4月份健康防病温馨提示

4月天气逐渐转暖，春暖花开，气温适宜，人们外出旅游、活动也增多。但是4月份也是传染病的好发季节，汝州疾控温馨提醒广大市民朋友们要注意防范新冠肺炎、流行性感冒、水痘、流行性腮腺炎、手足口病等相关传染病。

一、新冠肺炎预防措施：

1、坚持勤洗手、科学佩戴口罩、房间常通风、保持社交距离和咳嗽礼仪等良好卫生习惯；注意保持规律作息、合理膳食、适量运动、适度室外活动等健康生活方式。

2、加强自我健康监测，尽快接种新冠疫苗。密切关注老年人的身体状况，如果出现新冠感染相关症状或者抗原检测阳性时，要及时就医治疗。尽快接种新冠病毒疫苗，符合加强针接种条件的尽快进行加强接种。

3、学校和托幼机构等集体机构人群集中、密度较大，一旦有传染源引入后，未感染者存在感染风险。师生应做好日常健康监测，如出现发热、干咳、乏力、咽痛等症状时，不带病到校工作或者学习，并根据需要及时就诊。学生入校时测量体温，落实晨午检，出现发热等症状立即上报，并及时采取留观等措施。

二、流行性感冒预防措施：

1、接种流感疫苗是最有效的武器。
2、锻炼身体，增强体质。
3、在流感季节经常开窗通风，保持室内空气新鲜。
4、老年人、儿童尽量少去人群密集的地方等。

三、水痘预防措施：

1、幼托机构应做好日常通风消毒，加强晨、午检，及时发现和隔离病人。隔离期为水痘疱疹全部干燥结痂，或不少于发病后一周。

2、家庭应注意养成良好的个人卫生习惯，经常开窗通风，保持空气流通

3、患病儿童应及时就诊，注意护理，防止继发感染。

4、易感儿童可接种水痘疫苗进行预防。

四、流行性腮腺炎预防措施：

1、接种疫苗是预防流行性腮腺炎最有效的措施。

2、维持良好的个人卫生习惯，保持室内空气流通。

3、如果出现发热、腮腺肿大等症状时，要尽快到医院诊治。去医院就诊时应戴上口罩。

4、一旦小儿得了腮腺炎，应隔离至腮腺肿胀完全消退后，方可入托或上学，以免传染给其他人。

五、手足口病预防措施：

1、教育孩子养成勤洗手、不喝生水等良好的卫生习惯；注意保持环境卫生，要经常通风，勤晒衣被。

2、托幼机构要做好晨、午检，发现孩子手、足、口腔等部位有疱疹，通知家长及时带宝宝就诊，待症状完全消失后一周才能返回幼儿园。

3、避免接触患病儿童，本病流行期间，尽量不带婴幼儿和儿童到人群聚集、空气流通差的公共场所，儿童出现发热、出疹等相关症状要及时到医疗机构就诊。

4、做好玩具、儿童个人卫生用具、教室以及公共活动区域等的清洁消毒工作。

图片来源网络

融媒体中心记者　李浩然
通讯员　顾紫源

养生先养心

随着社会的发展，一切都在快速改变，人们常常被潮流裹挟，变得务实又焦虑，各种信息不断地告诉你应该如何养生、如何吃得健康、如何摄取营养、如何按摩保健……但不要忽视了，所有的养生其实都离不开一个中心点，那就是健康平和的情志，情志主要指七种情志因素，对健康有重要的影响。

《灵枢·本藏》强调："志意者，所以御精神，收魂魄，适寒温，和喜怒者也……志意和则精神专直，魂魄不散，悔怒不起，五藏不受邪矣。"这充分说明，正常情况下情志平和对于维持身体健康是非常重要的。生活中不乏情志致病的案例，如因为大怒突发心脑血管疾病、因为学习压力大致青少年患抑郁症……耳熟能详的例子还有范进中举、三气周瑜、林黛玉之死等。情志不顺时，人体气血运行不畅，代谢产物容易在体内堆积，时间久了，局部腺体增生，形成结节，进一步形成肿块，甚至形成恶性病变。长寿之人的秘诀就是保持不急不躁、平和的心态，很少见到长寿的老人每天唉声叹气、愁眉苦脸、急躁易怒的状态。

《黄帝内经》记载："心为君主之官。"在《素问·举痛论》中曾有明确的阐述："百病生于气也，怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结。"情绪平和，则全身之气血运行通畅，脏腑气机和谐，机体能保持良好的免疫力。

那么，怎么才能做到情绪平和？首先，要把生活本身当作一个体验的过程，想象自己在生活的磨炼中，身心不断得到修正，就如太极图里阴阳的转化，一切都在变动，这世间没有任何事情是绝对的好事或是绝对的坏事，这样慢慢走来，眼界会开阔，格局会变大，心态趋于平和，价值观也会不同，对亲情、友情不会用苛刻的眼光，做到情绪平稳，没有大起大落，达到心静、豁达、乐观的状态，对身心的健康是很重要的。

只有在心境平和的前提下，配合适量运动，合理膳食，才是最适合我们每个人的养生方式。

来源：大河健康报

老年人头晕危害大　定期体检发现潜在问题

随着年纪的增长，老年人的前庭、视觉及本体知觉等多种功能都出现不同程度的衰老，代偿功能也有一定的降低，还有一些基础疾病或者是服用的药物，都可能导致老年人出现头晕的症状。头晕看似不算什么大问题，但症状严重时可能会使人失去平衡而跌倒，引发更严重的问题，所以在日常生活中要注意控制和预防头晕。

合理饮食

在日常生活中，老年人应该以低盐、低脂、低糖饮食为主。通过合理膳食提高人体抵抗力，达到预防头晕的目的。如果是贫血的话，那么老年人可以通过适当增加蛋白质、维生素、叶酸、铁质的摄入，如瘦肉、鸡蛋、牛奶、菠菜、豆类等食物补血，避免因贫血而导致头晕。

饮水非常重要，因为脱水可以导致低血压、头晕等问题，因此老年人要多饮水。天热时要多喝水以保持体内水分，防止中暑而导致头晕。

除此之外，抽烟、喝酒也会对人体的血液循环造成一定的影响，可能会出现头晕的情况。所以，老年人应该尽可能的戒烟、戒酒，提高身体素质。

适量运动

老年人可以适当进行体育锻炼，如散步、打太极拳等，以增强机体的抵抗力，改善心肺功能，增强四肢的协调性、平衡性，促进气血运行，降低头晕的概率。但注意不要过度运动，以免造成身体负担，从而增加头晕的风险。

合理用药

老年人可能需要使用多种药物来治疗各种健康问题，如心脏病、糖尿病、高血压等均可能需要使用药物治疗。在使用药物时要注意尽量避免药物干扰造成的不良反应，尤其是降压药等应该按照医师的建议使用，不要自行停药或加大剂量，以免因剂量变化导致血压变化，引发头晕。

心态平和

如果心理压力过大或长期忧虑，也会引起诸如头昏眼花之类的症状。因此，老年人的心理状态是很重要的。在老年人的自我管理过程中，要最大限度地减少精神紧张，保持情绪稳定，心态平和，积极乐观。

老年人闲暇时间可选择阅读、听歌等放松身心，应该定期进行体检，及早发现健康问题，积极采取预防和治疗措施。

定期体检

老年人要定期做好身体检查，及时发现身体问题，防止出现头晕等情况。在健康检查中，医师会给老年人做一个完整的体格检查，其中就有可能导致头昏眼花的病因。体检能够检测出身体的潜在问题，从而使得治疗更加及时、更加有效。

来源：大河健康报

清明时节为何雨纷纷？

清明时节，受低压系统、冷暖空气交汇以及季风影响，我国南方地区阴雨天气较多

"清明时节雨纷纷"，唐代诗人杜牧的诗句写景亦写情，流传至今。

清明时节，万物"吐故纳新"，大地呈现春和景明之象。从气象规律来看，在我国南方地区尤其是江南地区，清明时节的确降水量相对较高。

清明前后，太阳直射点不断向北移动，北半球日照时间增加，大地逐渐回春。同时，大气环流频繁调整。低纬度地区洋面暖湿空气势力逐渐加强，并在南支波动等环流系统作用下持续输送至我国南方地区。此时，我国北方地区冷空气仍比较活跃，虽然实力已无法与冬季时相提并论，但仍不断向南压。于是，北方冷气团与南方暖湿气团在江南地区频繁交汇，形成气象学上的锋面。暖湿气团被冷空气抬升，在上升过程中，气团温度不断降低，其中的水汽逐渐凝结并形成大量水滴，降落至地面成为降雨。在上述因素叠加影响下，4月上旬江南地区出现阴雨天气的概率比较高。

"润物细无声"是清明时节春雨的真实写照。从1991—2020年气象观测资料来看，清明时节的降雨量不大，以小到中雨为主。在4月1日至10日期间，江南地区的降水日数能达到4至5天，部分地区的降水日数甚至超过5天。清明时节，成片或大面积的阴雨天不只偏爱江南地区。1991—2020年气象观测资料显示，4月上旬，四川盆地东部、华南北部等地区出现降雨的平均日数也有3至4天。在北方地区，降水就比较少了。

清明时节，在海平面气压场形势图上，经常能观测到低压系统活动，受低压系统、冷暖空气交汇以及季风影响，我国南方地区阴雨天气较多。4月初也往往是华南前汛期开始之时，也就是华南雨季拉开大幕之时。前汛期的华南地区时而阴雨绵绵，时而暴雨倾盆，暖湿雨雾天气增多。

春雨贵如油。清明时节仍处于春耕阶段，此时的降水对农业生产来说至关重要。农作物的生长对水有较高的要求，春天的细雨滋润大地，为作物的萌发生长以及小麦、油菜等越冬作物的返青提供了良好条件。对有些地区来说，还可缓解秋冬季以来持续的旱情，减少人工灌溉的成本。但是，长时间的阴雨天气也会带来光照减少和气温偏低等问题，对作物生长产生不利影响。累计降水量大的地方还可能会有渍涝风险，并出现病虫害、土壤板结等一系列连锁问题，需时时关注降水量并提前做好防范工作。

今年清明时节仍是雨纷纷，南方大部地区均有雨水降落，广东、广西部分地区大雨倾盆。未来10天，江南、华南北部等地仍有降雨，其中江南中部和西南部、华南北部的部分地区降水量可达80—150毫米。

"清明前后，种瓜点豆"。春日里，宜播种、植树，撒下春天的希望，期待秋日的丰收。

来源：人民日报

最伤胃的几个坏习惯

胃是人体消化器官的一部分，形状像口袋，上端跟食管相连，下端跟十二指肠相连，能分泌胃液，消化食物。以下几种坏习惯，最容易伤害胃，从而影响健康。

吃饭不规律，容易反应迟钝，降低工作效率。早晨起床后，血糖水平会下降，这时如果不及时进餐，会感到倦怠、疲劳、暴躁、易怒，思维无法集中，影响工作和学习。长期不吃早餐可造成胃结肠反射作用失调，导致便秘。胃若长时间处于饥饿状态，会因胃酸分泌过多导致十二指肠溃疡。晚餐吃得过饱或过晚，不仅影响睡眠、导致肥胖，还会造成胃液分泌过量破坏胃黏膜，长期如此，就会引发糜烂、溃疡等慢性胃病。

很多人习惯饭后就睡，而这时胃刚被食物充满，大量的血液流向胃，血压下降，大脑供氧及营养明显下降，马上入睡会引起大脑供血不足、心口灼热及消化不良，还会发胖。吃完饭倒头就睡，会造成贲门松弛，胃内食物会反流入食管，易引起反流性食道炎，甚至慢性咽炎、哮喘等。

常吃冷食和刺激性食物，会损伤胃黏膜，引起食欲下降、消化不良，时间久了还会得胃病。人们在摄入辛辣食物的过程中，交感神经会被刺激，一直处在兴奋的状态，容易引起神经性头痛。

不良情绪和压力威胁胃健康。当一个人处在紧张、烦恼或愤怒时，这些不良情绪会影响胃的分泌、运动、消化等功能，久之易诱发胃病。

吃饭不专心，很多人习惯吃饭时看手机，这样会引起胃部供血不足，使胃分泌功能失调，会使胃黏膜受到损害。

不洁饮食，除了容易引起急性胃肠炎，还会使幽门螺杆菌的感染率明显增加。分餐制可以降低感染幽门螺杆菌的概率，尤其是家中有人患上胃溃疡和胃炎时，分餐制就显得更为重要。

来源：南阳晚报

健康知识

清明前后，吃这个食物要谨慎

图片来源网络

甘蔗，汁多解渴、口感清甜，深受孩子们的喜爱，但在每年的2月至4月份，它也被称为"毒过蛇"的毒药。其实，"毒过蛇"的并不是甘蔗本身，而是发霉变色的"红心"，或者"黑心"甘蔗。

"清明蔗，毒过蛇"

甘蔗一般在每年的中秋节前后收获上市，至第二年的清明前后才会卖完，其在运输及储存的过程中很容易发生霉变产生毒素，因此食用霉变甘蔗引起的食物中毒多发于初春季节，2月到4月份为发病高峰期。

食用霉变甘蔗中毒会致死吗？

甘蔗霉变后会产生一种神经毒素，是青霉属和曲霉属等少数菌种产生的有毒代谢产物3- 硝基丙酸。进入人体后被吸收、发病急，一般是十几分钟至十几小时。

短时间内引起中枢神经系统损伤，导致脑水肿、头痛，重者抽搐、四肢强直足呈鸡爪样、瞳孔放大，严重可导致缺血、呼吸衰竭死亡，还有部分因甘蔗毒素导致中毒的患者留下语言、运动障碍等后遗症。

只有清明前后甘蔗毒比毒蛇？

若说清明节和甘蔗中毒的关系，那是和天气变暖有瓜葛。春季气温不断升高，霉菌等杂菌适宜生长繁殖，甘蔗容易霉变；霉变的甘蔗就有产生毒素的风险。另外，口感甘甜的甘蔗很容易受到儿童的欢迎，但他们的肝肾等解毒器官没有发育成熟，抵抗力较弱，所以每年2月至4月份我国北方的消费者，尤其是儿童更容易发生霉变甘蔗中毒。

值得注意的是，只要甘蔗霉变，无论是在清明节前后还是其他的季节，一样会导致中毒。

哪些甘蔗不能吃？把发霉部分砍掉剩下的甘蔗能吃吗？

质软、变色、酒味、长毛、红心的甘蔗都不建议吃。

很多人以为把甘蔗发霉的部分砍掉，再吃剩下的甘蔗就没问题了。其实，这是个致命的误区。病菌入侵甘蔗后，菌丝可以延伸，即使砍掉霉变的部分，剩下的甘蔗也有肉眼看不见的大量毒素。

那甘蔗汁到底还能不能喝？若甘蔗霉变，就有可能产生毒素，这样的甘蔗汁可能含毒素的量会更高，中毒风险就更大，因此，榨好的"成品甘蔗汁"最好不喝。当然若是新鲜没有霉变的甘蔗，现买现榨的甘蔗汁是没问题的。

如何给孩子挑选甘蔗？

看外观和中心部分：表皮黑中带红、光滑、有白霜的甘蔗，比较新鲜。如果甘蔗色泽差，在末端出现絮状或茸毛状的白色物质，切开后的剖面如果有泛红黄色、棕褐色，或青黑色的斑点斑块，表示已霉变，这样的甘蔗别买。

摸硬度：新鲜甘蔗质地坚硬，霉变甘蔗质地较软。如果质地比较松软的甘蔗那就要注意了。

鉴别有无异味：正常甘蔗榨出来的蔗汁清甜爽口，具有甘蔗特有清香风味，如果闻到有酸馊霉味或酒糟气味等异味，说明已经变质，这样的甘蔗不能食用。

孩子吃甘蔗有什么注意事项？

给孩子的甘蔗最好是已经去皮的。孩子吃甘蔗通常都是向外拉、掰、撕等，往往用力过猛，容易使牙床组织受到损害，还会使牙齿向经常用力的方向生长，会变得歪歪扭扭。

甘蔗含糖分很高，吃完要及时漱口。如果孩子晚上睡前吃了甘蔗又不刷牙，糖分经过细菌发酵变成酸类物质，会慢慢酿成龋齿。

甘蔗含糖高，食用不宜过量。孩子吃过量的甘蔗会使体内血糖浓度增高，引发皮肤出现小疖肿等，严重时还可能引起菌血症。

来源：央视新闻

山药鸽子汤

图片来源网络

配料：鸽子一只，山药适量，玉竹10克，麦冬10克，枸杞子5克，盐、八角、料酒、鸡精、生姜各适量。

制法：鸽子宰杀，洗净；山药、生姜、玉竹、麦冬处理干净。将鸽子、玉竹、麦冬、姜片、枸杞子放到砂锅中，加适量清水，倒入料酒，放入八角，大火烧开，转小火炖一小时，放入山药，炖到山药烂熟，加入鸡精、盐调味即可。

功效：强健脾胃，促气血化生。

来源：大河健康报

美味宝典