

# 春光莫辜负 健康有密码

编者按

阳春布德泽,万物生光辉。目前已入春,乍暖还寒,天气多变,劳动者已返回工作岗位开始奋斗。今日,本报为您送上春季“健康攻略”,让您轻松健康一整年。

诺如病毒、手足口病、水痘、出游安全——

## 这些健康提示请查收

俗话说,一年之计在于春,但是春季也是传染病的高发季节。在此提醒大家在预防新冠病毒感染的同时,也要注意防范其他春季高发传染病及出游安全。

### 一、新冠病毒感染

虽然我国新冠病毒感染疫情目前整体已进入了低流行水平,但随着出入境人员的增多及新型变异毒株的出现,广大民众要秉持“每个人都是自己健康第一责任人”的理念,持续做好个人健康监测和防护工作。

#### 健康监测:

1. 接种疫苗,符合接种条件的60岁及以上老年人、具有较严重基础疾病人群和免疫力低下人群等重症高风险人群,应尽快完成全程接种和加强免疫,降低重症发生风险。

2. 科学佩戴口罩,注意卫生习惯,勤洗手,注意咳嗽礼仪,少聚集,定时开窗通风,做好居室日常卫生。

3. 外出时做好防护,尤其是前往境外旅行时,请提前了解当地疫情情况和公共卫生状况,有针对性地准备好药品和个人防护用品,旅行途中注意休息,做好健康监测。

4. 日常要做好家人健康监测,特别要密切留意老年人、慢性基础疾病患者、孕妇、儿童等人群,一旦出现发热、呼吸道感染等症状,及时前往医院就诊,避免盲目用药,跟风用药。

### 二、诺如病毒感染性腹泻

每年春季也是诺如病毒等病毒性感染性腹泻的高发季节,极易通过粪口途径或间接接触被呕吐物、排泄物污染的环境及气溶胶传播,除此可经食物和水传播。

#### 健康提示:

1. 保持良好的个人卫生是预防诺如病毒最有效的措施,做到饭前便后勤洗手。

2. 注意做好饮食卫生,不吃腐败变质的食物,喝开水不喝生水,不吃生冷不洁食物,生熟食品要分开。

3. 学校及托幼机构应做好晨检和因病缺课病因追踪工作,一旦发现学生出现呕吐、腹泻等症状,要求患病学生及时回家隔离治疗,并按规范进行消毒处理;一旦出现聚集性发病和突发疫情时,应及时向辖区疾控中心报告,在相关专业人员指导下进行疫情调查和处置。

### 三、手足口病

手足口病是一种由多种肠道病毒引起的常见传染病,多发生于5岁以下的婴幼儿,引发手足口病的肠道病毒有20多种,其中以柯萨奇病毒A16型和肠道病毒71型最为常见。

#### 健康提示:

1. 勤洗手。洗手对预防手足口病非常关键,大人要养成孩子饭前便后、外出洗手的习惯,大人处理完宝宝的尿布、粪便后也应洗手。

2. 吃熟食。被粪便污染的水果、食物上会含有肠道病毒,一定要清洗干净,不要给孩子吃生冷食物、不要喝生水、不要吃没有完全做熟的肉食。

3. 勤消毒,常通风。宝宝的餐具、玩具、排泄物、家庭环境等应勤消毒,室内要经常开窗通风,减少病毒停留。

4. 远离患儿少聚集。不要让宝宝和疑似手足口病、急性胃肠炎的病人亲密接触,不要拥抱、分享玩具、餐具、洗浴用品,从而避免感染。同时,手足口病流行期尽量避免带孩子去人群密集、空气流通差的场所。

### 四、水痘

水痘是由水痘带状疱疹病毒引起的急性传染病,可经呼吸道飞沫传播或直接接触传播,具有高度传染性,学龄前或刚入小学的儿童发病率最高。

#### 健康提示:

1. 养成良好的个人卫生和生活习惯,饭前便后及接触脏东西后要洗手,勤换、勤洗、勤晒衣服和被褥,双手接触呼吸道分泌物后(如打喷嚏、擦鼻涕后)应立即洗手,避免脏手接触口、眼、鼻。

2. 每天定时开窗通风数次,保持室内空气清新。

3. 流行高峰期应避免去人群密集场所,如出现相关症状应及时就医,并减少接触他人,尽量居家休息。

4. 按相关接种要求及时和全程接种水痘疫苗,提高自身免疫力,有效预防疾病的发生。

5. 合理睡眠,科学饮食,加强锻炼,增强自身免疫力。

### 五、狂犬病

狂犬病是狂犬病毒所致的急性人兽共患传染病,人发病后病死率几乎100%。春季是犬伤人事件的高发期,天气回暖,群众出行机会增多,同时衣衫逐渐单薄,被犬只咬伤后,易造成皮肤破损。

#### 健康提示:

1. 科学管理宠物,饲养宠物的家庭应办理养犬登记证,及时主动给宠物接种疫苗,同时圈养好自己的宠物,不要随意遗弃。

2. 外出时要牵好狗绳,戴好嘴套等,也不要让自己的狗狗与流浪犬或无主犬接触,尽量避让行人,不要骚扰或吓到别人。

3. 外出时,应避免接触野生动物和流浪动物。遇到陌生的狗狗时,要镇定,不要跑,不要叫,不要盯着看,更不要踢打、拉扯、玩弄或挑逗狗狗。不要打扰正在进食、睡觉或看护幼崽的狗,不要让动物舔舐皮肤伤口,不要接近那些拴着的狗、栅栏后面的狗和没有主人的狗。

4. 被抓伤或咬伤后,及时前往规范犬伤处置门诊处理,按要求接种疫苗和免疫球蛋白。

### 六、出游安全

阳春三月,草长莺飞,又到了踏青赏花的好时节,在享受美好风景的时候,也要做好个人防护健康出游。

#### 健康提示:

1. 出行前应提前了解气象和路况信息,尽量减少或避免在大雾、大雨天气驾车出行,依气候变化增减衣服,提高出行安全意识,严格执行交通规则,安全行驶,防止意外伤害的发生。

2. 注意饮食安全,不吃未彻底煮熟的食物,不喝不干净的生水。食品加工时应做到生熟分开。郊游时不要采摘、购买、加工和食用不熟悉或来历不明的山野菜、野菜及菌类。外出就餐,一定要注意选择正规、卫生条件好的饭店或餐厅。

3. 外出游玩时,了解目的地的传染病疫情和卫生水平,掌握常见疾病的预防知识。旅行期间要保持良好的个人卫生习惯,一旦出现发热等症状时,应立即就医。

4. 有过过敏史的人,户外活动时不要近距离接触花草,最好随身携带抗过敏药品,戴上帽子、口罩和穿长袖的衣物,尽量避免与花粉直接接触,出现不适及时就医。 □王舒

早春时节,乍暖还寒,季节变换,更要加强健康防护。疾控专家提醒,注意这些生活起居要点,从细节处提升免疫力。

**起居规律**——春天到来,人体阳气渐趋于表,皮肤舒展,末梢血液供应增多,汗腺分泌也增多,身体各器官负荷加大,而中枢神经系统却产生一种镇静、催眠作用,肢体感觉困倦。为了适应这种气候转变,在起居上应早睡早起,经常到室外、林间小道、树林中去散步,与大自然融为一体。

**饮食调养**——春季人体新陈代谢也开始旺盛,饮食宜选用辛、甘、微温之品。春季饮食应避免吃油腻生冷之物,多吃富含维生素B的食物,如瘦肉、禽蛋、牛奶、蜂蜜、豆制品、新鲜蔬菜、水果等。

**养足精神**——人的精神活动必须顺应气候的变化。人体受季节影响最大的是过渡季节,尤其是冬春之交的春天。春天应注意情志养生,保持乐观开朗的情绪,以使肝气顺达,起到防病保健的作用。要力戒动怒,更不要心情抑郁,要做到心胸宽阔,豁达乐观;身体要放松,要舒坦自然,充满生机。

**坚持运动**——入春以后,要适应阳气升发的特点,加强运动锻炼,可以到空气清新的大自然中去跑步、做操、散步、打羽毛球,让机体吐故纳新,使筋骨得到舒展。春季经常参加锻炼的人,抗病能力强、思维敏捷、不易疲劳,办事效率高。可以尝试一些“跳跃”运动,不仅能激发人体各系统的活力,还能让身体更有“弹性”。

**保暖防病**——冬春更替之际,冷暖不定,昼夜温差较大,应注意防寒保暖。增减衣服要根据天气变化,一件一件地减,不要马上减薄。受寒易引发多种疾病,气温较低时,别忘了加件马甲或戴条围巾保暖。

**补充水分**——换季的时候皮肤就会变得干燥,很容易脱皮,甚至出现皲裂的情况,所以一定要做好防护。建议洗脸的时候水温控制在20℃—36℃左右,根据自己的肤质选择保湿效果比较好的保湿产品。另外,建议多喝热水,不要等到口渴才喝,喝水要少量多次,每天补充一定量的水分,能够起到一定的保健作用。

**开窗通风**——在有暖气的房间常常紧闭门窗,不利于室内空气交换,很容易引起呼吸道感染。若不是非常寒冷的时候,一定要多开窗户透透气,保持空气流通。建议根据外面天气的变化情况,每天开窗通风两到三次,每次15—30分钟。 □叶叶 徐涵

## 提升免疫力 七件『小事』要做好

## 好身体 “动”出来

春天来了,如何正确运动?如何选择适合自己的运动强度?运动前后注意什么?国家健康科普专家库专家、北京积水潭医院急诊科主任主任医师赵斌就上述问题进行了权威解答。作为资深马拉松跑步爱好者的他,结合自己多年跑步健身的经验,告诉大家如何科学动起来。

### 春天适合哪些运动

春天孕育着新的希望,昭示着新的开始,但如果没有一个健康的身体,一切都是可望而不可即。保持身体健康不是写出来的,也不是说出来的,而是做出来的。

春天适合什么样的运动?赵斌给出的答案是:春天最适合进行亲近大自然的户外运动,如走路、骑行、慢跑、登山等。春天少有极端天气,不冷不热,适合户外运动。春天万物生长,空气清新,户外运动的舒适感强。

### 怎么判断运动强度是否合适

赵斌称,合适的运动强度对于身体的健康至关重要。运动强度过大,会给身体带来损伤。运动强度不够,对健康影响微乎其微。所以,要想有一个好的身体,就要选择一个合适的运动强度。

普遍适用的原则是:循序渐进、量力而行。赵斌称,他跑步坚持了17年,现在可以跑全程马拉松,但最

初单次跑4公里坚持了10年,然后过渡到5公里、10公里。这就好比,一口吃不出一个胖子,运动亦如此。不管选择何种运动方式,运动过量都会导致心率增快,疲劳感不易缓解。因此,除了循序渐进地增加运动量外,主要应关注心率和身体的疲劳感,这既简单可行又比较准确。

需要注意的是,“阳康”后,大家还是应尽量对运动强度有一些保留,可选择平时运动强度的50%,最高到80%。把运动作为促进身体复原的一种方式,而不要过于看重此时的运动量和运动成绩。

### 运动前后有哪些注意事项

赵斌表示,在运动之前,每一个人都要对自己的身体状况进行简单评估:

1. 观察身体有没有不适症状。
2. 有没有运动的欲望,是否心甘情愿去运动。
3. 睡眠是否充足。睡眠不足者不适合运动。
4. 运动时,最好不要空腹。运动前适当补充一些能量,如香蕉、碳水化合物等。
5. 如果选择户外运动,天气状况也很重要。极端的天气不适合运动,如寒冷、大风、雾霾等。遇到气温低的天气,户外运动时要注意保暖。
6. 如果选择跑步,跑之前做一些拉伸动作,开始跑的速度不要过快,

慢慢调整。

运动结束后,也不要马上停下来,应该做一些拉伸放松活动。特别是跑完后,要看看心率反应,感受心跳快不快,能否马上恢复到正常的心率水平。同时,也要看运动后身体的疲劳感是不是可控。评估运动后身体的状态,决定下一次选择什么样的运动方式、运动量和运动时间。

### 跑步的着装需要注意什么

“虽然说春天到了,但有些地区室外温度依然很低,最低气温在0℃以下。为了更好地运动,让运动持之以恒,甚至在春寒料峭时也不给“不运动”留下借口,我们只需在着装上做些准备就可以顺利地完成在冬春季运动的交接。”赵斌说。

早晨气温比较低,所以需要解决防寒保暖的问题。我们可以先穿上一套紧身衣,既可以固定肌肉,又有保暖的效果,再穿上一条偏薄的运动裤和一件偏厚的运动上衣,围上一条薄围巾,戴一双厚的登山手套,穿一双厚的运动鞋。如果遇到风和气温低的天气,还可以戴一顶毛线帽子。

对于赵斌来说,这身“行头”完全可以应对-10℃左右的气温。如果大家还觉得冷,可以选择薄的羽绒背心、帽衫等保暖的运动服装。所以,只要不是遇到极端天气,选择一身合适的保暖运动服装即可,既不影响跑步,还可以御寒。 □健舟

## 春花烂漫惹人醉 花粉过敏怎么办

春季万物复苏,百花盛开,同时也是许多人出现过敏症状的季节。

“春季最常见的过敏是花粉过敏,也称花粉症。”中国人民解放军总医院第一医学中心皮肤科副主任医师周勇介绍,对于过敏体质的人来说,花粉多是过敏原。花粉过敏的典型症状有荨麻疹、鼻塞、打喷嚏、流清水鼻涕、眼睛发痒、咳嗽、喘息等。需要注意的是,杨絮、柳絮过敏症状与花粉类似。

周勇说,花粉过敏的症状一般比较轻,服用一些抗过敏的药物就能好。如果对过敏导致黏膜系统损伤,或者身体组织出现肿胀,应该及时就医。严重的过敏,比如出现哮喘、荨麻疹引起喉头水肿,则可能导致窒息、危及生命,要及时到医院救治。

如何预防花粉过敏?周勇表示,脱离过敏原是最好的方法。过敏体质的人要戴口罩、远离盛开的花草和飘絮的柳树、杨树。在鼻腔中使用特殊的隔离剂,也可以阻止花粉与黏膜接触。

“小孩子免疫系统发育不完善,容易出现过敏。”周勇说,年幼的孩子表达能力不强,家长要留意孩子是否出现过敏症状。家长本身是过敏体质,比如患有过敏性鼻炎、湿疹、哮喘等,遗传给孩子的概率较大,因此要注意孩子是否有类似症状,最好到医院进行过敏原检测。专家提醒,儿童出现打喷嚏、流鼻涕、咳嗽等症状,不要贸然使用感冒药,有可能是过敏引起,需要找专科医生诊治。 □申少铁 张奎