

天气转冷，谨防一氧化碳中毒

近期，随着天气转冷，网友们纷纷开始打卡“围炉煮茶”，剥柿子、烤年糕，再来一杯热乎乎的红茶，听着炭火滋滋，闻着食物焦香，满满的氛围感。殊不知，这件看似惬意的事，也让危险一步步逼近，我市已发生多起一氧化碳中毒事件。市人民医院医生提醒，一氧化碳无色无味，因此不易被察觉，像是一位神秘的“隐形杀手”伤人于无形。除了“围炉煮茶”，在空调房内吃火锅烧烤，紧闭门窗用燃气做饭，停车闭窗空调等看似平常的行为，都可能是一氧化碳中毒的“元凶”。

近日，我市一对夫妻周末在汝州某餐厅和亲朋好友聚餐吃木炭火锅。聚餐结束夫妻俩回到家，感觉头晕头疼、恶心呕吐，去医院就医，确诊为一氧化碳轻度中毒。医生提醒，“木炭火锅”离不开炭炉，使用炭火不当，可能引发火灾及一氧化碳中毒事故；在炭烧过程中一定要警惕，务必保持室内通风。

随着天气逐渐寒冷，为了暖暖和和地过冬，电热毯、暖炉和热水器等取暖设



备的使用也是越来越频繁。12月2日，家住煤山街道西关街的一对70岁老像往年一样，在屋内采用家里蜂窝煤取暖，晚上睡觉时还怕冷，把门窗密闭关紧，因夜晚的蜂窝煤燃烧不充分，空气不流通，一氧化碳浓度不断升高，致使老两口一死一重度中毒。而这次事故的“凶手”就是煤气中毒。

市人民医院医生在此提醒，如果在

炭火，切记要打开门窗通风换气，还可以选择在开放的院子或阳台进行。若是在茶馆煮茶，需要留意房间内通风状况，看有没有安装排风扇、排烟系统。

有传说，在房间内放盆水能吸收空气中的一氧化碳。其实，一氧化碳在水中的溶解度很低，放几盆水都救不了命。此外，用血氧仪或智能手表也不能检测一氧化碳中毒。家庭中的燃气报警器是

为检测天然气设计的，也不能检测一氧化碳。有条件的情况下，在可能产生一氧化碳的区域安装一氧化碳报警器。

相比普通健康人来说，有些人更易发生一氧化碳中毒，如儿童、孕妇、老人，以及心脏病、贫血、呼吸问题的人。家庭成员中有以上人群，尽量不要烧炭火。

切勿在炭炉旁放置易燃易爆物品，同时要注意防止火星溅落，引发火灾，并确保时刻有人照看火炉。结束“围炉煮茶”后，要用水将炭火彻底浇灭。因为余炭仍具有较高的温度和零碎星火，若处理不当，极易引发火灾。

若出现头痛、头晕、恶心、呕吐等症状，应立刻通风，用水浇灭炭火，同时撤离现场，撤离时注意避免剧烈运动，以免增加耗氧量。要在保证自身安全的前提下，把身边中毒者带到空气新鲜的地方，自己或他人出现意识不清、呕吐昏迷等情况，应该立即拨打120，尽快就医。

融媒体中心记者 郭营战

妇科炎症会导致不孕不育吗？

妇科炎症，是许多女性朋友都会面临的问题，但你是否真正了解妇科炎症的危害，又该如何应对呢？日前，市妇幼保健院生殖医学科主任、副主任医师梁世玉结合临床实践案例，为广大女性朋友作了详细解读。

去年10月，27岁田女士因结婚2年未孕，到市妇幼保健院初诊。梁世玉认真了解了田女士的月经情况与分泌物表现状况，判断田女士存在妇科炎症。经检查B超提示：盆腔积液，双侧卵巢未见优势卵泡，子宫内膜厚为4mm。输卵管造影结果显示：两侧输卵管粘连。这些原因导致了田女士2年未孕。经过一段时间的治疗，田女士卵泡检测结果显示：卵泡优质，可以备孕。田女士孕后特意到科室表示感谢。

如何预防妇科炎症？“十女九炎，阴道炎是最常见的妇科疾病之一，妇科炎症包括外阴炎、阴道炎、宫颈炎、盆腔炎、输卵管炎以及卵巢炎等，输卵管炎会导致输卵管堵塞，导致精子不能正常通过输卵管通道，与卵子结合，会造成不孕的发生。不孕不育不仅危害着患者自身的健康，还会对患者的家人带来伤害。”梁世玉说，防患于未然。预防妇科炎症的发生，对每个女性都是极为重要的。妇科炎症的发生主要有如下几大诱因：不洁性生活和多个性伴侣；不注意个人卫生和公共场所共用浴巾、浴具；情绪所伤，其中包括忧、怒、悲；生活所伤，如房劳多产、饮食不洁、劳逸失度等，导致体质较差、防病能力弱；医源性感染，如妇科检查、手术、妇女生产、人流时消毒不严等。针对以上诱因，只要保持良好的情绪，生活安排得当，注意锻炼及个人卫生和杜绝不洁性生活等，就可预防妇科炎症的发生。

“妇科炎症的发生和女性的免疫力有极大的关系，经常性的熬夜、作息不规律、日常饮食结构不规律等等，都会导致人体抵抗力下降，进而引起妇科炎症的出现。”梁世玉温馨提醒广大女性朋友，为了提高生活质量、保持身体健康，平时一定要加强防范，如果病情严重，应及时到正规医院治疗，才能早日怀上健康宝宝。

健康知识

融媒体中心记者 李浩然
通讯员 李亚楠

老年朋友怎么吃更健康？



图片来源网络

食物多样搭配

1. 食材丰富

老年人应该在一般成年人平衡膳食的基础上，增加更丰富多样、易于消化吸收的食物，特别是富含优质蛋白质的动物性食物和大豆制品。老年人对能量的需求随着年龄的增长而减少，但对大多数营养素的需求并没有减少，对蛋白质、钙等某些营养素的需求反而增加，因此摄入种类丰富的食材对于老年人来说是非常重要的。

应尽量做到每天摄入不少于12种，每周不少于25种食材，每天都要摄入谷薯类、蔬菜水果类、鱼禽肉蛋奶类、大豆坚果类等

不同种类的食物。做到餐餐有蔬菜，天天吃水果，动物性食物换着吃，吃不同种类的奶类和豆类食物，将有助于老年人获得更加丰富、更加充足的营养素。

2. 烹饪软嫩

老年人的咀嚼吞咽能力、消化功能都在减退，在食物选择上受到一定的限制。因此食物不宜太粗糙、生硬、块大、油腻，应尽量选质地松软易消化的食品。选择合理的烹调方法，多用炖、煮、蒸、烩、焖、烧等烹调方法，少吃煎炸、熏烤和生硬的食物。通过切小切碎食物、延长烹调时间，来保证食物的细软，如蔬菜可切成小丁、细丝，或者做成馅料，制成包子、饺子等食物。此外，还可以将食物煮软烧烂，如软饭稠粥、细软的面食等。肉类食物制成肉丝、肉片、肉糜、肉丸等。通过摄入豆腐、豆浆、豆腐干、豆芽等豆制品增加大豆的摄入。将坚果、杂粮等坚硬的食物磨成粉末或细小颗粒食用，如芝麻粉、核桃粉、玉米粉等。将质地较硬的水果或蔬菜粉碎或榨汁，现榨现喝，果肉果汁一起食用，或者将水果煮熟煮熟食用，如苹果、梨、枣等。

3. 规律进餐

按照自己的作息规律定时定量用餐，养成规律进餐的好习惯。一定要吃好吃好三餐。早餐可以吃1个鸡蛋、喝1杯奶，吃1至2种主食，如小米红枣粥、二米粥、红豆粥、皮蛋瘦肉粥、鱼片粥或包子、馄饨等都是不错的选择；中餐和晚餐宜各有1至2种主食、1至2个荤菜、1至2个素菜、1种豆制品或菌菇类、禽畜肉、鱼虾肉选1种或2种，经常调换着吃，也可以与蔬菜、豆制品等搭配，避免单调重复。

每餐不要吃得过饱，也不宜过饥，更不宜暴饮暴食。可以选择三餐两点或三餐三点的进餐方式，少食多餐可以保证老年人摄入充足的食物。

加餐的食物与正餐应相互弥补，中餐、晚餐的副食尽量不重复，酸奶等奶制品和新鲜水果都是加餐的良好选择。注意，睡前一小时内不建议用餐，以免影响睡眠。

4. 足量饮水

大量研究证明，饮水不足可增加泌尿系统感染的发生风险，增加饮水量和排尿量可降低肾脏及泌尿系统结石的发生风险。千万不要等到口渴再喝水，应做到主动喝水，少量多次。

在温和气候条件下，低身体活动水平成年男性每天水的适宜摄入量为1700毫升，女性每天水的适宜摄入量为1500毫升。

冬季谨防“寒包火”

冬季北方气候干燥，很多人会出现口干舌燥、脱皮、便秘等症状。中医认为，这主要是由于体内火所致。

有人感觉上火，想靠少穿衣服的方法降火，这种做法是不对的。因为内火需要从体内疏散，如果靠外面的寒气去火，容易形成“寒包火”。“寒包火”一般有两种表现形式：一种是以急性感冒的形式表现出来，出现发热怕冷、咽喉肿痛等症状；另一种是以慢性的形式表现出来，即身体感觉怕冷、手脚凉，同时又经常口舌生疮、口干口苦等。

对于这类问题，推荐萝卜配生姜煮食，生姜

去外寒，萝卜清里热，搭配服用可缓解症状。严重者需要喝点养阴生津清热的中药，如麦冬、竹叶、石膏、芦根、沙参等，各取10克混合代茶饮即可。另外，也可以用菊花、金银花、竹叶、栀子等泡水代茶饮。

掌握一些中医保健小妙招，可有效防治因气候寒冷引起的上火症状。太溪穴是足少阴肾穴，位于足内踝，在内踝后方与脚跟骨筋腱之间的凹陷处。每天坚持揉按刺激，气上达于面，下行于足。揉按太溪穴可以采用正坐或平放足底的姿势，用手指揉按，揉按时一定要有酸痛感。

来源：人民日报

盲目跟风跳“科目三”舞蹈 医生特别提醒：要不得！

近日，“科目三”舞蹈火爆网络，多个相关话题冲上热搜。不少人听到“科目三”，第一反应是驾驶证考试，事实上，“科目三”的全称是“广西科目三”，源自广西某婚礼现场多人欢歌起舞的场景，随着舞蹈的走红，不少网友跃跃欲试，想要学习。殊不知，“科目三”舞蹈扭坏了很多人的脚踝，市人民医院近期就收治了一名这样的患者，医生提醒，为了自己的健康安全，还是少跟风为好。

据了解，“科目三”舞蹈动作可以分解为脚步丝滑、手摇成花，以及胯部扭动打配合三大部分，其中，重点需要关注的就是这丝滑的脚步半跪不跪的脚。毕竟这动作要是跳得好，下一秒就可以丝滑回去；跳不好，下一秒就可能崴脚了。因为这动作和扭伤高发动作之一的足内翻很相似。几天前，一名年轻女子一瘸一拐地走进市人民医院骨科诊室。医生问道：“怎么不舒服？”患者指着脚

说：“这几天跳了‘科目三’舞之后脚踝部很疼痛，走路都受影响了。”

“我们查体发现患者两侧踝关节的外侧都有明显肿胀压痛，踝关节活动受限，特别是她的踝关节向内翻转受限。这其实是一个非常典型的踝关节外侧韧带损伤，之后核磁共振检查也明确提示踝关节外侧韧带的损伤。”市人民医院骨科主任医师郭志强介绍。

郭志强在此特别提醒说，“科目三”舞蹈对膝关节和踝关节要求比较高，动作有一定难度；在扭动过程中关节内外翻时承受的张力比较大，如果膝关节和踝关节的力量和协调性不够，就很容易导致膝关节内、外侧韧带和踝关节外侧韧带的损伤，可能还会影响到关节内的软骨、半月板等，更严重时可能会发生骨折等。

融媒体中心记者 郭营战

《黄帝内经素问·四气调神大论》曰：“夫四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。逆其根，则伐其本，坏其真矣。”

这句话可以这样理解：春夏秋冬阴阳的变化，是世间人类和其他物种生长生存的根本，所以品德高尚有大智慧的人在春夏这个万物生长迅速的季节很注重固本培元自身的阳气以适应生长发展的需要，在秋冬万物休眠积蓄能量封藏的季节很注重保养阴气以适应收藏储藏的需要。只有顺从了自然界中生命生长发展的根本规律，才能与万物一样，在生、长、收、藏的生命过程中运动发展。如果违背了这个万物与自然和谐相处的基本规律，就会伐其生命力，久而久之就会破坏真元之气。

当代社会，高速发展。人们在享受高科技带来的快感生活的同时，也不可避免违背了自然规律。熬夜玩手机、上网玩游戏，沉迷于纸醉金迷的夜生活，酗酒、晚睡晚起，日夜颠倒。夏天贪凉，大量冷饮，空调温度调很低，盖着被子睡觉；冬天贪热，地暖温暖如春，皮肤腠理打开，总是微微出汗。这过度的生活方式，都是违背了自然规律的行为。

“冬不藏精，春必病温。”精气本应该在冬天藏起来呢，可是，过热的暖气、火锅辛辣饮食、熬夜晚睡等等，使人的机体精血在冬天没有得到休整，冬天的“精”没有藏好，春天阳气生发时，各种“病温”就来了：感冒发烧，入睡困难，烦躁易怒等等。

明清间医家张志聪在《素问集注》中指出：“春夏之时，阳盛于外而虚于内；秋冬之时，阴盛于外而虚于内，故圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，而培养之”。

中医用药治病时，很注重春夏季节固护人体阳气，特别是脾胃肾阳，避免大量使用苦寒之品，可在主方中稍加桂枝升麻柴胡薄荷等中药，以助阳气生发，从而提升机体正气，达到很好的治疗效果；秋冬季节，遵循少食辛辣、适量食用酸收之品，潜阳护阴，在治疗疾病时，可稍加麦冬石斛玉竹乌梅等酸甘养阴的中药，防止耗伤阴液，出现口唇干燥上火、肺燥干咳、大便秘结等现象。

有的人，不能正确理解“春夏养阳，秋冬养阴”的理念，死搬硬套，在春夏大量补阳药，或者在秋冬大量服用滋阴之品，反而达不到养生的效果。《黄帝内经素问·生气通天论》曰：“阴平阳秘，精神乃治。”意思是说，机体对立统一的阴阳双方互相制约平衡协调，是生命正常活动的基础，说明了阴阳平衡的重要性。

因此，“春夏养阳，秋冬养阴”这个“养”，也要把握一个“度”。阴阳四时，不能过食温热或寒凉之品，要结合个人体质侧重阳气或阴津的调补，温寒凉均要适宜。只有“阴平阳秘”，才能“精神乃治”。

如何科学应对冬季呼吸道疾病？

当前冬季呼吸道疾病正处在高发期，但也不需要过度恐慌。应该如何科学应对，确保自己和家人能够健康度过感染高发期呢？日前，市疾控中心工作人员给出了以下建议，希望大家注意。

减少到人群密集场所 人群密集的公共场所，尤其是空气流通不畅的密闭场所，是呼吸道疾病高发的场所。以下场所和机构需要特别关注呼吸道疾病的传播：学校、托儿机构、养老院、福利院等人群密集场所；地铁、公交车、飞机等人群密集的公共交通工具中；医院、诊所等医疗机构；剧院、电影院和餐厅等公共场所，以及大型活动，如演唱会场所、体育赛事场地等。

注意个人卫生 在呼吸道疾病高发期，应当加强个人卫生习惯。勤洗手，养成良好的手卫生习惯，用肥皂（或洗手液）在流动水下洗手。咳嗽和打喷嚏时用纸巾、毛巾或手肘处衣物遮挡口鼻。避免习惯性用手触摸眼睛、鼻口。避免与患者密切接触，在公共场所正确佩戴口罩等。在室外温度适合的情况下，建议适时开窗通风，保证室内空气清新。

及时接种疫苗 接种流感疫苗是预防流感、减少流感相关重症和死亡的有效手段。对于流感、新冠病毒感染等疫苗针对的呼吸道疾病，建议重点和高风险人群及时接种疫苗，以减少感染或降低感染后疾病的严重程度。65岁以上老年人，未接种过肺炎球菌疫苗者也应尽早接种肺炎球菌疫苗；如果既往接种过，间隔5年可考虑再次接种。

融媒体中心记者 李浩然 通讯员 顾紫源

清炖羊肉汤



图片来源网络

材料：羊肉250g、羊骨250g、花椒5g、陈皮1个、山楂5g、生姜3大块、葱适量（4-6人份）。

制作方法：羊肉、羊骨洗净，切块，用冷水浸泡1-2小时，中途可换1次水。把所有材料放入大炖盅内，加水9分满，炖煮约1-1.5小时，加少量食盐调味即可。

汤品点评：都知道冬季进补，但不能补得进也要看脾胃的功能，所以不要一味狂补，调理脾胃也非常重要。冬季吃羊肉是大家心中的共识，温性的羊肉不仅能补肾助阳，还能健脾温中，辅助调理脾胃，脾胃得调，气血运行也得到改善。故羊肉除了作为冬季的保健食品肉类，也特别适合脾胃虚寒纳少、气血虚身体羸弱、肾虚腰酸冷夜尿的人群。众所周知，羊肉能补血之虚，有形之物也，能补有形肌肉之气。很多羊肉都有膻味，据说吃草药长大的滩羊不膻，或者尽量把羊脂肪、羊皮去掉。此外，加花椒、姜、陈皮、山楂等调料烹调也是去膻的小方法。这次炖汤很简单，仅用了羊肉羊骨及去膻小料，大家也可以根据喜好和自身体质，加点白萝卜、玉米、竹蔗、山药等。

来源：广州日报



美味宝典

木子