



大风起 秋意渐浓

10月12日开始，一股新的冷空气迈上了南下的征程。在它的影响下，我国北方多地气温“大跳水”，部分地区的气温甚至降了0℃以下。从现有最新的气象资料来看，未来几天的气温最低温度将降低到个位数，专家提醒大家注意添衣防寒，预防感冒。

“一日两季鼻涕长”可谓是近期天气的真实写照。在一冷一热的影响下，感冒患者容易扎堆出现。天津市中医药研究院附属医院急诊内科专家

于乃浩提醒，民众可通过以下措施降低流感感染的风险。接种流感疫苗。及时接种流感疫苗是预防流感的最有效措施，可以显著降低罹患流感和发生严重并发症的风险。加强锻炼增强抵抗力，规律合理膳食，保证充足的睡眠。注意个人卫生。咳嗽或打喷嚏时用手帕或纸巾捂住口鼻，尽量避免用手直接捂住口鼻而造成手部沾染呼吸道分泌物。勤洗手，可以有效防止细菌、病毒的传播和感染。加强个人

防护。周围出现流感样病例时，为避免交叉感染应减少接触或接触时戴口罩。如果一旦出现流感样症状，应该及时到医院就诊，高危人群更需要尽早治疗防止出现严重并发症。

无论是否有冷空气影响，秋季早晚寒凉、中午暖，昼夜温差都较大，感冒概率较高，大家可遵循“添衣物、多运动、勤开窗”的小妙招，预防感冒。

晚综

延伸阅读

秋季咳嗽及预防

秋季，往往咳嗽发病频繁，我们该如何预防呢？

哪些会引起咳嗽

上呼吸道感染如鼻窦炎、咽炎、喉炎、扁桃体炎等；气管与支气管疾病如急性支气管炎、喘息性支气管炎、支气管哮喘、咳嗽变异性哮喘等；肺部疾病如各种病毒性肺炎、细菌性肺炎、支原体感染性肺炎、肺结核；也有一些其他疾病引起比如胃-食管反流病、心因性咳嗽，还有异物吸入或吸入刺激性气体引起的咳嗽等；所以面对咳嗽，

可不是喝几碗梨汤就能好的。

咳嗽的表现及伴随症状

干性咳嗽 无痰或痰量极少，可为单声咳嗽或阵发性咳嗽，在呼吸道感染早期比较常见，如咽炎、喉炎，上呼吸道黏膜突然受异物或刺激性气体刺激。外耳道湿疹、异物、耵聍等刺激也可产生刺激性咳嗽。

湿性咳嗽 湿性咳嗽要看痰是否可以咳出，如能咳出，还注意观察痰的颜色、性状、痰量，是否为脓性或血性，以及有无特殊气味。

咳嗽别随便用镇咳药 轻微咳嗽

不需要镇咳治疗，特别在有痰时，单独使用镇咳剂不利于呼吸道分泌物排出。持续性干咳影响患儿睡眠，需及时就医问诊。

如何预防咳嗽

适当户外活动，增强体质，但避免去人群密集空气不流通的场所；勤洗手，保持家中清洁，注意通风；在空气干燥的季节，可考虑使用加湿器；不要在家中吸烟，避免吸入二手烟；对过敏引起的咳嗽，尽量避免接触；不管什么原因

你不知道的一些水果知识

看不到花的无花果是有花的，我们吃的石榴并不是果实，美味的柿子果肉其实是用来包裹种子的……秋季水果种类丰富，有特点的也不少。



无花果 它的花长在“肚子”里

在家种植过无花果的人都会注意到，无花果的生长过程中，确实看不到明显是花朵的部分。不过，无花果其实也是有花的。

农技工作者告诉记者，我们实际食用的是无花果花托膨大形成的肉球，内含花与果实。无花果属于隐头花序，雌花、雄花整齐地排列在果“肚子”的内壁上，从外观上只能看到一个“果”，因此常常被误认为不开花。把无花果的肉球切开，用放大镜观察，就可以看到内有无数的小球，小球中央有孔，孔内生长着无数绒毛状的小花。抖音上有个达人直播数无花果种子（小球）颗粒数是921。

长在“肚子”里的花朵，该如何授粉？据介绍，在这个相对封闭的结构下，风雨等外界因素都不能帮它完成授粉，只有2~3毫米大小“榕小蜂”可以穿过果子顶部的小洞（顶生苞片），进入果腔内部帮它授粉。

石榴 食用部分其实是种皮

石榴果实从里到外都很有个性：

酷似洋葱头的外形，里面包裹着无数籽粒。我们食用部分是石榴种子的外、中种皮，而不是果肉。石榴的外、中种皮是肉质层，有鲜红、粉红、淡红、黄色或白色等不同颜色，汁液丰富。

很多人都知道剥石榴的诀窍：用刀在顶部划一圈，掀开“盖子”，能看到石榴籽被几片薄薄的膜分隔成几个“房间”，这些“房间”是石榴果实的子房室。顺着间隔在外皮划线再用手掰开，就不会伤到籽粒。

柿子 美味的“小舌头”是包裹种子的

柿子通常分甜柿、涩柿。这个季节，水果摊上能看到红彤彤的各个品种的柿子，磨盘柿等涩柿，如果没完全脱涩就吃，舌头就会体验被“麻醉”的酸爽感受。

柿子似乎喜欢跟“舌头”过不去，柿子最好吃的部分是其中脆硬硬的“小舌头”，在绵软的果肉中间，唯有这部分吃起来弹弹的有嚼劲。“小舌头”是柿子内果皮形成的薄膜，是用来包裹种子的。不过，现在市面上大多是经过改良的无核柿，“小舌头”就成了纯粹的吃货福利。

据《扬子晚报》

生活妙招

如何炒菜不变色



不少人都有这样的困扰，原本鲜嫩水灵的蔬菜，下锅后没炒几下就变黄变焉，让人顿时食欲全无。究竟如何炒菜才能保持好看的颜色？

叶菜类 绿叶菜最容易变色，是因为其叶绿素丰富。要防止绿叶菜变色，下锅前应将切好的蔬菜放入凉水中浸泡，使其与空气中的氧隔离，最重要的还是缩短烹调时间。一般来说，急火快炒、快速焯烫后过凉水、凉透再炒都能很好地保持绿色。此外，炒绿色蔬菜不要盖锅盖，以免蔬菜中的有机酸难以挥发，形成酸性环境，使叶绿素分解。同时，也不要加醋等酸味配料。

根茎类 切好的藕片、土豆或山药，一转眼就变成褐色，这是其丰富的酚氧化酶在作怪。把它们用沸水烫10秒钟就能解决，这样既“杀死”了酶，也不影响口感。或者切好后泡在水里，烹调前捞出沥水迅速入锅。如果想让酶更“老实”，可以用盐水泡，此外，往水里加些柠檬汁，不但能抑制酶，还可以使蔬菜颜色更洁白。

豆类 芸豆、蚕豆等豆类也较容易变色，炒前先用油煸或油滑，比用水焯更能保持豆类翠绿的颜色。因为油的温度高且有一定的黏稠性，在豆类表面可以形成一层致密的油膜，会减弱绿色物质的氧化、变色、流失。

据《都市女报》

实用宝典

巧解护肤品“搓泥”现象



干燥的秋冬季，皮肤会严重缺乏水分，便会产生皮屑。当涂抹护肤品时，皮屑和护肤品混合在一起就会形成“泥”。那么，该如何解决脸部“搓泥”现象呢？

彻底吸收 脸部要避免沉淀物的产生，最基本的方法就是等每道护肤品彻底吸收后，再进行下个保养或上妆步骤。

定期去角质 角质层是肌肤外层的屏障部分。当这部分被大量老旧角质占据之后，肌肤的吸收能力以及新陈代谢能力就会下降。这样一来，保养品便无法吸收，搓泥现象也就难以避免了。所以，一定要根据自身肌肤的状态以及耐受性，使用去角质产品，来改善“搓泥”现象。

双手温暖护肤品 搓热双手也是护肤关键的一步，护肤品中很多用于溶剂的成分在低温状态下会呈现类似于“凝结”的状态，所以最好能借助双手的温度来将它们融化。方法是：将护肤品置于手心，用温暖的双手暖热再包覆整个面部，以促进护肤品最大限度被肌肤吸收。

改变手法，抹改成拍 在用面霜的时候别用抹，改用拍，先在脸上平均点上霜，然后用手轻轻拍入皮肤就不会再有“搓泥”现象了。

据《淮海晚报》