



冬春季甲流多发 如何预防

春燥当前 这些食疗方请收好

便秘患者 建议晨起喝两杯温开水

便秘患者一定要养成良好的排便习惯,每天晨起或早餐后2小时如厕,每次排便时间不超过五分钟。此外,注意以下几点,也会对改善便秘有帮助。

1.坚持每天晨起空腹饮2杯温开水。中医认为,蜂蜜有清热、解毒、润燥的功效,早上起床喝一大杯温蜂蜜水,对化解春燥大有益处。

2.注意调整饮食结构。尽量不要吃酸辣刺激性的食物和太油腻的食物,多吃芹菜、菠菜、韭菜等富含纤维素的蔬菜,多吃番薯、芋头等粗粮,以及火龙果、香蕉等水果。杏仁类食物能润肠,也可多吃核桃、杏仁、花生等坚果类食品。

3.适当运动。规律的体育运动,可缩短肠道传输时间,利于通便,有氧运动如步行、骑车等对改善便秘较为有效。

4.按摩腹部。仰卧,双手叠放放置在腹部,沿脐周逆时针方向按摩,从左下腹按摩,然后经过左上、右上、右下,再回到左下腹。逆时针按摩30次以后,再按顺时针方向做同样操作。注意力度要适中,每日早晚各按摩1次。

5.穴位按摩。拇指指端分别按揉天枢、关元、足三里,用力均匀、柔和,每个穴位按揉30秒,以局部产生酸麻胀痛感为准,早、中、晚各1次。

推荐食疗方:

1.麦冬莲子百合糖水
材料:麦冬6克、莲子50克、百合30克、枸杞10克、冰糖适量。

做法:莲子去外壳,百合掰片,枸杞水泡,洗净备用;锅中注入适量清水,加入麦冬、红枣、大火煮开后转中小火煮20分钟;加入鲜莲子,大火煮开,转中小火煮15分钟,加入冰糖,煮至糖溶;加入百合、枸杞,大火煮开即可。

2.四汁饮
材料:梨1个、甘蔗1根、马蹄10个、莲藕50克。

做法:以上材料洗净、去皮,切成块或段,榨汁后加热煮沸3分钟,放凉后饮用。

3.莲藕排骨汤
材料:排骨300克、莲藕300克、香葱2棵、生姜1块。

做法:排骨洗净,莲藕刮皮,生姜洗净,切段;内放适量水,加排骨、生姜、香葱,大火煮沸,去掉浮沫后改小火,炖20分钟;把莲藕、排骨及汤汁一起倒进砂锅,再炖30分钟,拣出生姜、香葱不用,放盐调味即可。

4.杏仁核桃奶
材料:南杏仁30克、核桃仁30克、牛奶500毫升、冰糖适量。

做法:分别把南杏仁和核桃仁倒入搅拌机搅2分钟,搅碎后倒入不粘锅,注意要加筛网过滤,用小火煮至边缘冒泡,最后加入冰糖,一边煮一边搅拌,煮开就可以起锅了。

吴婉虹 王雯玉

临近惊蛰时节,空气越发干燥,不少人感到皮肤干燥、口干舌燥,这就是人们常说的“春燥”了。一方面,如果春季睡眠不佳或熬夜,作息不规律,会使肝血暗耗;另一方面,冬天进补,或进食油腻辛辣食品,也会使肠胃产生积热。外燥加内热,导致口腔溃疡和便秘患者增多。春燥当前,这些食疗方请收好。

口腔溃疡患者 可多吃清热生津类食物

如果出现口腔溃疡,建议生活中保持心情舒畅,平时多注意休息,多喝一些温水。饮食上宜清淡,可多吃清热生津类食物,如甘蔗、番茄、柑、柠檬、苹果、甜瓜、甜橙、荸荠;不要吃花椒、尖椒、胡椒等辛辣刺激性的食物;少喝烈酒、浓茶;少吃麻辣烫、羊肉、狗肉、油条、麻饼、春卷、薯片、饼干等容易上火的食物。另外,口腔溃疡发病期间要多注意口腔卫生。

推荐食疗方:

1.麦冬莲子百合糖水
材料:麦冬6克、莲子50克、百合30克、枸杞10克、冰糖适量。

做法:莲子去外壳,百合掰片,枸杞水泡,洗净备用;锅中注入适量清水,加入麦冬、红枣、大火煮开后转中小火煮20分钟;加入鲜莲子,大火煮开,转中小火煮15分钟,加入冰糖,煮至糖溶;加入百合、枸杞,大火煮开即可。

2.四汁饮
材料:梨1个、甘蔗1根、马蹄10个、莲藕50克。

做法:以上材料洗净、去皮,切成块或段,榨汁后加热煮沸3分钟,放凉后饮用。

3.莲藕排骨汤
材料:排骨300克、莲藕300克、香葱2棵、生姜1块。

做法:排骨洗净,莲藕刮皮,生姜洗净,切段;内放适量水,加排骨、生姜、香葱,大火煮沸,去掉浮沫后改小火,炖20分钟;把莲藕、排骨及汤汁一起倒进砂锅,再炖30分钟,拣出生姜、香葱不用,放盐调味即可。

4.杏仁核桃奶
材料:南杏仁30克、核桃仁30克、牛奶500毫升、冰糖适量。

做法:分别把南杏仁和核桃仁倒入搅拌机搅2分钟,搅碎后倒入不粘锅,注意要加筛网过滤,用小火煮至边缘冒泡,最后加入冰糖,一边煮一边搅拌,煮开就可以起锅了。

吴婉虹 王雯玉



久坐办公腰背不适 或与坐姿有关

长时间办公一坐就是一整天?久坐后很多人腰酸背痛脖子硬。广东省中医院骨科林定坤教授提醒,错误的坐姿会让人浑身难受,甚至引起颈腰椎问题,正确的坐姿应是“挺腰端坐”。

这些错误坐姿你中招了吗?

姿势一:腰部悬空的放松式坐姿。这种坐姿看起来很放松,实际上腰部悬空,胸椎后凸,腰部会承受比平时更大的负荷。它不仅使腰背大关节张开,而且会导致腰间盘重心后移,时间长了,还容易出现腰部后侧肌肉的损伤,甚至是腰间盘突出的发生。

姿势二:腰后垫枕来支撑。很多人觉得腰部悬空不舒服,会加一个垫枕放在腰部,这样能够增加与腰背曲度的支撑,腰痛和腰间盘突出的几率也会有所减少。但是髋部还是受压明显,容易出现酸痛。

同时,为了保持眼睛的平视,颈椎需要代偿性进行“前屈”,易形成“富贵包”。而颈部后方结构尤其是肌肉组织进一步受到拉伸,颈椎间盘承受更大的压力,并且不平衡受力也容易造成颈部后方肌筋膜劳损,颈椎曲度变直,甚至颈椎间盘突出。简单地说,腰舒服了,脖子却很受伤。

姿势三:整个背部靠椅背支撑。这种坐姿使身体的重量落在两侧的坐骨结节上,髋尾部完全不受压。腰

骶部紧靠椅子的靠背,避免了腰部的悬空,有效避免腰椎受伤。颈椎“前屈”的程度较轻,颈胸后侧的张力较少,椎间盘也受力较为均匀。但头颈还是在颈椎的前方,颈部的椎间盘受力不是最均匀的。而且,这种坐姿基本上是靠椅子给“撑”起来的,对于脊柱相关的神经肌肉训练不足,对椅子的依赖程度很大。

怎样才是最正确的坐姿?

林定坤教授团队研究,认为最为科学、合理、有效的姿势是“挺腰端坐”!

在挺腰端坐状态下,脊柱处于直立状态,最符合脊柱的生理状态,脊柱自身的曲度也能够得到较好的保持,椎间盘的应力无明显偏倚,后方结构亦没有受到拉伸。而颈椎在脊柱直立的状态下,也无须通过“前屈”代偿的方式来保持眼睛平视,还能增强肌肉力量、使椎间盘受力均匀,能大大减少颈椎病和腰间盘突出的发生。

从中医养生角度来看,这还是一种扶阳的坐姿,能够降低工作中“精气”的损耗程度。

而正确坐姿的养成,关键在于自觉与坚持,3-4周后大脑会形成记忆,坐姿正确了,也能养护脊柱。

当然,如果想更好地达到养护脊柱、预防慢性筋骨病的效果,还要避免久坐,每坐30-45分钟,就起身活动一下。

周洁莹 徐依励

近期以来,全国各地疾控机构流感监测结果显示,当前我国流感病毒活动水平有所增强,以甲型流感为主。冬春季为何甲流多发?市民该如何预防?感染后如何治疗?笔者综合上海市卫生健康委、复旦大学附属华山医院感染科副主任王新宇、复旦大学附属儿科医院感染科副主任曾攻等专家的科普知识,为市民整理甲流防治十问十答。

问:什么是甲流?

答:流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。引起流感季节性流行的病毒是甲型流感病毒中的H1N1、H3N2亚型和乙型流感病毒中的Victoria和Yamagata系。本市流感流行期主要是12月至次年3月,近期流行毒株主要为甲型。

问:甲流有什么症状?

答:甲流潜伏期很短,通常只有1-3天。症状以高热为主,体温可高达39-40℃,存在诸多伴随症状,如头痛、全身肌肉和关节疼痛、乏力、食欲减退等,部分患者还可能出现结膜充血等症状;婴儿可能表现为高热、烦躁、哭闹增加、吃奶减少;重症病例可能出现肺炎、呼吸困难、脑炎、惊厥、休克等,甚至危及生命。

问:哪些人容易感染甲流?

答:人群对流感病毒普遍易感。具有流感并发症高风险的人群有:5岁以下儿童、65岁及以上老年人、孕妇以及患有哮喘、糖尿病、心脏病等慢性基础性疾病的人群。

问:有呼吸道症状就是甲流吗?

答:感冒或有呼吸道症状不一定是由流感病毒引起的。呼吸道合胞病毒、人偏肺病毒、副流感病毒、冠状病毒、肺炎链球菌、肺炎支原体等均可引起上呼吸道感染症状,仅通过症状难以区分是由什么病原体引起的上呼吸道感染。

问:怎么知道感染了甲流?

答:流感病毒常规可通过以下方式检测。首先,病毒抗原检测:可采用胶体金法和免疫荧光法。抗原检测速度快,是医院常用的流感病毒检测方法。病毒抗原检测阳性支持诊断,但阴性并不能完全排除流感。其次,病毒核酸检测:主要检测患者鼻涕、咽拭子、鼻咽拭子、气管抽取物、痰液中的流感病毒核酸。病毒核酸检测的敏感性和特异性均很高,能区分病毒类型和亚型。

问:感染了甲流怎么办?

答:包括甲流在内的流感属于自限性

疾病,在发病3-5天后发热会逐渐消退,头痛、肌肉关节疼痛等症状也会逐渐缓解。出现症状后,可按照以下方式处理:如精神状态良好、无明显头痛且胃口正常、发热低于38℃时可居家观察,多喝水,多吃蔬菜水果并清淡饮食,保证睡眠。如出现高热、体温超过38.5℃,伴有头痛、全身酸痛、精神萎靡、呕吐腹泻等症状,需要前往医院发热门诊就诊。流感可通过鼻咽分泌物进行快速检测,结果阳性就可以确诊。减少接触他人,尽量居家休息。

问:治疗甲流有特效药吗?

答:当前治疗流感的特效药主要是奥司他韦、玛巴洛沙韦两种。阿比多尔临床虽然获批,但应用不多,经验不足;而较早前的金刚烷胺治疗流感,耐药情况很明显。其他抗病毒药物,对流感治疗基本无济于事。

问:奥司他韦适合哪些人群服用?

答:奥司他韦治疗指征是1岁以上人群,一般患者在感染48小时内服用,发生重症概率明显降低,口服频率为每天2次,持续口服5天。奥司他韦具有预防适应证,家中有流感患者,同住人等密接可服用预防感染。但流感抗病毒治疗需谨慎,是否需要抗病毒治疗需要临床医师判断,重症或有重症高危因素的患者,尽早给予抗病毒治疗。

问:什么情况下需服用奥司他韦?

答:奥司他韦只对流感病毒有效,针对其他病毒皆无效。对儿童来说,出现高热、肌肉酸痛等典型症状,结合流感病毒检测阳性,才需要使用该药。无法满足流感病毒检测的情况下(核酸或抗原),需要评估特殊流行病学史决定是否启用该药治疗。奥司他韦有一定副作用,常见有恶心、呕吐、腹痛等,如患者使用出现问题需前往医院评估,必要时调整用药。

问:冬春季如何预防甲流?

答:首先,保持良好卫生习惯。咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、手肘等遮住口鼻;勤用肥皂和流动水洗手,尽量避免用手接触眼、鼻、口;保持环境清洁和通风,家里、教室每天勤开窗通风,必要时进行消毒;避免与患者接触;日常均衡饮食、合理增减衣物、适量增加户外运动、保证充足休息。

其次,接种流感疫苗是最有效的预防措施。每年9-10月份接种流感疫苗,保护效力可持续至冬春季流感高发季节。除儿童、老人、孕妇、慢性病患者、医务人员也是易受流感病毒攻击的对象。

顾咏 刘惠宇

症状与新冠有何不同

面对来势汹汹的甲流,我们能从症状上区分甲流与新冠病毒感染吗?甲流与新冠病毒感染会叠加吗?带着这些问题,笔者专访了首都医科大学附属北京天坛医院感染科主任王宝增。

王宝增介绍,尽管甲流与新冠病毒感染在上呼吸道方面的症状相似。“但是,新冠病毒感染还可能带来

味觉、嗅觉的异常,部分感染者会出现呕吐、腹泻与结膜炎的症状,这些症状在甲流患者中相对少见。”王宝增说,“特别是对味觉和嗅觉的影响,是新冠病毒感染的特点。”

“从临床来看,非重症的新冠病毒感染者发生肺炎的情况比甲流患者多一些,对于老年人、有基础疾病的高危人群而言,感染甲型流感病毒

后出现肺部疾病等重症的案例比感染新冠病毒的少。”王宝增说。

“目前我国大部分人群都对新冠病毒有了免疫力,同时感染新冠病毒与甲型流感病毒的概率很低,即使出现两种病毒同时感染的情况,也不一定就会成为危重症。是否成为危重症与个人的体质有关,对于非高危人群,即使同时感染两种病毒,自身较强

的抵抗力也会降低发生危重症的风险。”王宝增说,“但建议未感染过新冠病毒的群体,还要继续做好防护。”

“近3年来,很多人没有接种流感疫苗,也因为较好的个人防护没有得过流感,所以流感的抗体水平偏低。近期人群聚集的情况增多,所以出现了较多关于感染的报道。”王宝增说。

全国爱耳日:

主动爱耳护耳 创造健康“听”环境

间歇性使用耳机,对听力损伤的风险会大大降低。

二是感冒或乘机后,耳朵出现问题应及时治疗。当出现上呼吸道感染时,不正确的擤鼻方式等可能导致感染顺着咽鼓管而引起急性中耳炎。飞机在起飞和降落时压力变化较大,咽鼓管不能及时调整中耳腔内压力,也可能引

起急性中耳炎。因此,如果耳朵出现不适,应及时就医。

三是小心耳内进水,诱发外耳道炎等疾病。专家介绍,人类的外耳道深而弯曲,外耳道皮肤还有许多绒毛,在洗澡、洗头、游泳等时,外耳道内如进水并不易排出,可能会诱发急性外耳道炎。此类情况应及时治疗,避免出现影响听

力的情况。

四是听力突然下降,应尽快就诊。突发性耳聋是耳鼻喉科的急症之一,治疗时有着较强的时效性,治疗时机越早越好。

王婉说,应该增强爱耳护耳观念,创造一个健康、舒适的“听”环境。在日常生活中,应当养成良好的生活方式,保持好睡眠,积极参加体育锻炼等。还应注意耳部卫生的监护,患有感音神经性耳聋或噪声敏感者,应避免在强噪声环境工作。对经常接触强噪声者,应定期检查听力,及时发现早期的听力损伤。

全省听力残疾人助听器和人工耳蜗适配工作启动

符合条件的省内18周岁以下听障儿童和青少年免费植入单侧人工耳蜗

本报讯(记者 鲜康)3月3日,记者从省残联和省卫健委获悉,2023年全省听力残疾人助听器和人工耳蜗适配工作即日起启动。今年,陕西将安排10000余台助听器满足听力残疾人的康复需求,对有人工耳蜗植入需求的18周岁以下听力残疾儿童和青少年实现应救尽救。

据了解,人工耳蜗植入和助听器适配服务依托“陕西省辅助器具适配

综合服务平台”进行,申请人经评估后,自主在平台选择所需要的人工耳蜗或助听器产品的品牌、型号。助听器需求由(县、区)残联核准后,定点服务机构完成助听器适配。人工耳蜗申请由申请人持定点医院评估结果到省听力语言康复中心核准,定点医院完成植入手术,手术费用省财政给予补贴。残疾人选择基本型人工耳蜗和助听器产品免费,选择非基

本型产品需补齐政府补助部分之外的差价。

符合条件的省内18周岁以下听障儿童和青少年免费植入单侧人工耳蜗(6周岁以下省外听障儿童,须有陕西省内签发的居住证和户籍所在地残联开具的未享受国家人工耳蜗项目的证明),已经享受过单侧人工耳蜗补贴项目的不得重复申请。符合条件的省内全年龄段听力残疾人提供助听器适

配服务,其中:18周岁以下听力残疾人经评估有需求的可配两台助听器(8-18周岁须为陕西户籍,持有听力残疾人证,7周岁以下不受有听力残疾人证限制,省外儿童须有陕西当地签发的居住证);18周岁以下已植入人工耳蜗的,对侧耳经评估佩戴助听器有效果的,可适配一台助听器;已经享受过省内该项目的申请人三年内不得重复申请。