到底如何目前还没有相关研究数据支持,其保护效果仅在实验室里“有效”,这与真实复杂的人体环境相差甚远。

其次,鼻腔不像水管一样直,它是一个立体结构,“液体口罩”无法全方位、无死角覆盖。那么,一些没有被喷到的鼻黏膜,遇到病原体仍可能被感染。

此外,现实生活中这层薄膜很难做到持续有效。张大伟举例,当我们抠鼻子、打喷嚏、擤鼻涕时,“液体口罩”在鼻腔内形成的薄膜会被破坏,所以它即使有效,持续时间也不稳定。

能否替代传统口罩?

在部分商家的宣传中,“液体口罩”被塑造成传统口罩的“舒适替代品”。面对消费者最关心的“能否替代传统口罩”这一问题,张大伟表示两者不能相提并论。

传统口罩,特别是医用外科口罩主要通过物理阻隔机制,减少呼吸道病原体和颗粒物的传播与吸入,其功能具有明确的技术标准支撑。

而所谓的“液体口罩”产品大多既非药品也非医疗器械,而是“日用品”。其能“99.9%阻隔病毒”的宣传语,实属夸张,甚至涉嫌虚假宣传。“医疗器械的管理非常严格,必须做临床试验来验证它的有效性、安全性才能上市。”张大伟说。

长期使用有健康隐忧

尽管“液体口罩”是日用品,长期使用也有健康隐患。张大伟举例,过敏性鼻炎或过敏性哮喘患者,若对里面的物质过敏,反而会影响健康。此外,其残留成分是否影响鼻黏膜健康,是否影响鼻用激素、鼻用抗过敏药等其他药物使用疗效等问题,目前尚无系统评估。

据国家应急广播