

# 鼻子出血、咽喉肿痛、咳嗽 冬季预防“暖气病”

北京市宣武中医医院内科主治医师 姜楠  
北京中医药大学东方医院亚健康科主治医师 李壮

鼻子出血、咽喉肿痛、咳嗽……又到了一年供暖季，人们长时间呆在有暖气的房间，容易出现身体不适，这些症状被称为“暖气病”。

有了暖气反而易生病？首先是因为不少市民为了保持室内温度，会紧闭门窗，这常造成室温过高，空气流通不好，室内空气中二氧化碳含量增加。人若长时间待在这样的房间内，很可能会引起机体免疫功能和抵抗力的下降，出现所谓的“暖气病”。

其次在有暖气房间内，感冒病毒和其他能引

发感染的细菌繁殖速度会加快，且易随着空气中的灰尘扩散，引发疾病。

预防“暖气病”，应勤开窗通风，保证室内暖气开放时，室温保持在18~24℃；控制室内湿度，控制在50%~60%为宜；在室内放置一些绿植。

如果出现了咽干、咽痒等症状，建议使用桑

叶、菊花、薄荷放入沸水中，待浸泡10分钟后即可饮用。这款代茶饮可以清凉解表、疏散风热。

如果感觉咽痛，建议使用金莲花、金银花、鱼腥草泡水喝，清热解毒。

如果出现了咳嗽、咽干，可以在保温杯中加入沙参、薄荷、百合来润肺养阴。



扫码关注人民日报健康号  
@急诊科姜楠



扫码关注人民日报健康号  
@北中医东方医院

## 四种鞋最伤脚

广州中医药大学第三附属医院创伤骨科主任中医师 王斌

鞋子没穿对不仅不舒服，还会引发一些脚部疾病。这四种鞋或会伤害脚踝健康，能不穿就不穿。

**高跟鞋** 高跟鞋伤脚，因为它的鞋跟太高了，导致人的脚总是踮着，整个脚的重心都在前足，后脚掌反常地用力很少，长时间处于这种状态，易导致前脚掌产生一些集中性的疼痛；如果再遇到穿的鞋子窄了，也容易导致继发性的拇外翻。

**超厚坡跟鞋** 高跟鞋是跟高前低，整个脚是倾斜的，而超厚坡跟鞋虽没有高跟鞋倾斜度大，但重心高。重心高就会致稳定性差，继而易致崴脚。而反复的崴脚对踝关节的伤害性很大。

**超薄的平底鞋** 超薄的平底鞋不能有效保护足跟，长时间走路、站立，会让脚出现疼痛，易引发跖筋膜炎等疾病。

**人字拖** 人字拖的梗

在大脚趾和第二脚趾之间挤着，时间一长易致血液循环异常等。建议买鞋子时要感受足底三个支撑点能完整接触地面，并选择2~3厘米坡度的鞋子。



扫码关注人民日报健康号  
@广州中医药大学三附院

## 健康提示



**关节酸痛：**  
藿香叶和桂皮、生姜煎煮  
扫码关注人民日报健康号  
@王义军教授



**脾胃虚寒：**  
陈皮和生姜、红枣代茶饮  
扫码关注人民日报健康号  
@中医王成阳

中国中医科学院望京医院中医主任医师王义军：如果常出现关节酸痛、沉重、下肢怕凉，平时头发昏发紧、白天犯困，那么可能是中医上常讲的湿气重的表现。针对这类由于湿气重引起的不适，建议用藿香叶或者紫苏叶配上一小块桂皮、半片生姜，稍微煎煮3~5分钟，或者用开水冲泡后即饮。喝上一段时间后，可以让症状得到减轻。

安徽医科大学第一附属医院中医科副主任医师王成阳：感觉胃里凉凉的，一个小办法可以让脾胃暖起来。

可以准备陈皮6克，加上一些生姜、两三个大枣，放在一起煮水喝。姜和枣能温中化阳、滋补中焦，帮助体内的阳气升起，适合脾胃虚寒的人；陈皮的作用是助消化。三个药放在一起就可以滋养脾胃了。



四川大学华西医院乳腺疾病中心副主任医师杜正贵提出“华西逆序腔镜”“华西1号孔”“华西2号孔”的概念，推动乳腺腔镜微创手术的技术变革，不仅缩短了乳腺腔镜手术时间，更增加了其安全性，让患者在享受先进医疗技术的同时，还能在外观上苛求到极致，无痕、自然、对称、美丽。

该乳腺外科专病中心是西南地区影响力最大的乳腺疾病的诊疗中心之一，成立之初即在国内率先开展了荧光免疫法检测乳腺癌雌孕激素受体和乳腺癌的内分泌治疗及研究；在四川省内率先开展了乳腺溢液性病变的内窥镜检查及乳腺良性肿瘤的微创手术，显著提高了诊断水平。

健康时报记者 孔天骄文 医院供图

## 声音

“一封了之”“一放了之”都不是精准防疫。

——近日，国务院应对新冠肺炎疫情联防联控机制综合组发布了《关于进一步优化新冠肺炎疫情防控措施 科学精准做好防控工作的通知》，强调了精准防疫、科学防疫的极端重要性。中国青年报评论说。

**不要再喊“放开”，那只会干扰二十条落实。**

——近日，北京市疫情防控新闻发布会上通报，北京新增本土新冠肺炎病例数和新增社会面病例数呈明显上升趋势，存在多点多面社会面传播风险。《环球时报》原总编辑胡锡进评论说。

**归根到底是学生的需求没有得到妥善解决，甚至没有被正视。**

——近日，河南郑州大学一餐厅档口因违反学校疫情防控规定、擅自发布无偿帮学生带考研考公书籍等物品进校的消息，并责令停业整顿。红网评论说。

“复旦版中国医院综合排行榜”实现了中国“全覆盖”的医院排行榜，有利于患者找到适宜的医院、适合的专科就医看病。

——近日，复旦版《2021年度中国医院综合排行榜》和复旦版《2021年度中国医院专科声誉排行榜》在上海发布。复旦大学医院管理研究所所长高解春介绍说。相关报道见本期15版

让“以身高论票价”的时代一去不复返。

——近日，交通运输部公开的《铁路旅客运输规程》显示，儿童火车票将按年龄或身高销售。新《规程》自2023年1月1日起施行。东方网评论说。

**夜宿长城绝不是什“好汉”。**

——近日，北京5名驴友搭帐篷准备在箭扣长城上过夜，并对长城保护员态度强硬，不肯下山。北京日报评论说。