

罕见连续低温寒潮来袭！

# 吃什么食物能让身体更温暖？

范志红

降雪结束之后，一股强冷空气上线，带来大风、寒潮和持续低温。零下十几度的气温打得人措手不及。这波大降温让很多人都关心起了如何“吃出温暖”的话题。

吃哪些食物能让人感觉更温暖呢？是不是只要吃热量高的食物，就能给身体提供热量呢？传统所说的“温性食物”是不是真的有效果呢？

## 高热量≠高温暖 肌肉多比脂肪多更抗冻

吃猪油、吃蛋糕、吃油炸食品……这些对于提高抗寒能力基本上没什么帮助。我们可以把人体看成一个供暖工厂，这个工厂的燃料就是食物当中含热量的成分，包括脂肪、淀粉和糖。工厂燃烧的锅炉，就是人体细胞中的线粒体。工厂的产品，就是人体制造出来的能量，包括让身体温暖的热量，还有能推动人体血液循环、细胞更新、组织修复、工作学习等各种事情所需要的化学能量。

吃大量的高热量食品，实际上就是给这个工厂送来很多燃料。没有燃料必然会停工，所以，长期来说，每天吃的食物太少，热量太低，人肯定是不抗冻的。

但是，即便这些燃料堆积如山，也不一定能够顺利、高效地燃烧，让锅炉充分放出热量。

假如人体细胞当中的“锅炉”太少，或者进料管道出了问题，或者工厂指挥系统下达指令，要求降低生产效率……那么就算有足够的燃料，产出的热量还是不能满足需要。

那么，谁是“锅炉”呢？刚才说了，就是细胞中的线粒体。肌肉细胞中的线粒体多得密密麻麻，所以一个人身上的肌肉越多，越充实发达，细胞中的线粒体总量就越大。而身体中的脂肪比例越大，线粒体总量就越

少。

这样一说就能明白——肌肉多的人产热能力强，而脂肪比例高的人产热能力差。运动员通常不怕冷，练健美的人冬天也穿得很单薄，就是因为他们肌肉充实，产热能力强。胖人虽然有脂肪层来保温，仍然不比其他人抗冻，因为他们产生的热量本来就少。

当然，那些又缺脂肪，肌肉又少，皮包骨头的瘦人，自然就更不抗冻了。他们所要做的事情，就是增加食物，同时好好健身，充实肌肉，增加自己的“锅炉”数量。

## 血管畅通、血液循环速度加快 人会感觉身体热了起来

至于到底怎么让人能更多地感受温暖，这里不仅仅有锅炉的问题，还有管道的问题。用来帮助燃烧的氧气是怎样送到人体供热工厂的？产生的热量又是怎样送到全身的？靠的是血管中的血液流动。

人们常说“热血”，血真是热的。温暖的血液，就像北方的暖气管道，把生物氧化产生的热量运送到全身各处。运动的时候，血液循环速度加快，身体的热量产生增加，并以更快的速度把热量送到全身，所以人就感觉热了。

如果屋里的供暖管道堵了，或者管道中的热水流动速度太慢，屋里肯定会热不起来。人体也是一样的，老年人的血管硬化了，血管堵了，心脏泵血能力弱了，血液流动速度慢了，产热能力就会下降，所以他们更加怕冷。

经常运动的人，本来肌肉比例就大一些，心脏还特别有力量，泵血能力很强，血液循环又顺畅，身体的产热效率和传热效率更高，自然就不那么怕冷了。

有些食品能够促进血液循环，让氧气和

葡萄糖的运输速度加快，体表散热的速度加快，也能让身体感觉温暖。因为没有足够的氧气，锅炉就不能熊熊燃烧，而氧气是靠血液来输送的。

比如说，吃加了香辛料的食品，辣椒、花椒、小茴香、孜然、葱姜蒜之类，都有帮助消化和改善血液循环的效果，有利于改善身体的产热和散热能力。

## 传统“温性”食物能让人暖吗 蛋白质的热效应最高

那么，有没有一些吃了让人感觉温暖的食物？那些传统上所谓的“温性”食物，真能让人感觉到温暖么？所谓温性食物，是传统医学的说法。顾名思义，温性食物，就是那些使人们身体感觉更温暖的食物。古人的说法一点都不抽象，是极端具象、容易理解的。

其实食物多多少少都会让人感觉到温暖，只是程度不同罢了。所以，很多人会有这样的体验：进餐厅之前会觉得冷，而从餐厅里出来，身上就热乎乎的了。

这是因为，无论蛋白质、脂肪还是碳水化合物，多少都有点热效应。只不过，蛋白质的热效应最高。蛋白质所含的热量当中，30%都会作为体热释放出来，而碳水化合物只有5%，脂肪则更少。

有些食物能提供更多的蛋白质，会让我们在饭后觉得更加温暖，比如肉类、蛋类，特别是瘦的牛羊肉。人们吃完涮羊肉会浑身冒汗，如果只吃涮白菜、涮面条，是不可能达到同样的温暖效果的。其实，有些减肥方法要求人们多吃瘦肉，在某种程度上也是为了利用蛋白质这种“浪费能量”的散热效应。

贫血的时候，人体供氧不足，生物氧化效率下降，就会更加怕冷。所以，富含铁的牛羊肉和动物内脏对维持血红蛋白水平有

帮助，对抗冷也有帮助。

而甲状腺素就像供暖工厂的控制中心，如果工厂决定提高产能，供暖效果自然会大大增强。缺碘时，营养不良，或长期过度疲劳时，可能造成甲状腺功能低下，人体就会特别怕冷。通过合理营养，或使用一些药材，如果能够帮助调整甲状腺素等促进生物氧化的激素水平，也是有利于温暖身体的。

有的食物能促进消化吸收，让人体从同样的食物中吸收到更多的营养成分，这当然会有利于产生更多的能量。而另一些食物则含有过多的抗营养因素，对消化能力弱的人来说，妨碍了营养成分的利用，人就会更加怕冷。

## 冷食物会使胃肠道血管收缩 降低食物消化吸收的效率

天冷的时候，人们喜欢吃热乎乎的食物。由于冷食物会使胃肠道血管收缩，降低食物消化吸收的效率，虽然健康人能慢慢把食物的温度暖到体温，但毕竟需要时间，需要耗费能量，而且冷刺激本身会令部分人的胃肠感觉不适。所以，天冷的时候吃一些热乎乎的食物，确实是比较靠谱的事情。

食物的消化吸收速度本身就与温度有关，降低温度的时候，动物食物中的脂肪会凝固，要乳化它、吸收它，都会加大难度。同时，淀粉类食物冷食也会增加慢消化淀粉和抗性淀粉的比例。甚至有研究发现，便是不需要消化的葡萄糖水，在冷着喝的时候，吸收速度都会变慢。

由此可见，怕冷、体弱、消化不良的人，更适合吃热乎乎的食物。当然，如果身体很强壮，消化能力很强，就不必太顾忌食物的温度了。

（摘自《北京青年报》）

# 老年人冬季洗澡注意七不要

猝死。

不要搓得太用力。健康肌肤2~4周搓一次就可以了，力度轻，以皮肤不发红、不疼痛为准。搓澡用力过猛，会破坏皮肤屏障功能，加速水分流失，造成敏感、干燥，也更容易被细菌感染。

不要过度清洁。冬季皮肤干燥脆弱，如果使用清洁能力较强的沐浴露或是使用量过多，也可能损害皮肤保护层，使皮肤耐受损伤，造成干、痒。尽可能选择温和、不损伤皮肤的清洁用品，尽量做到用后皮肤不干燥，光泽润滑。

高热状态下一般不建议洗澡。这会加重寒战的症状，对病情不利。其次，洗澡还会导致血管扩张，心率加快，加重高烧引起的乏力、心悸、头晕等症状。

饭后不要马上洗澡。如果饱餐以后立即洗澡，消化道血流量就相对减少，消化液分泌减少，会导致消化不良，也有可能加重心脏负担。而且饭后马上洗澡有可能会引起低血糖，甚至出现虚脱、晕倒等症状。在饱餐和空腹情况下都不建议洗澡，最好是在饭后1小时后再洗澡。

过度疲劳或体力透支的情况下不建议洗澡。此时，血液循环处于活跃状态，立刻洗澡会加重心脏和血管负担，体质差的人还可能致命危险。长时间脑力活动时，大脑对血液需求量非常大，如立刻去洗澡，血液会向体表皮肤进行转移，很可能造成大脑供血迅速降低，从而导致晕厥。



据人民网电(记者 乔业琼)近日，国家卫生健康委召开新闻发布会，介绍冬季呼吸道疾病防治有关情况，并回答记者提问。

会上，有记者提问，除了流感疫苗之外，今冬明春还推荐打什么疫苗？打了疫苗需要多久才会发挥保护作用，在发挥保护作用之前应该如何防护？

对此，国家疾控局卫生免疫司司长夏刚表示，今冬明春除了接种流感疫苗外，对于老年人和有慢性基础性疾病的人群来讲，还建议接种肺炎球菌疫苗和新冠病毒疫苗。对于儿童而言，建议在继续做好免疫规划疫

苗接种的基础上，还可以接种肺炎球菌疫苗、B型流感嗜血杆菌结合疫苗等非免疫规划疫苗。无论是免疫规划疫苗还是非免疫规划疫苗，在接种过程中均要严格按照预防接种规范的要求。

夏刚说，流感疫苗一般在接种两周后就会产生保护作用。但是呼吸道疾病容易传播，因此要养成良好的个人卫生习惯和健康的生活方式，降低呼吸道疾病的感染风险。具体包括：

一是要科学佩戴口罩。如果前往环境密闭、人群密集的场所，乘坐公共交通工具或医

院就诊，建议佩戴口罩，并注意及时更换。

二是要养成良好的个人卫生习惯。咳嗽或者打喷嚏的时候，要用纸巾或者毛巾等遮住口鼻。在接触电梯按钮、门把手等公共设施，以及咳嗽或者打喷嚏时，要及时洗手或者进行手消毒。

三是要养成健康的生活方式。在日常生活中，要保持充足的睡眠、充分的营养、适当的体育锻炼，以增强身体素质，提高机体的免疫力。

此外，日常还需要注意保持家庭和公共场所的环境清洁，并定期开窗通风。

# 我国研究团队解密肿瘤细胞自噬机制

据科技日报讯(记者 顾满斌)记者近日从兰州大学获悉，该校基础医学院、甘肃省新药临床前研究重点实验室王锐院士、张海龙副教授运用多学科交叉协同策略，系统性研究发现海洋多肽分子 Microcolin H 通过直接作用于靶点蛋白 PITPa/β，诱导肿瘤细胞发生自噬，从而发挥强大的抗肿瘤活性。研究还在临床样本中证实 PITPa/β 的高表达与胃癌患者的不良预后密切相关，揭示了 PITPa/β 可作为胃癌诊疗的潜在新靶点。相关研究成果在线发表于《信号转导与靶向治疗》，王锐、张海龙及该校牟凌云副教授为共同通讯作者。

张海龙介绍，团队在细胞层面研究发现，Microcolin H 对于胃癌、肺癌、胰腺癌、肝癌等多种肿瘤细胞具有纳摩尔级的抑制活性。当前，临床使用的抗肿瘤药物在细胞水平的抑制活性大多处于纳摩尔至微摩尔之间。因此，Microcolin H 在细胞水平具有纳摩尔级的抑制活性是非常优异的。

“细胞自噬简单来说就是细胞‘吃掉自己’的过程，是一种细胞自我降解的代谢过程。”张海龙介绍，通过诱导细胞自噬，清除肿瘤细胞内的异常蛋白质和细胞器，阻断肿瘤的生长和扩散，可以为肿瘤治疗提供新的策略和途径。

在动物模型中，Microcolin H 也展现出良好的抗肿瘤活性。Microcolin H 在10mg/kg 治疗组中的肿瘤抑制率达到74.2%，且未发现明显的毒副作用。同时，自噬抑制剂 HCQ 显著减弱了 Microcolin H 在动物体内的抗肿瘤作用，进一步证明 Microcolin H 是通过诱导细胞自噬发挥抗肿瘤活性。

张海龙介绍，该研究运用化学合成—化学蛋白质组学—基础医学—药理学等多学科交叉协同策略，深入挖掘了 Microcolin H 的抗肿瘤机制与活性。同时，研究还促进了多学科交叉研究团队的建立和完善，助力具有多学科交叉研究能力的人才培养。

近日一早，75岁的钟大爷坐在杭州市中医院耳鼻喉科陈志凌主任诊室里，费力比划着。

老人有20年的高血压和糖尿病史，两年前，他左耳突然出现“嗡嗡”声。起初，他以为是睡眠不好导致，又觉得人上了年纪，有点耳鸣很正常。然而几周后，不仅耳鸣没有缓解，钟大爷发现左耳渐渐听不到声音。

前些天，他突然感到一阵眩晕，还伴有恶心、呕吐症状，右耳也出现“嗡嗡”声。才过了一天，他的右耳听力急剧下降，钟大爷觉得头上仿佛戴了一个隔音罩，家人与他沟通要靠吼或手指比划。

担心双耳失聪，家属赶紧带着钟大爷来到医院就诊。陈志凌检查后，诊断其为突发性耳聋。

医生了解到，钟大爷的老伴前不久被诊断出重疾，老人出于担心和焦虑，一连几天没休息好，加上还有些感冒，在不良情绪刺激、病毒感染及原有基础性疾病多方影响下，右耳出现突发性耳聋。

陈志凌提醒，突发性耳聋发病急，进展快，且损伤部位多在内耳，即神经的末梢部分，而神经细胞又不可再生，因此听力恢复与接受治疗的时间早晚密切相关，一般在发病后的一周内接受治疗疗效较好，这也是治疗黄金期，越往后拖愈后越差，一旦发觉突发性耳聋应立即就诊，不可耽误。

医生表示，很多人觉得年纪大了听力减退很正常，这是不正确的。听力减退有很大概率引发听力障碍和系列相关疾病，需要采取一系列措施积极干涉，减少听力损伤的风险。

舒缓情绪，勿大喜大悲。情绪激动可导致体内肾上腺素分泌增加、体液调节失衡，造成内耳血液循环障碍，发生突发性耳聋，要学会及时调整心态，舒缓情志。

清淡饮食，低盐低脂。糖尿病、动脉粥样硬化等可造成内耳血管阻塞、缺血等，导致听力下降。因此，有糖尿病或心血管疾病的患者应避免高油脂、高胆固醇食品的摄入。

预防感冒。感冒是一种常见的急性上呼吸道感染性疾，如果没有得到及时治疗，很可能会诱发突发性耳聋。秋冬季降温后，要积极预防感冒，杜绝上呼吸道感染，已经感冒的要及时治疗。

此外，最好定期检测听力。听力不是一成不变的，容易因为噪声、耳科疾病等多种因素而受损。尤其是老年人，定期检测听力能力预知听力受损风险，及时干预。

超量用药、频繁换药……

# 儿童呼吸道感染用药这些做法不可取

据新华社电(记者 田晓航)冬季儿童呼吸道感染高发，一些心急的家长同时给患儿吃四五种药物。专家提示，儿童患呼吸道感染后超量用药、频繁换药均不可取，这些做法不仅效果不佳，还可能危害患儿身体健康。

“是药三分毒，过度用药副作用明显，危险性增加。”中国科学院西苑医院儿科主任医师刘昆介绍，治疗呼吸道感染，无论是西药的抗生素还是中药的清热解毒药，超量使用都会伤害孩子的脾胃。临床上经常能看到孩子因超量用药出现恶心、呕吐、厌食、腹泻的情况，有的甚至出现急性肝肾功能衰竭。

刘昆介绍，清热解毒药在儿科临床应用要适量，把握“中病即止”原则。小儿生理特点是脏腑轻灵，易趋康复，随拨随应，对药物反应灵敏，所以治疗时精准用药可以达到祛邪不伤正的临床疗效。

刘昆提示，确定治疗方案后不要着急换药，要观察一段时间，等待药物在体内达到有效浓度从而产生临床疗效。

专家提醒广大家长，药物选择、剂量大小、服药时间、用药疗程一定要严格按照医嘱执行，以保证药物的有效性和安全性。孩子一旦出现呼吸道感染症状，建议及时前往正规医院就诊。

# 冬令滋补吃木耳 补气益肺活血补血

据浙江老年报 民间有冬令吃木耳滋补的习惯。木耳是一味药食同源的中药材，在我国有着悠久的药用历史。

现代营养学研究认为，黑木耳中铁含量丰富，有助改善缺铁性贫血，其中的活性多糖还可提高人体免疫力。今天，为大家介绍三款食疗方。

黑木耳瘦肉汤：100克瘦肉洗净，焯水、切丁，20克黑木耳干浸泡后去蒂，洗净，瘦肉、木耳放入锅中，加生姜3片，水适量，小火炖煮30~40分钟，加盐调味食用。滋补脾胃，可用于肾虚耳鸣人群日常食疗。

黑木耳炒山药：一根鲜山药切片，15克黑木耳撕小块备用，油烧热后放入山药、黑木耳，炒熟加盐调味即可。有助健脾固肾润燥补肺。

木耳枸杞乌鸡汤：20克黑木耳浸泡在凉水中，待黑木耳泡开后，把适量生姜切成片，与20克枸杞和100克乌鸡肉一起放进砂锅内，加入适量水，用小火炖1个小时。最后放入适量味精和盐，即可食用。补益肝肾，适用于身体虚弱、病后体虚者，若手足麻木、腰腿疼痛等也适合。



七旬老人感觉头上像戴了隔音罩

# 医生提醒：降温后要积极防治感冒

浙江老年报记者 戴虹红