



口干舌燥可能不是缺水 这6种情况一定要警惕

相信很多人都曾有过这样的体验：临睡前，总觉得口干舌燥，害怕会频繁起夜，但又忍不住想大口喝水。每当此时，一些人不免会担心，是不是身体出什么问题了？

先说结论：很多时候，“口干舌燥”是由生理性原因导致的，无需过于紧张。但若是补充了水分仍无法有效缓解，那就可能是病理性原因导致的了，需要警惕。

接下来，我们就来进行具体分析。

“口干舌燥”其实很常见

想知道“口干舌燥”是不是身体生病发出的信号，就要先明白“口渴”的感觉是怎么来的。

2015年，国际学术期刊《自然》登载的一篇文章，解释了口渴这一日常行为的触发过程。研究认为，哺乳动物的“渴觉”（顾名思义，就是口渴的感觉）主要由“液体体积减少”和“液体渗透压升高”这两种因素引起。

前者很好理解：运动久了、出汗过多或者平时环境干燥、喝水太少而导致身体缺水。后者指向的，其实是人的体液中各物质含量占比的变化。

当血液中盐类或糖类的浓度过高，体液的渗透压就会连带着增高。位于头部的下丘脑感觉到这种变化后，就会对大脑发出指示：该喝水啦。

在“饮食口味重，喝水少”和“剧烈运动后没有及时补水”这两个常见因素之外，随着年龄增大、身体机能退化而导致的唾液腺萎缩、唾液分泌减少，同样是让你觉得口干舌燥的重要原因。

但假如你已经补充了充足的水分，口干的的感觉依然没有得到缓解，就可以考虑是不是近期出现了如下几类情况：

- 1. 感冒、发热、腹泻：**此时，由于毛细血管扩张、出汗多或排泄物中水分过多，人体会处于相对缺水的状态，难免会口干舌燥。
- 2. 缺乏维生素：**比如维生素B2，作为一种水溶性维生素，它对糖、脂肪和蛋白质的代谢有着重要作用。B族维生素的缺乏会引起口腔黏膜干燥，不但会让你觉得口干，甚至还会出现口角溃疡、眼睛干燥等症状。
- 3. 服用药物：**可乐定等降压药与阿米替林等抗抑郁药，会影响唾液的分泌，导致口干。
- 4. 患有口腔疾病：**如腮腺炎或口腔腺体结石。

如上问题，大多数时候，只要对症下药，就可以在短期内缓解口干。但若长时间感到口干，并且很难缓解，就需要多注意，是不是患有长期性的疾病了。



6种情况值得警惕

- 1. 干燥综合征**
这是一种自身免疫性疾病，即身体内的免疫系统会错误地攻击体内的分泌腺体，令腺体萎缩、功能下降，身体也就会因此出现各类干燥症状。
从它的名字就能看出，这不只会让人觉得口干，甚至还会引起眼睛干涩，甚至呼吸道、消化道干涩。
随着干涩的症状一起到来的，还有各类危害健康的并发症。
比如，干燥综合征患者的唾液分泌往往受到影响，这样一来，牙齿面对细菌时就会少了一层屏障，很容易出现龋齿。此外，长期眼睛干涩缺水，还可能会导致对光敏感、视力模糊、角膜受损。

若每天都觉得口干、想喝水，且眼睛干涩，好像有沙子在里面摩擦，同时有龋齿，就要注意是否患有这个病了。

2. 自身免疫性肝脏类疾病
这是由于人体自身的免疫系统紊乱，导致其攻击自身肝脏细胞而引起的肝脏类疾病。部分患者会合并干燥综合征，因此会出现口干、眼干的状况。

3. 糖尿病
若在长期口渴的同时，还有多尿、易饿且在未刻意瘦身的情况下体重无缘无故减轻的症状，最好去测量一下餐前餐后的血糖。

由于糖尿病患者的胰岛素分泌不如正常人灵敏，体内的糖分无法完全分解，就会积聚在血液中，令体内渗透压升高，形成渗透性利尿。
此时，水分重吸收减少，多余的糖会进入尿液，并带走身体组织的水分。身体察觉到缺水，又会发出口渴的信号，循环往复。

4. 尿崩症
这是一种会让人体液失衡的罕见病症，患者也会有口渴、多饮等症状。

大部分液体在经由肾脏过滤后会返回血液中，而被过滤出的废物与少量液体则会以尿液的形式暂时储存在膀胱中，随后排出。

这里有一个知识点：经过肾脏过滤的液体在回到血液时会受到抗利尿激素的调控，而尿崩症患者的抗利尿激素分泌会受到抑制，从而导致排出大量低比重尿（清白尿液）。

正常情况下，人一天排尿量在1到3升之间，若连续半个月超过4升，就值得注意了。

5. 睡眠呼吸暂停综合征

有人口干，可能不是某些病症直接导致的，而是因为睡觉时经常打鼾，但这同样值得警惕。

打鼾指向的也许是睡眠呼吸暂停综合征，它包括阻塞性、中枢性以及治疗相关中枢性三类。它不但会影响人的睡眠与生活质量，还可能会增加高血压、心脏病、糖尿病与胰岛素抵抗的风险。若长时间失眠、打鼾声大、日间嗜睡严重、睡眠时呼吸暂停，要及时去医院检查。

6. 甲亢
即甲状腺功能亢进症，它会加速人体的新陈代谢，因此，甲亢患者的常见症状有体温升高、出汗异常，也就会频繁感到口干，需要多喝水。

怎样才能有效补水缓解口干

若确认是病理性原因导致的口干，需要对症下药，随着病症的痊愈，口干的情况也会缓解。在平时补水时，也有许多值得注意的细节。

1. 每天的饮水量要达标，同时少量多次。成年人每日平均饮水量建议在2500毫升左右，这包括身体新陈代谢产生的水、摄入食物中的水以及直接摄入的水，换算下来，每天直接喝水量要在1500毫升以上。要注意，不要等口渴了再喝，因为此时身体可能已经极度缺水了，最好在口渴的时候也少量多次饮用。2. 多喝白开水，不要用饮料代替水。3. 运动后不要立刻大量喝水，要小口多次饮用。

羽绒服的穿搭技巧

一到冬天，怕冷的人就恨不得把家里的所有衣服都套身上，但好像也没暖和到哪里去！不是说冷了就加衣服吗，那为什么羽绒服里面多穿点有时反而不如少穿来得暖和？

保暖的奥义，是适度的蓬松

我们的身体时刻都在产热，由于人体和外部环境的温差，我们也在时刻发生着散热。如果散热太快，产热速度跟不上，我们就会感到很冷，而如果几乎不散热或者散热速度慢，我们产生的热量都能积蓄在身体周围，自然就能暖暖的。

因此保暖的本质，就是减少人体本身热量向环境的散失。而最好的方法，就是往身上包裹一些传导热量速度比较慢的东西。那怎么看物质传递热量的速度呢？

我们可以看热导率（又叫导热系数）这个指标。热导率是单位面积、长度的材料在单位温差下和单位时间内直接传导的热量。简单来说，一种物质的热导率越低，它传递热量的速度就越慢，而保温效果就越好。反过来，热导率高，传递热量速度快，保温效果就不好。

不同材料的导热系数不同

我们目前常用在保暖衣服中的羽绒、羊毛、棉等天然纤维，以及腈纶、粘纤、涤纶等，都是热导率相对比较低的材料。但如果要说目前世界上热导率最低的物质，还得是静止的空气。

因此，对于一件既定的衣服而言，除了它本身的热导率要够低，它还需要能在面料表面制造适当厚度且稳定的空气层，强强联合保温效果更佳。

现在流行的保暖材料，基本上都是制造稳定空气层的好手段。

比如羽绒，绒朵呈现稳定的、立体的朵状结构，比表面积很大，能黏附非常多的空气；绒朵上的绒丝呈现中空结构，能存储空气。一朵一朵的绒朵结合起来，就成了一个能大量存空气的立体结构。也难怪目前在保暖这块，日常材料中还没谁能比得上羽绒。

放进衣柜压了一年的羽绒服没有上一年穿着暖和或水洗后不暖和了，就是因为绒朵的立体结构被破坏无法存储空气了。用洗衣机的空气洗功能或让洗衣店处理一下，就能恢复保暖性能了。

人造纤维也在通过优化纤维结构来储存更多空气。比如棉服填充中常用的聚酯纤维（涤纶），就可以通过把纤维制成中空结构再制成絮片等方式来制造存空气的立体结构，从而提高衣物的保暖性。近年很火的德绒，有特殊的双T型纤维结构能存下更多空气，因此德绒的保暖性能也就比普通腈纶好。

最近刊登在《科学》(science)的仿北极熊毛纤维就更厉害了，这种新纤维模仿了北极熊皮毛的中空多孔结构和致密外壳，在纤维内部制造了超过90%的孔隙，从而达成了和羽绒类似的保暖性能，但所需要的材料厚度却只有羽绒的1/5。

总之，无论是哪种保温材料，保温的关键都在于制造适当厚度并且足够稳定的空气层。

舒服又温暖，真不难

我们穿衣服的时候，除了衣服材料本身的纤维间可以存储空气，层与层之间的空间也可以储存空气。那是不是层数越多，衣服里存的空气就越多，整体的保暖性也就越强了呢？

事实上是空气层太厚，空气层从内至外就会产生比较明显的温差，而这就会导致空气流动产生热对流。而一旦发生了热对流，热量的流失反而会更快。

除了温差导致热对流，层数太多还会把空气层挤薄。当层数超过某个值后，衣服层与层之间的空气存量反而会随着衣服层数的增加而减少。

这个其实很好理解，如果你秋衣外面套保暖衣，保暖衣外面再套毛衣，就算你买的衣服尺码再大，衣服和衣服之间都难挤得紧紧的，而这么一挤留给空气呆的位置就不多了。而且我们活动时，层与层之间的挤压、摩擦还会进一步加

剧空气的流动。不光空气层被压薄了，还流动起来了，保暖性能降低了不少一点。

所以，除了别穿太多层，冬天也别穿太紧，尤其是外套要稍微宽松一些。其实可以在内层制造额外的空气层，获得更好的保暖效果。穿着舒适感提高了，温度也提高了。

当然，外套太大了也不好，毕竟太大了容易灌风，那呼啸的寒风从领口、衣服下面吹进来，任你穿再好的装备那热气都是捂不住的。所以除了衣服本身要给力，别忘了领口上塞个围巾挡风，外套的版型也尽量选择下部微收口的，可以避免灌风。

如果想要穿的保暖，可以采取这个公式来穿搭：

1. 外层选择羽绒服、棉服、羊绒大衣、环保皮革、冲锋衣等有一定抗风能力的衣服，如果本身可制造较厚空气层更佳。

2. 中层采用柔软、蓬松的摇粒绒、抓绒、薄羊绒、羽绒内胆等再制造空气层。如果外套本身就比较保暖，且比较抗冻，可以直接去掉中层。

3. 内层选择吸湿透气的贴身保暖内衣、速干衣、瑜伽衣等，迅速透湿透气，避免人体新陈代谢产生的湿气在衣物内积攒，影响外层的蓬松度降低保温性能。

如果你觉得这样比较抽象，再给大家贡献几个具体的穿搭：

超级抗冻版（应对零下15摄氏度的暴雪日）

男士：厚款外套（毛外套或羽绒服）+羊毛毛衣+打底衣

女士：长羽绒服+轻薄羽绒内胆+长袖瑜伽服/皮革+羊毛针织衫+打底衣

基础抗冻版（应对零下5度左右的温度）

男士：羊毛大衣+羊绒毛衣+打底衣

女士：长款羊毛大衣+超薄款羽绒服（充绒量30g左右）+长袖春装（只要材质合适，什么都行）

要风度也要温度版（应对零上温度）

男女通用：薄款外套+长袖春装

另外，内层材质上是否适合选择纯棉的，还是需要看使用场景。如果只是日常穿着，没有较大运动量，纯棉的内层不失为一个很好的选择；如果有较大量的运动，出汗量较大，则不推荐纯棉的内层，纯棉吸收大量汗液后，潮乎乎的一片不仅贴在身上不太舒服，还会影响整体保暖效果。

纯羊绒或羊毛的很保暖，就是价格不太友好。如果考虑性价比和打理简单，将保暖材料和吸湿材料混纺的材质也很好。比如将腈纶、涤纶等有保暖性能的材料和莫代尔、棉、粘纤、竹纤维等有吸湿性能混纺的材质，就能兼具保暖和吸湿性，而且价格也很友好。

除了这些，还要尽量避免内侧有长绒毛的那种内衣。虽然长绒毛看起来暖乎乎的，长长的绒毛把水汽捂在皮肤表面，一点也不舒服。

下装同理类推如上面穿搭方式。因为冬季衣物一般比较长，下装两层足以：外层防风、内层吸收透气兼顾保暖即可。

总之，想保暖真不是靠硬堆层数，掌握好空气穿衣大法，才能舒舒服服从头暖到脚！



围炉时注意的一些安全事项

时下，北方大部分地区已经供暖，但是您知道木炭的正确打开方式吗？那么，围炉系用的燃料到底是啥？又怎么会有安全隐患呢？

围炉系用燃料——木炭

很多人不知道的是，其实文艺范的“小火炉”烧的并非烟熏火燎的煤炭，而是另一种历史悠久的燃料——木炭。作为木材不完全燃烧或是在隔绝空气条件下热解形成的多孔固体产物，木炭因其清洁卫生、热值高、燃烧效率高、燃烧时间久等优点，一直是一种宫廷和民间使用的高档燃料，典型的如老北京的铜锅涮肉使用的就是木炭。

直至今日，即使在电力高度发达的今天，木炭仍是一种生活中最适合烤涮、围炉煮茶的燃料。这是因为，木炭的热值虽然略低于煤炭，但其燃烧效率更高，燃烧过程中产生的灰分较少，能够更充分地释放能量，且燃烧速度较慢，适合长时间燃烧。尤其在食品加热过程中，木炭的燃烧过程比燃气和电磁炉更慢，这使得食材在烤制过程中能够均匀受热，避免外焦里生的情况发生，使得食材的口感更好。木炭燃烧时还会释放出植物香气，与食材的香味相结合，形成独特的烟熏味道，增添食物风味，使得食物更加美味。当然，烧烤食物的健康问题也一直被人诟病，这里还是建议大家食之有度。



使用木炭的几个误区

寒冷的冬天，外面大雪飘飘，室内亲朋好友，围坐一团，或是围炉夜话、饮酒煮茶，或是围着热气腾腾的铜锅，来一盘羊肉，冬日氛围感瞬间拉

满。然而，此时也是全国各地一氧化碳中毒的高发期，在密闭室内用木炭取暖、围炉煮茶、涮锅烧烤等看似平常的行为，实则危机四伏，不经意间就成为威胁生命的隐形杀手。很多人在享受美食和氛围时，使用木炭时可能会有几个误区，从而引发一些安全隐患。

误区一：木炭比煤炭安全

对于一氧化碳中毒，很多人潜意识里认为那是煤炭的“专利”，用木炭就高枕无忧。其实，凡是含碳的燃料，无论煤炭还是木炭，以及环保木炭、无烟木炭，不充分燃烧的话，都会产生一氧化碳。所以使用木炭只是比煤炭更清洁、烟尘少，但并不等于没有危险性。木炭≠绝对安全！

误区二：没有煤烟就没事

很多人认为木炭燃烧不充分才会产生一氧化碳，我让它燃烧充分不就没事了吗？但其实际燃烧充分不充分，肉眼无法分辨。一氧化碳无色、无味、无刺激性，有没有煤烟都会产生。一氧化碳很难被人察觉，很多时候都是毒人于无形，往往还没意识到，就已经中毒而不省人事了。

误区三：空间大点就没事

这也是误区之一！其实，只要在相对密闭的空间，如果通风不良，都会有中毒的风险。尤其我国北方的很多地区，为了保暖，在冬天都把窗户关得严严实实的，有的家庭甚至用塑料布将外面封住，密不透风，极易导致室内通风不良，此时若在室内燃烧含碳材料，极易发生一氧化碳中毒事件。

如何正确使用木炭

首先，开启通风口，确保房屋和烧烤炉的通风口处于开放状态，增大木炭与空气的接触面积和流通性。

其次，锥形堆积木炭结构，充分利用受热空气受浮力作用自下而上运动的原理，使木炭尖端热量聚集，有助于木炭快速点燃和高效燃烧。

第三，用助燃炭引燃，用炭夹夹持适量助燃炭，待助燃炭燃烧后置入木炭堆中心空隙，作为初始火源。

第四，增加燃烧空间，待助燃炭在木炭堆中燃烧起来后，在木炭顶部再加盖些木炭，确保充足的燃烧空间。

第五，等待10到25分钟，待整个木炭堆继续燃烧10到25分钟，表层木炭出现一层灰层时，表明木炭已被彻底点燃并达到适宜加热食物的稳定燃烧状态。但无论在哪烤，一定要记得通风！



冬季皮肤干痒怎么办

做好皮肤清洁和保湿工作，可以有效预防皮肤干痒症状发生。

适度清洁。冬季皮肤相对干燥，如果洗澡较为频繁，会破坏皮肤表面的皮脂膜和水油平衡，加重皮肤干燥症状。建议大家冬季适当减少洗澡频次，缩短洗澡时间；洗澡时水温不要太高，以36℃~40℃为宜；尽量使用温和、滋润型沐浴露，避免使用清洁力过强的肥皂，防止刺激皮肤；不要过度搓澡，避免损伤皮肤角质层，加速皮肤水分丢失。日常洗漱应选择温和的清洁产品，如洗面奶或温和的洁面皂。

加强保湿。面霜、身体乳、护手霜等保湿霜中，含有保湿剂、封闭剂和柔润剂，可以起到保湿封闭功能。大家在冬季可根据不同部位，选择合适的保湿霜；洁面后或感觉面部皮肤干燥时及时涂抹润肤霜，尽量选择含有透明质酸、神经酰胺、角鲨烷等成分的乳液或面霜；唇部皮肤较薄，容易干裂，可使用含有凡士林、蜂蜡等成分的唇膏；在起床后、睡前及感到唇部干燥时涂抹；手臂、腿部等皮脂分泌较少的部位，可使用滋润型身体乳或凡士林。

科学、细致的日常护理，对缓解皮肤干痒症状、保持皮肤健康也有重要作用。日常生活中，建议大家注意以下细节。避免抓挠皮肤。反复抓挠皮肤会损伤皮肤的角质层，导致皮肤屏障功能受损，并产生炎症反应。补充水分和维生素。多喝水，多吃富含维生素C的蔬菜、水果，建议每天至少饮水1500毫升。保持室内空气湿润。在室内使用简易加湿器增加空气湿度，如在暖气上放湿毛巾或在室内放一盆清水。选择合适的衣物。尽量选择柔软、透气的棉质内衣裤，以减少对皮肤的摩擦。

需要注意的是，皮肤瘙痒症状还可能由其他系统性疾病引起，如肝胆疾病、肾脏疾病、血液系统疾病、糖尿病等。若持续使用外用保湿剂两周左右，皮肤瘙痒症状未得到缓解，严重影响生活和/或工作，或出现红斑、丘疹、皲裂及其他不适症状，应及时就医。

声明
蔡齐艳不慎将郭星晨的《出生医学证明》丢失，编号：L140064119，现声明作废。
李伟男（身份证号：14022219890223003X）不慎将朔州市华瑞星苑1号楼2单元1001号房的房款收据丢失，收据一编号：0000682，金额：贰拾捌万贰仟叁佰玖拾元整（282320元）；收据二：编号为0000068，金额：贰万元整（20000元），现声明作废。

拍卖公告

我公司定于2024年12月12日上午9时30分在中拍平台（<https://paimai.caa123.org.cn/>）以电子竞价方式公开拍卖荣威牌等部分小轿车（详见清单）。

标的展示于拍卖前两日在本公司进行，有意竞买者请于2024年12月11日18时前自行

不穿秋裤会得老寒腿吗

我们常说的“老寒腿”其实是膝关节骨性关节炎，是一种膝关节的退行性疾病。主要临床表现为膝关节疼痛、肿胀及活动受限，主要病理表现为膝关节软骨的纤维化、磨损、剥脱等伴发滑膜充血水肿及骨质增生等。

一旦得了膝骨关节炎，膝关节可能会出现以下症状：

1. 长期反复疼痛，运动后加重，休息后减轻。2. 行走不便，下蹲困难或者蹲下去后站起来很费劲，上、下楼疼痛明显或突然活动发生刺痛。3. 部分患者还会有所谓的“晨僵”的现象，每天早上起来，腿脚总是活动不开，这种情况还出现在久坐、久站之后，但是一般不会超过半小时。4. 活动关节的时候老是有“咔咔响”声音，甚至有走路“打软腿”的情况。在受凉、天气变化或湿度增加或是有寒冷刺激的时候这些症状会明显加重，这也就是老寒腿说法的来源。5. 严重的会出现下肢肌肉萎缩，还可因关节积液并发滑膜炎出现关节肿胀。6. 当关节炎发展到后期就会逐渐出现膝关节伸直不直也弯不了的情况，部分患者还会出现明显的“罗圈腿”或者“X形腿”。

为什么会得“老寒腿”

“老寒腿”也就是膝关节炎的发生，主要与以下几个因素相关：

1. 年龄因素：膝关节炎发病率随着年龄的增长而增加，关节软骨修复能力逐渐降低。2. 体重因素：体重的增加会导致膝关节受力不均，关节负荷大，易变形。3. 职业因素：某些特殊职业人员也容易患膝关节炎，如体力劳动者、职业运动员等。4. 合并疾病：如骨质疏松、糖尿病、痛风等。5. 外伤因素：由于外伤、手术或其他因素导致的软骨破坏或关节结构改变。虽然骨关节炎的发病因素有这么多，但是不穿秋裤与关节炎没有直接的关系。

怎么预防“老寒腿”

虽然目前尚不能完全预防骨性关节炎的发生，但是通过一些措施，可以减少或延缓骨性关节炎的发生。

1. 避免久坐、久坐
久坐不动，这个习惯会造成腰椎、髌关节、膝关节的慢性劳损。因为膝关节是通过挤压作用将关节液里的营养物质送进软骨细胞内，一直坐着不动，关节虽然没有负重，但关节软骨也没有像海绵吸水般的挤压—松弛的过程，自然吸不到营养，同理，无论什么姿势，维持时间过长，都会对膝关节产生同样的效果。建议维持同一个姿势不超过40分钟。

2. 适当的功能锻炼
膝关节功能锻炼的原则是以主动不负重的活动为主，练习关节活动，增强肌肉力量。功能锻炼可促进局部血液循环，保护、增强软组织的弹性及韧性，减少发病几率，延长疾病发作间隔时间。如各方向直腿抬高、蚌式开合运动、游泳、骑行等。

3. 伤膝盖的动作一定要少做
比如爬高楼、爬坡、登山等。过多的、反复的负重屈膝的动作，会加速关节的磨损，像爬楼、爬山时膝关节要负担体重3至4倍重量，所以能走平路尽量不要爬坡，能坐电梯尽量不要走楼梯。

4. 减轻体重
肥胖是关节炎发生的一个不被大众所熟知的诱因。因为肥胖会加重关节面的负担，进而加速关节结构磨损、老化。所以大多数肥胖者都容易发生膝、脊柱和足部关节的骨性关节炎。适当健康减肥可以缓解关节炎引发的疼痛和肢体障碍等症状，还对治愈关节炎有着积极的作用。

5. 注意膝关节保暖
在运动后或天气炎热，身上出汗很多，这时不能马上进入空调房间，或用电风扇对着吹和洗凉水澡，因为受寒容易引发和加重病情。冬天要注意膝关节的保暖，防止关节受寒侵袭。

6. 给膝关节补充营养
适当服用维生素A、维生素C、维生素E、氨基葡萄糖及补充维生素B等对膝关节炎有一定的预防作用。

来源：科普中国、学习强国等

**鼠疫防控
从我做起**
朔州市卫生健康委员会宣

在中拍平台办理注册、报名，并联系本公司线下交纳竞买保证金人民币壹万元（通牌），详情备询。

联系电话：0349-6664499 15383494098 15364697803

公司地址：山西朔州经济开发区文远路239号远洋商住综合楼

山西德昌圆拍卖行有限公司
2024年12月5日