开窗通风 佩戴口罩 勤洗手

流感高发季 试试这些预防方法

每年的10月份至次年3月份，都是流感等呼吸道传染病的流行季。尤其是最近气温下降比较明显，早晚温差大，进入到了每年流感等呼吸道传染病的高发期。流感俗称“流行性感冒”，是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病。流感的传染源主要是流感病人和隐性感染者，吸入咳嗽、打喷嚏时产生的飞沫是主要传播途径，人群对流感普遍容易感染，因此预防还是很重要的。今天就给大家支几招预防流感，包括：经常开窗通风，保持空气新鲜；佩戴口罩；勤洗手。提高身体抗病能力，加强户外体育锻炼。根据气候变化，适当加减衣服。多饮开水，注意调整饮食均衡。注射流感疫苗，特别是老年人和儿童。其中重点给大家介绍一下容易被忽视或不能正确认识的几个方面：戴口罩、洗手和流感疫苗接种。

人口密集区域最好佩戴口罩

在北京西城区疾控中心的调查数据中显示，发热就诊患者中，48%的人很少或者从不使用口罩，佩戴口罩的患者中有43.2%的人佩戴口罩为了不传染给他人，有40%的人佩戴口罩为了避免空气污染，有38.4%的人佩戴口罩为避免别人传染给自己。还有些人觉得戴了口罩喘气比以前困难了，于是戴几分钟，就要让鼻子嘴巴出来“透透气”，这种方式和不戴效果差不多。解下的口罩不保存好，内层沾染病原体，再次使用容易污染鼻腔及口腔。总之，正确的戴口罩既可以避免被传染，也可以避免把病毒传染给别人，一举两得。

市面上常可以买到的口罩类型有：棉布口罩、医用外科口罩、N95口罩，它们的材质不同，过滤效果不同，因此用途也各有不同。推荐选择医用外科口罩预防流感，这种口罩透气性好、阻尘、阻水、质轻，可避免喷溅的液体与喷雾接触到口腔和鼻腔，是最常用的比较经济的一类流感防护口罩。

在流感流行季节，建议健康人在进入人口密度集中区域，如在机场、地铁、火车站、电影院、商场等相对密闭的公共环境中佩戴口罩，防止他人打喷嚏、咳嗽排出的病毒感染，离开这些环境中即可摘除。对于有呼吸道症状的患者也应主动佩戴口罩减少病毒向周围扩散。

注意事项：

①佩戴口罩前洗手：戴口罩前应洗手或者在戴口罩过程中避免手接触到口罩内侧面，减少口罩被污染的可能。

②分清口罩内外、上下：医用外科口罩从外到内为，阻水层、过滤层、吸湿层，所起到的作用也不同，因此要注意里外层。不要戴反，更不能两面轮流戴。注意口罩的上下侧，上侧为可定型的鼻条（金属条），能增加口罩与面部的贴合而提高过滤效果。

③佩戴时：将有褶纹的一面向外，铝封条向上，再将两侧皮筋固定在两旁耳朵上，把口罩上的金属条沿鼻梁和面部两侧按紧，以利口罩完全贴合脸部，拉开口罩褶皱，使口罩完全覆盖口、鼻和下巴。

④脱口罩：脱口罩前先洗手，将口罩的皮筋从双耳摘除，避免再触摸口罩外面的部分，将口罩丢弃在垃圾桶，再次洗手。

⑤口罩保存：非一次性使用的口罩不佩戴时，叠好放在清洁的袋子里，将贴紧口鼻的一面折向内面，切勿随便塞进衣裤口袋或者是在脖子上挂着。如有破损或者污染，应该及时更换。如果是一次性口罩，使用后应丢弃。无论是一次性的医用外科口罩，还是N95都需要定期更换，不可长期佩戴。

提醒

对于免疫功能正常的所谓“健康人”来说，流感通常表现为轻症，一般5至7天可自愈。建议大家居家隔离，充分休息，口服对症药物改善流感的不适症状即可。对于孕妇、年龄超过65岁老年人、有心肺脑肝肾等基础疾病、糖尿病以及体形肥胖的患者出现流感症状，建议早期及时就医，早期进行抗病毒治疗。

洗手可降低流感样症状

洗手以及手卫生在预防流感中也同样重要，美国密西根大学中进行的研究发现，在学生中，戴口罩和洗手可以降低流感样症状的传播，有效率达到75%。单独佩戴口罩可能不会显著降低流感样症状，这表明戴口罩和洗手应该同时进行。

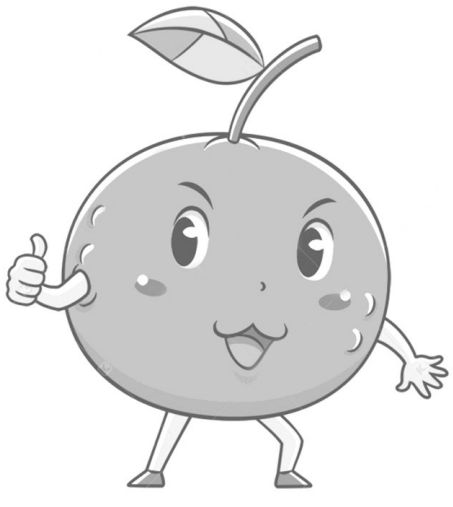
接种流感疫苗 抵御病毒侵袭

自问世以来经过大量临床研究及人群接种，证实其对各年龄段人群均能产生良好的免疫效果，可有效预防流感的发生及流行。目前接种流感疫苗是世界公认的预防流感最为有效的措施。流感疫苗可使您抵御流感病毒的侵袭，减轻症状；保护您和您周围的家人、朋友，防止出现严重的流感症状；保护老年人、慢性病患者、婴儿，防止因患流感而引起的各种并发症；降低老年人及儿童因流感而住院甚至死亡的危险。建议这部分人群要积极接种流感疫苗。

据《北京晚报》

一个橘子等于5味药！ 秋季这样吃橘子不上火

随着人民生活水平的提高，对吃的要求也由最初的“吃饱”演变为“吃好”，面对琳琅满目的食品，怎么吃才能在满足味蕾的情况下，又能吃出健康呢？



浑身都是宝！一个橘子=五味“药”

别看橘子个头不大，但它浑身都是宝，橘皮、橘络、橘核、橘肉均是“天然药物”。

橘皮清新口气。新鲜的橘皮中含有大量的维生素C和香精油，具有理气化痰、健脾和胃等功能。将其咀嚼后吐掉残渣，重复数次，对去除口腔异味比较有效。橘皮泡茶，味道清香，还能通气提神。

陈皮有助消化。陈皮是晒干的橘子皮，而且越陈越好。陈皮味辛、苦，性温，归脾、胃，功效健脾开胃，主治消化不良。陈皮可以和大米一起熬粥，或者用来炖汤。

橘络保护血管。橘子里白色网状的丝络，叫“橘络”，因为其中含有一种名为“芦丁”的营养素，所以有苦味。但这种物质能使人的血管保持正常的弹性和密度，减少血管壁的脆性和渗透性，防止脑溢血的发生。橘络可以直接吃，也可用来泡水喝。

橘核缓解痛经。橘核有理气、温胃、止痛的作用，既能驱寒，又能止痛，因此有助女性缓解痛经。建议用橘核沏茶，一般用3~5克；如果疼得厉害，可以用到10克。

橘肉生津止渴。橘肉含水量高，能生津止渴。现代研究证明，橘子富含维生素C、胡萝卜素、叶酸等营养成分，并且还含有抗氧化、抗癌、抗过敏成分，能减少冠心病、中风及高血压的发病率。

妙招！这样吃橘子不上火

橘子吃多了容易上火，出现口舌生疮、口干舌燥、喉咙干痛和大便干结等症状。那么如何能既享受美味，又不上火呢？

热橘子就是理想选择。首先将1—2个橘子洗干净，在40℃—50℃温水中浸泡约1分钟。然后将橘子擦干至表皮完全无水分，放入微波炉内，热1—2分钟至微焦。这样橘子皮中的挥发油、橙皮甙、B族维生素、维生素C等，就可以渗透到橘子里去，既达到了美容的效果，又不会上火。

小知识

橘子的食用禁忌

1.不宜多吃(每天食用1-3个为佳)
2.胃酸多空腹不能食用(会给肠胃消化造成负担)
3.不能与牛奶共同食用(会引起腹痛、腹胀、腹泻等情况)

据人民网