

风寒、风热感冒分不清？

据新华社“七九八九，单衣行走。”冬春交替之际感冒易发，如何鉴别风寒、风热感冒，及时对症下药？专家提示，患者可通过自行辨识口气等表征来判断感冒类型，辨证施治。

中医认为，冬季常见的感冒有“风寒感冒”和“风热感冒”两种类型，暑湿感冒冬季不常见。风寒、风热的

属性并不是因季节而定，而是根据症状表现来区分。一般来讲，冬天气温低，在感冒初起时风寒特征表现明显，但风寒与风热感冒之间可以相互转化。

如何判断感冒属于风寒还是风热？中华中医药学会治未病分会副主任委员、辽宁中医药大学博士生导师

朱爱松介绍，可通过“五辨”来识别：

辨寒与汗，发热重恶寒轻且有汗为风热；恶寒重发热轻且无汗为风寒。

辨口与痰，患者自觉口气热或兼燥、口干，有黄痰者为风热；自觉口中不热不燥或凉，痰白稀者为风寒。

辨鼻，患者自觉鼻燥，所出之气热或鼻涕稠浊者为风热；鼻无燥热感或

觉凉或鼻涕易出且清稀者为风寒。

辨面色与舌苔，虽恶寒明显而面白唇红少苔者为风热；面白唇青或恶寒甚，舌薄白者为风寒。

辨小便，患者自觉小便微有热感者为风热；无热感而清长者为风寒。

专家表示，感冒初起时，风寒、风热的区分尚不明显。此时，病情较轻，

可食用“葱白豆豉煲豆腐”。治疗风寒感冒关键在于发汗，民间常用加盖厚被、喝姜枣水、喝姜粥米汤、热水泡脚等方法，食疗可选择姜糖苏叶饮。治疗风热感冒宜用辛凉之物疏散风热，可以薄荷鸡蛋肉丝汤、煮梨水进行食疗，并结合背部刮痧清内热。

■田晓航 余晓洁

我国发布新修订快递封装用品标准满足环保要求

国家质检总局、国家标准委近日发布新修订的《快递封装用品》系列国家标准，根据减量化、绿色化、可循环的要求，对快递包装减量提出新要求

新修订发布的《快递封装用品》系列国家标准

要求快递包装袋宜采用生物降解塑料，减少白色污染

降低了快递封套用纸的定量要求

降低了塑料薄膜类快递包装袋的厚度要求

降低了气垫膜类快递包装袋、塑料编织布类快递包装袋的定量要求

对于快递包装箱单双瓦楞材料的选择不再作出规定，只要材料符合耐破、边压和戳穿强度等指标即可

明确提出快递包装箱的基础模数尺寸

2009年发布的《快递封装用品》系列国标中未过多涉及绿色环保的相关内容，此次新修订发布的标准根据快递包装减量化、绿色化、可循环的要求，对原有标准的相关内容进行了补充完善

新华社记者 曲振东 编制

节后健身 负重锻炼不可少

据新华社 春节长假后，“每逢佳节胖三斤”的人们是否痛下决心节后开始锻炼却不得要领？中华预防医学会会长王陇德院士建议，在一般性有氧运动的基础上适当增加一些负重锻炼，有助于减少肌肉流失，抵抗衰老。

吃得多、动得少，摄入量和消耗量不平衡，春节假期里不少人处于这样的状态。“体育锻炼过少和日常活动减少是主要慢性病发生的首要因

素。”王陇德近日在一次科普讲座中指出，“迈开腿，管住嘴。先把运动做起来，然后再管住嘴，从运动量多少可知道应该吃多少合适。”

在王陇德看来，负重锻炼是抵抗衰老的重要措施。他说，人体总数固定的肌纤维自30岁左右开始逐年流失，而负重锻炼可以延缓肌纤维消失，使现有肌纤维增粗，增强肌肉功能。

王陇德说，负重锻炼不一定要去健身房，随时随地都可以做到。最简

单的方法是，准备一个小重物，每个运动的动作做四组，每组10次左右，组与组的间隔不超过1分钟。做一天运动之后要休息一天，而不是每天运动，这样才能刺激肌肉生长。

靠负重锻炼抵抗衰老并非一朝一夕之功，需要长期坚持。“最初三周的坚持很重要，能够初步形成习惯。”王陇德说，坚持3个月会形成稳定的习惯，而坚持半年将形成牢固的习惯。 ■田晓航

拔罐应慎重

据新华社 “痛则不通，不通则痛。”拔罐疗法自古就被国人用于养生保健。拔火罐可以使皮肤毛孔打开，通过气压吸力将局部或者经络上所包含病理产物的毒物吸附出来，进而疏通经络，调整气血。

专家表示，现代医学对拔罐作用机制进行了探讨，研究发现拔罐可改善皮肤的呼吸和营养，调节肌肉和内

脏血液流量及贮备分布，防止肌肉萎缩，提高机体抗病能力。但专家提醒，拔罐毕竟是跟“火”打交道，必须慎重。拔罐的位置是特定的经络或穴位，应当找专业技师进行。

“拔罐看似简单，但有不少禁忌。”湖南中医药大学副校长何清湖说。比如，不要同一位置反复拔，容易造成皮肤损伤；不要拔完火罐就洗

澡；拔罐15分钟为宜，时间不能过长，否则容易出现水泡，引发感染；不要哪里不舒服就拔哪里，需要专业技师完成。尤其前胸、心脏、头部和腹部是拔罐的禁区。

拔罐是保健手段，不能包治百病。患者应到专业医疗机构找医生弄清自己的病症是否适应火罐再决定是否拔罐。 ■余晓洁 田晓航

饱口福要和食物“对脾气”

据新华社 春节期间，无论是居家休养还是走亲访友，都少不了美食相伴。专家提醒，大饱口福的同时也要注意选择性味适宜自身体质的食物，这样有利于疾病预防和身体健康。

中医认为，食物分寒、热、温、凉四性。正确认识食物的性味，能够有效补养身体，否则会产生不良反应。

湖南中医药大学副校长何清湖介绍，一般来讲，温热性的食物有温中、补虚、祛寒的作用，适宜于虚寒体质的人，宜在冬季食用，牛肉、鹿肉、鸡肉、鳝鱼、韭菜、核桃、荔枝、榴莲等都属于温热性食物。而寒凉性的食物有清热、泻火、解毒的作用，

适宜于体质偏热的人，黄瓜、苦瓜、西瓜、雪梨、绿豆、螃蟹、猪肉、啤酒等属于寒凉性食物。

专家表示，根据中医“热者寒之，寒者热之”的法则，体质偏寒的人应该以温热的食物进补，体质偏热的人应该以寒凉的食物清热。而通过适宜的食物搭配、选择合适的调料和烹调方法等，可以调整和改变食物的性质。

“不同的食物会‘偏爱’人体不同的脏器。”何清湖说，枸杞子明目、山楂健脾、蜂蜜止咳……了解了食物的“脾气”，还可以有意地利用食物来调理脏器。 ■田晓航 余晓洁

“超级细菌”已可抵御酒精

据新华社 一项新研究显示，一种常见的“超级细菌”已进化出了对酒精等醇类消毒剂的耐受力，杀死这种细菌正变得越来越困难。

超级细菌是指那些对多种抗生素具有耐药性的细菌，如耐甲氧西林金黄色葡萄球菌、耐万古霉素肠球菌、耐万古霉素葡萄球菌等。

为抑制超级细菌传播，一些国家的医院近年来广泛使用醇类消毒剂，用于医护人员清洁双手等。这类产品有效成分为乙醇或异丙醇，可溶解细菌细胞壁中的脂类，破坏细菌结构，起到迅速杀菌的作用。

澳大利亚墨尔本大学等机构研究人员最近在生物学预印本网站bioRxiv发表文章说，他们发现，采用醇基洗手液以来，澳医院中的耐甲氧西林金黄色葡萄球菌的感染率明显下降，但耐万古霉素肠球菌的感染率不降反升。

为检验耐万古霉素肠球菌对醇类消毒剂的耐受力，研究人员用不同时期的菌株进行了实验。他们分别将

1998年和2012年的菌株涂在鼠笼上，用浓度70%的异丙醇进行清洁，随后把实验鼠放进笼子，观察感染情况。结果显示，与1998年菌株相比，消毒剂对2012年菌株的杀灭能力要低35%。

研究人员还分析了1998年到2015年间从墨尔本多家医院提取的139份耐万古霉素肠球菌样本，发现新菌株对异丙醇的耐受力大大高于旧菌株。新菌株中一些与碳水化合物摄取和代谢相关的基因发生了变异，使细菌能够耐受异丙醇。

研究人员认为，肠球菌原本就较易适应恶劣环境，例如消化道中酸性较强的区域，这可能是其率先进化出耐受力的原因。

这一发现意味着，需要开发更有效的新方法来应对医院中的超级细菌问题。研究人员说，对醇类消毒剂使用不当可能给细菌创造了产生耐受力的机会，比如医护人员有时忘记洗手，或者使用浓度不足的消毒剂，超级细菌就容易幸存下来，进化出适应新环境的能力。 ■折华

生态保护红线监管平台获批

据新华社 记者从环境保护部获悉，国家生态保护红线监管平台建设已经获批，总投资2.86亿元，土建前期工作已展开，预计2020年底前建成。

据环境保护部自然生态保护司负责人介绍，国家生态保护红线监管平台将依托卫星遥感手段和地面生态系统监测站点，形成天—空—地一体化监控网络，获取生态保护红线监测数

据，掌握生态系统构成、分布与动态变化，及时评估和预警生态风险，实时监控人类干扰活动，发现破坏生态保护红线的行为，并依法依规进行处理。

借助这一平台，环保部将逐步建立生态保护红线监管机制，对生态保护红线实施严密监控和严格保护，确保生态功能不降低、面积不减少、性质不改变。 ■高敬

科学减肥首先要“吃好”

最好的蛋白质来源。

肖明中说，减重是为了减掉身体里的脂肪，而不是追求单纯的体重下降。营养摄入不够，会在减掉脂肪的同时也减少肌肉，导致代谢降低和亚健康状态。盲目减肥除了会引起低血糖，还会导致贫血、甲状腺功能亢进、消化系统疾病，内分泌失调、骨质

疏松症，甚至导致神经性厌食症。

肖明中提醒，减肥时要均衡营养，要“吃好”，碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素、膳食纤维必须按比例摄入，保证营养素的均衡和完善，避免多油、多盐、多糖食品。要合理分配三餐，特别是早餐一定要吃，午餐要吃好。 ■黎昌政



据新华社 湖北武汉一市民通过节食成功实现减肥，日前却出现头晕疲乏、胸闷心悸、冷汗淋漓等症状，被诊断为低血糖症。专家提醒，减肥时首先应考虑均衡营养的摄入，要“吃好”，否则会出现一系列副作用。

家住汉口的小宁用3个月将体重从160斤减到了125斤。为了减肥她

每天只吃不加油盐的水煮蔬菜和鸡蛋，减肥成功却出现上述不适症状。湖北省中医院肥胖专科主任肖明中说，减肥时既要保证身体每天需要的营养，又要控制热量摄入，完全停止摄入肉类和主食是不对的。这是因为人每天需摄入70克以上的优质蛋白，而肉类、鱼类、蛋类、乳类是