

选对被子温暖一冬 不同体质人群该如何选择

冬季冷空气频繁，如果赶上雨雪天气，更是冷上加冷。此时，一床温暖舒适的被子就十分必要了。什么样的被子更适合你呢？今天就为大家解析。

易敏感体质宜选棉被、蚕丝被。棉被和蚕丝被柔软、吸湿性强，在使用过程中，不会因为静电而吸附灰尘、细菌等细小颗粒，从而减少过敏物质的堆积，特别适合易过敏的人群。

多汗、体热体质宜选化纤被、羽绒被。化学纤维可以加工成各种特殊结构，以达到导湿、快干、保暖等性能，且不易滋生细菌；羽绒被采用的是鸭绒和鹅绒，所以吸湿性、透气性，以及保暖性都相当好。

惧寒、体弱体质宜选羊毛被、羽绒被。天然材质的羊毛舒适保暖，且具有良好的垂坠性，能够很好地贴合身体，不漏风，特别适合小孩子等睡觉不老实、爱蹬被子的群体。

老年人宜选蚕丝被、羽绒被。老人血液循环速度慢，还有可能患有慢性心血管疾病，为避免造成压迫感，最好选择轻盈保暖型的蚕丝被与羽绒被。

容易呼吸不畅、心血管疾病患者



者不宜选棉被。棉被越重，越不容易透气，可能会压迫胸部，厚被子压迫感强，因此不适合患有呼吸道慢性疾病，容易呼吸不畅的人。

皮肤干燥的人不宜选化纤被。化纤被价格适中，重量相对较轻，

但是在秋冬季节很容易产生静电，皮肤干燥的人尽量不要选择化纤被，容易造成皮肤粗糙、脱屑。

地域不同选择不同。冬天南方更适合盖羽绒被、化纤被，因为南方的冬天湿冷，羽绒的油脂以及吸

湿少的化纤可以更好地抵御湿冷。冬天北方更适合盖棉被、蚕丝被，因为北方有暖气会让空间变得干燥，所以棉花蚕丝可以起到保湿作用。

据 CCTV 生活圈

洗手满足三个条件 才能有效洗掉病菌



在流感流行季节，除了接种疫苗，日常生活中做好个人防护也非常重要。良好的生活习惯，包括勤洗手，但如果想要洗掉病菌，就要掌握正确方法，需满足以下三个条件。

时间超过 20 秒。美国疾病控制与预防中心的健康指南建议，洗手时至少搓洗 20 秒，这样才更有助于清除手部细菌。

有一定的力度和速度。有研究发现，在洗手过程中，水流的能量

越高，手的移动速度越快，越容易把手部污物冲掉。若双手搓洗力度太轻、速度太慢，即便水流够大，也难把污物冲掉。

洗手后马上擦干。用清水彻底冲洗双手，确保没有残留的肥皂或洗手液，并且擦干双手。洗手后不擦干，潮湿环境有利于细菌生存，残留细菌容易在手上再次繁衍。最好选择纸巾或干净的毛巾来擦拭，而非使用公共场所的烘干机。

据 养生中国

橘子皮和陈皮 不是一回事

橘子皮与陈皮，看似相似，但在中药界，它们可是两回事。虽然都是橘子果皮，但只有经过特殊制作的橘子皮才能被称为陈皮。因此，并不是橘子皮就是陈皮。

橘皮、陈皮虽然都是从橘子的果皮中获得，但陈皮中的“陈”一词，揭示了其中的关键差异。陈皮必须经过特殊的处理，按照中药标准制作，而橘皮则不同。新鲜橘皮具有燥性，但随着时间的推移，这种性质会减弱。历代中医家多有关于这一点

的论述。《本草备药》中甚至明确指出，只有放置 3 年以上的橘皮才能被称为陈皮。

此外，尽管陈皮具有许多药用功效，但它也不是万能的，需要谨慎使用。陈皮是一种理气药，应根据病情和体质使用。不同的体质和症状需要不同的治疗方法。陈皮苦燥性温，易伤津助热，服用不当或者过量，容易“上火”。所以，气虚体燥、阴虚燥咳及内有实热者应慎服。

据 《中国中医药报》

