

# 雾霾又来了 注意这五点

## 呼吸科医生提醒:做好防护很重要

本报讯(记者胡智伟)昨日18时,本市启动重污染天气黄色预警,预计至本周六,本市大气扩散条件较差,有雾也有霾。市三中心医院呼吸科主任医师李琦提醒,最近几天,市民一定要做好相关防护,特别是一些特殊人群更要格外注意。

### 需减少户外活动时间

专家表示,只要连续几天遇到雾霾天气,到呼吸科就诊的病人就会明显增多。市民想做好相关预防,首先应该关注冬季天气变化,如果气象部门发布“重污染天气预警”,那就意味着应该有意识地减少户外活动。特别是一些高危人群,比如患有心脑血管疾病、慢性呼吸道疾病、糖尿病的病人,一定要有意识减少和雾霾接触的机会,不要出去晨练或夜跑。运动的同时肺活量也会增加,吸呼气的总量增加,接触空气中有害细菌病毒的概率就会大大增加。实在想健身,可以选择在室内做一些柔和运动代替户外运动。

### 一些生活习惯要调整

专家提示,雾霾天气要调整一些生活习惯,比如,很多健康提示上都会建议市民每天上下午家中至少要开窗通风各1个小时。如果遇到雾霾天气,就要适当缩短开窗通风的时间,一般每次不要超过20分钟。此外,开窗通风后,如果家中有空气净化器也可以打开使用,减少室内有害漂浮物。

### 口罩还要主动佩戴好

今年冬天,主动佩戴口罩的人明显减少。如果天气不好,还是应该要佩戴好口罩,尤其是去一些相对封闭的空间。如果跟随家人去医院就诊,更是要全程戴好口罩。前两天天气比较冷,一些老年人喜欢戴棉口罩出门。这种口罩具有保暖效果但没有隔离病毒的作用。遇到雾霾天气,最好还是要佩戴N95口罩,戴好之后,记得将鼻梁部的金属片压紧。如果一些老年人戴普通N95口罩憋气,也可以佩戴那种口罩上有呼气阀的防护口罩。

### 年底注意别过于操劳

临近年底,学生面临考试,上班族琐事更多。专家提醒,特殊天气一定要充分休息别熬夜。熬夜之后人体免疫力会随之下降,如果恰好前段时间又得过甲流、乙流、支原体肺炎等疾病,身体没有完全恢复,加上雾霾天气来袭,多重打击下,很容易再次病倒。如果家中有人出现发烧咳嗽等症状,除了及时就医外,其他家人一定要做好“隔离”和消毒,比如可以分房睡,同时要勤洗手勤消毒勤换洗衣物。如果有条件还是应该接种肺炎疫苗和流感疫苗。

### 大病初愈后注意忌口

专家提醒,冬天很多人爱吃火锅,平常或许没问题,但如果近期患过呼吸类疾病,尤其是呼吸道疾病感染之后,短期之内不要吃牛羊肉,因为这些食物会对咽部形成刺激同时会降低人体局部的免疫力,导致症状反复。大病初愈,可以补充一些优质蛋白质,同时配合一些应季蔬菜。

## 急速减肥不可取

本报讯(记者庄媛)近日,知名演员为电影减肥100斤的消息,上了热搜,再次引发大家对于减肥话题的关注。医科大学第二医院营养科副主任医师边姗姗提醒市民,减重是一件非常专业的事情,因人而异,科学减重最重要,切勿激进。

一些市民在减重的过程中,采取戒碳水的方式,这是不科学也不健康的。碳水化合物是人体必需品,在人体所需能量中,碳水供给占到50%以上。大部分含碳水的食物除了提供必要的能量,还提供大量膳食纤维,这些都是保障机体正常运行的必备条件,所以切勿盲目戒掉碳水。可以用粗粮或杂粮代替精米白面。

一些市民为了减肥,盲目节食,也是不正确的。该吃正餐的时候不吃,反而会使身体产生强烈的饥饿感,有可能导致还不到下一正餐的时候就吃零食或者在下一个正餐的时候吃得更多。盲目节食,还会使身体的代谢率降低,造成节食后如果恢复正常饮食,体重会很快反弹。要保证一日三餐规律,三餐要安排固定的时间,养成定时进餐的习惯。同时,保证正确的饮食结构,注意进餐秩序并放慢进餐速度。食物可以多选择富含蛋白质的鱼、虾、禽、蛋、瘦肉及新鲜蔬菜。

减肥不是一蹴而就的,一定要控制速度,不可激进。既要管住嘴也要迈开腿,规律适度的锻炼,可以促进新陈代谢。运动也要循序渐进,切忌用力过猛。对于体重基数比较大的人群,建议减肥前到正规医院就诊,通过专业医生的评估和指导,根据个人体质进行分析,制定科学的减肥计划,有针对性地进行。

## 多个路段施工 通行有变化

本报讯(记者胡智伟)记者自交管部门了解到,即日起,本市多区多条道路进行占路施工。交警提示市民途经施工路段注意减速慢行。

因电缆改造,即日起至2月5日,河西区枫林路、陵水道、榆林路施工路段道路变窄。

因电力施工,即日起至1月24日,南开区红旗南路(宾水西道至凌宾路段)局部道路变窄。

因地铁施工,即日起至1月30日,河东区卫国道与靖江路交口每日夜间10时至翌日5时部分路段变窄。

因设施施工,即日起至4月30日,宝坻区、静海区、蓟州区、津南区、滨海新区部分道路以及京环线等25条国道省道施工路段道路变窄。

因管线施工,即日起至3月15日,东丽区海河东路(沙柳南路至规划龙峰路段)道路变窄。

因地铁施工,即日起至10月31日,北辰区北仓桥下京津公路辅路、北辰道部分路段变窄。

## “青春绿”点靓“志愿红”



昨天,和平区新兴街道朝阳里社区与和平团区委联合区委宣传部、新兴街、南开大学、天津大学等举办“牢记嘱托再出发——区校共建项目签约暨青年志愿者助力高质量发展动员会”,依托“区校共建”“大学生进社区”等品牌,为高校师生搭建志愿服务平台。活动通过志愿者代表讲述、参观朝阳里社区志愿服务展馆、义诊咨询、协议签订、颁发证书、团市委授旗和慰问等形式,展现广大志愿者积极投身和平区经济社会发展的扎实实践。

本报记者 张立摄

## 小心孩子舔出“小红嘴”

本报讯(记者刘波)很多家长会发现,一到秋冬季节的时候,孩子就会出现口唇红肿、干裂,甚至肿胀,有的孩子甚至口周都有一圈红色的小疙瘩,远远看去就像长了胡子一样。市中研附院皮肤科副主任医师蒋俊青提示,孩子“小红嘴”除了影响美观,更主要的是孩子会不舒服,家长要注意帮助孩子防护。

这种问题很多孩子甚至大人或多或少都会有,可以看到孩子会不停地舔嘴唇、抿嘴,特别严重的孩子甚至得拿一块湿毛巾时时敷着才能舒服点。有时候家长觉得就是舔嘴唇舔的,管着点、抹点香油就行。这

种问题在医学上叫做舌舔性唇炎以及口周皮炎,症状轻的大多可自愈,若不注意就会越来越重,给生活造成困扰。

预防孩子“小红嘴”,首先在日常生活中应该避免过度高热量饮食。过度摄入肉蛋奶甜食等高热量食物容易造成体内热量堆积,出现口唇发红、发干等现象,孩子就会出现舔唇动作,试图用唾液来滋润口唇及周围皮肤。唾液含有多种酶类,除口腔黏膜外,人体皮肤并不能避免被这些酶类消化腐蚀,就会出现后续的唇炎等问题。其次,吃饭、喝水后注意擦嘴,避免用舌头舔净

成为习惯。当已经出现问题时,需要比平时更加细致的护理,尤其是饮食方面,在发病期间尽量不吃糖醋、炸酱、汁水多的食物,避免刺激口周皮肤,少吃上火的东西比如海鲜、牛羊肉以及韭菜、茴香等。孩子有时候吃饭经常吃得满脸都是,可以饭前把口周及口唇涂上香油以隔绝食物刺激,饭后注意局部清洁,然后口唇上涂抹无色无香的润唇膏,口周涂抹润肤霜。对于较大的孩子可备一支无色无香的润唇膏并要求他在想舔嘴的时候自己抹,较小的不能自控的孩子,可在家每天多次局部涂抹香油。

### 社区百事通

## 社区迎新春 共绘百福图

2月2日9:30,红桥区咸阳北路街道七〇七社区邀请社区书法爱好者和社区青少年,共同书写3米百福图。书法志愿者书写新春福字、对联,青少年描画福字金龙,将作品送到社区的困难老人家中。

本报记者 狄慧