

## 日常养生

冬季天气干燥  
无须频繁洗澡

冬天南方人要少洗澡？近日，知名科普博主“中国气象爱好者”建议南方居民冬天不要天天洗澡并给出气象科普分析，引发热议。不少南方网友表达了自己的看法：“洗澡跟吃饭一样，不洗澡睡不着啊！”“我们两广人必须一天两洗。”一部分人表示难以接受减少洗澡次数的建议，认为这会影响个人卫生；而另一部分人则认同专家意见，并分享了自己的应对方法，比如缩短沐浴时间或使用保湿产品来缓解肌肤不适。

南方人冬天到底要不要少洗澡？“中国气象爱好者”认为，当空气湿度较低时，人体通过呼吸和皮肤蒸发水分的速度会加快，导致体内缺水，进而使肌肤变得干燥紧绷。如果在这种情况下仍然保持每天沐浴的习惯，很容易破坏保护我们身体免受外界侵害的天然屏障——皮脂膜。这层由皮脂腺分泌出的油脂所形成的薄膜能够帮助锁住水分，防止过度流失。一旦被过度清洗去除后，不仅会让肌肤更加干燥，还可能引起瘙痒、红肿等问题，严重者甚至会出现皲裂等症状。

冬天适当减少洗澡次数是非常必要的，建议大家根据自身实际情况灵活调整频率，并采取一些措施来缓解因环境因素造成的不适感。“中国气象爱好者”告诉记者，洗澡与否取决于个人习惯及实际情况，但如果所在区域确实很干燥，那么适当降低洗澡频率是有必要的，“当然，如果能够确保每次洗完澡后及时涂抹润肤露等护理用品，保持身体滋润，则可以按照平时的习惯来进行日常清洁”。

首都医科大学附属北京安贞医院皮肤科副主任医师王晓阳表示，秋冬季，由于空气中的含水量下降，皮肤丢失的水分增加，洗澡不需要太频繁，“肥皂、沐浴液要稍微少用，洗澡的时间短一些。洗完澡将身体擦干之后，一定多涂具有保湿润肤效果的润肤乳，才可维持良好的皮肤屏障功能”。

如果皮肤非常干燥，应该尽量减少使用洗浴产品的次数。如果皮肤是油性的，经常有皮脂溢出的情况，可以选择清洁力度比较强的洁面皂、洁肤皂，或者清洁力度比较强、有控油作用的沐浴液进行清洗。

据《华西都市报》



CFP供图

## 疾病防治

合理控制总能量  
血糖水平少变化

“得了糖尿病就不能再吃甜食。”“连美食都享受不了，还谈什么幸福感？”不少糖尿病患者这样抱怨。对此，中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员何丽表示，只要保持均衡合理的膳食习惯，适量控制总能量和碳水化合物的摄入，监测好自己的血糖，糖尿病患者也能和正常人一样享受美食。她特别提醒，要注意这几个误区：

## 1. 少吃糖就不会得糖尿病吗？

实际上，吃糖多少和糖尿病没有直接关系——患糖尿病的根本原因是分泌胰岛素的胰岛或胰岛素发挥作用的组织器官出了问题，没有办法“消化”血液中的葡萄糖。这与遗传、饮食、身体活动和环境因素都有关系，单靠控糖预防糖尿病不现实，应从多方面预防其发生和发展。

## 2. 得了糖尿病就不能再吃甜食吗？

糖尿病患者在合理控制总能量和均衡营养的前提下，适量摄入升糖指数较低的水果，或者少量摄入甜食，都是安全的。对于喜欢吃甜食的糖尿病患者，在膳食总量不变的前提下，选择以甜味剂替代添加糖的食物，可以保留甜味口感，同时不增加能量摄入。甜味剂几乎不会影响血糖水平，目前已被广泛应用到糖尿病患者的膳食中。但要注意，一些无糖食品虽然在生产中没有添加蔗糖等精制糖，但食品本身依然含有淀粉，会在体内分解为葡萄糖，因此不能过量摄入。

## 3. 糖尿病患者只需控糖，无须控油盐吗？

实际上，高油高盐饮食都会增加糖尿病患病风险，其危害不亚于高糖饮食。欧洲糖尿病协会2017年的研究显示，成年人每天盐分摄入量超出正常范围后，每增加2.5克，患2型糖尿病的风险将增加65%。高油饮食会导致高甘油三酯血症，从而加重胰岛素抵抗、增加患2型糖尿病风险。因此，糖尿病患者除了要控制糖的摄入外，还要注意清淡饮食，控制油和盐的摄入。

## 4. 将血糖水平控制得越低越好吗？

对于一般2型糖尿病患者，把血糖控制到可以降低糖尿病并发症发生风险的程度就可以，过高和过低都不好。长期低血糖会对神经系统、血管和内脏造成危害，容易诱发心脑血管问题。因此，糖尿病患者必须严格按照医嘱用药，平时出门时随身携带一些含糖的食物或饮料，当出现轻微低血糖症状时吃一点，可有效缓解低血糖症状。据《光明日报》

甲流来势汹汹  
如何科学应对

中国疾病预防控制中心(CDC)数据显示，目前流感病毒阳性率持续攀升，其中甲流占比高达99%以上，流行株以H1N1 pdm09亚型为主。甲流来势汹汹，我们该如何应对？南通市第三人民医院感染科、呼吸科等科室专家为您详细解答。

## 感染甲流相关症状

流感病毒属于正粘病毒科，为RNA病毒，根据其核蛋白(NP)和基质蛋白(MP)抗原性的不同，分为甲(A)、乙(B)、丙(C)、丁(D)四型，其中甲型流感传染性最强、最容易发生变异，几乎每次流感大流行都是由甲型流感病毒引起。

甲型流感病毒可分为18种HA亚型和11种NA亚型，其中，人类流感主要与H1、H2和N1、N2亚型有关，禽流感某些亚型如H5N1、H7N2、H7N7、H9N2、H7N9、H10N8等可通过抗原变异直接感染人类。

流感病毒可通过飞沫(咳嗽、打喷嚏或说话时喷出的唾沫)经呼吸道传播，也可通过接触被污染的手、日常用具后触摸口腔、鼻腔、眼睛等间接传播。感染甲流后的主要表现为突然的高热(体温可达39~40℃)，常有咳嗽、咽喉痛、鼻塞、流涕等呼吸道症状，伴有头痛、肌肉酸痛等全身不适，部分患者会出现胃肠道不适感。

## 甲流与普通感冒不同

甲流传染性强，容易大范围流行，发病季节性特征明显。患者表现为高烧、头痛、乏力，并伴有全身肌肉酸痛等。甲流有一定自限性，但容易引起其他并发症，包括肺炎、中耳炎、心肌炎、脑膜炎等严重并发症，高危人群尤应尽早防治以减少重症和死亡率。

普通感冒由鼻病毒等多种病原体导致，传染性弱，发病没有明显的季节性特征，症状表现为鼻塞、流涕、喷嚏、咳嗽等，一般不发热或仅有低热，没有

全身性症状，5~7天即可自愈，很少有并发症出现。

## 防治甲流须注意这些关键点

首先是接种疫苗。接种疫苗是预防甲流的最有效措施之一，药物不能代替疫苗的作用。日常工作生活中，应坚持手卫生和咳嗽礼仪等良好的卫生习惯；尽量避免前往人群聚集场所，避免接触有呼吸道症状的人员；去公共场所或前往医院就诊时，要戴好口罩，建议佩戴医用口罩或N95口罩；家中及办公室定期清洁通风，对门把手、扶手等部位定期清洁与消毒；此外，也要注意保持良好的作息习惯，并做到劳逸结合、适当科学锻炼、均衡饮食等。

抗流感药物中，奥司他韦和玛巴洛沙韦作用机制并不相同。奥司他韦是一种神经氨酸酶抑制剂，通过抑制甲型或乙型流感病毒从被感染细胞中释放，减少病毒播散；玛巴洛沙韦是一种新型抗流感药物，可抑制聚合酶酸性蛋白的核酸内切酶活性，从而抑制甲型和乙型流感病毒的复制。

奥司他韦需要每天服用2次、连吃5天，胶囊剂和颗粒剂可用于1岁以上儿童及成人，干混悬剂的适用年龄更小，幼儿则可按照体重具体计算给药剂量；玛巴洛沙韦具有超长的半衰期，服一次药可持续4~5天有效，有效提高了患者的用药依从性，并能快速降低病毒载量，目前批准用于5岁以上、体重在20公斤以上的儿童及成人。

南通三院提醒，一旦确诊甲流，患者需在医生指导下使用相应抗流感病毒药物。

辰元 朱颖亮

营养丰富易储存  
菜里唯有白菜鲜

冬季是白菜大量上市的时节。白菜，这个在菜市场中常见且价格亲民的蔬菜，享有“菜中之王”的美誉。它不仅营养丰富、口感甘嫩芳香，而且易于储存，自古以来就备受人们喜爱。民间流传着“百菜不如白菜”“白菜解百毒”“肉中就数猪肉美，菜里唯有白菜鲜”等说法，足见其在百姓饮食中的重要地位。

中医认为，白菜性微寒，味甘无毒，具有多种养生功效。它能够清热解毒、止咳化痰、通利胃肠、宽胸除烦、解酒消食、下气。如唐代《食疗本草》记载：“菘菜，治消渴，和羊肉甚美。其冬月作菹，煮作羹食之，能消宿食，下气治嗽。”《本草纲目》也提道：“(白菜茎叶)通利肠胃，除胸中烦，解酒渴。消食下气，治瘴气，止热气嗽。冬汁尤

佳。和中，利大小便。(子)作油，涂头发，涂刀剑不钝。”

从现代营养学角度来看，大白菜富含钙、铁、钾等营养元素，以及维生素C、维生素E。其水分含量高达90%，热量却很低，一杯煮熟的大白菜汁所提供的钙质几乎与一杯牛奶相当。在秋冬季，食用大白菜既能补充因天气干燥而流失的水分，起到护肤养颜的作用，又因其含有丰富的粗纤维，可有效刺激肠胃蠕动，帮助消化，从而润肠通便，促进排毒。

白菜作为冬季的时令蔬菜，以其丰富的营养价值和多样的养生功效，成为冬季餐桌上的佳肴。合理食用白菜不仅能满足味蕾，还能为身体提供滋养，增强抵抗力，让人们在寒冷的冬季保持健康活力。仲轩 朱颖亮