

预防儿童流感 守住三道防线

流感，是由流感病毒引起的急性呼吸道感染。流感对儿童的健康构成威胁。本文将介绍三种重要的防护措施，以帮助儿童远离流感的困扰。

流感预防第一道防线 疫苗接种

流感疫苗的重要性 流感疫苗可以显著降低患流感的风险，即使接种后仍然感染，疫苗也能减轻病情，避免发生严重并发症。对于儿童来说，接种流感疫苗不仅能保护他们自己，还能减少病毒在学校和家庭中的传播。

疫苗的类型和接种时间 流感疫苗分为全病毒灭活疫苗、裂解疫苗和

亚单位疫苗三种类型，医生会根据孩子的年龄和健康状况，推荐最适合疫苗类型。接种最佳时间通常是每年的秋季，因为流感季节一般从11月开始，持续到次年春季。

疫苗的更新 由于流感病毒会不断变异，疫苗也会每年更新，以包含最新病毒株。因此，即使去年已经接种过疫苗，今年仍然可以重新接种。

流感预防第二道防线 良好的卫生习惯

勤洗手 教会儿童正确的洗手方法，使用肥皂和流动水，至少洗手15秒，尤其是在吃饭前后、如厕后、触摸公共设施后要洗手。

咳嗽和打喷嚏的礼仪 教育儿童在咳嗽或打喷嚏时，应用纸巾或肘部遮住口鼻，避免手直接接触口鼻分泌物。使用过的纸巾应立即丢弃到垃圾桶中，并重新洗手，以防病毒传播。

使用公共物品的注意事项 流感季节，尽量避免儿童接触到公共玩具或其他可能被病毒污染的物品。并确保使用后及时洗手。

避免接触面部 教育儿童尽量不要用手触摸眼睛、鼻子和嘴巴，这些部位是流感病毒进入体内的主要途径。

定期清洁家居 保持家中环境清洁，定期使用消毒剂清洁家具表面和玩具，尤其是孩子经常接触的物品。

度，减少感染的风险。

流感预防第三道防线 健康的生活方式

均衡饮食 摄入足够营养，包括蛋白质、维生素和矿物质，有助于提高免疫力，抵抗病毒感染。

充足睡眠 确保儿童每天获得足够的睡眠，睡眠对免疫系统的正常运作至关重要。

适量运动 适量运动可以增强儿童的体质，提高免疫功能。

避免接触患者 流感流行期间，尽量避免带孩子去人群密集或空气流通不良的地方，减少感染流感的机会。 **来源：大河健康报**



图片来源于网络

1.冬季,早晨不是最佳的锻炼时间

冬季早晨的空气中二氧化氮、二氧化硫浓度较高，植被释放出的大量二氧化碳及空气中的铅、砷等重金属离子尚未扩散，新鲜空气较少。因此，在冬季，早晨不是最佳的锻炼时间。

此外，冬季的早晨，人的血糖较低，而血压又是一天中最高，心绞痛、脑卒中等心脑血管疾病多发生在早晨。

2.冬季,不要和强风较劲

冬季寒风凛冽，风之所以让人感觉寒冷，主要是因为它能加快皮肤的散热。风吹皮肤会让人感觉环境温度降低了8℃。冬季在寒风下锻炼，即使加大运动量，其产热也主要用于御寒，难以达到健身效果。

3.冬季,不要在雾霾中运动

冬季晨雾较多，夹杂空气中悬浮的烟、尘埃等微粒成为霾。雾霾严重时，呼吸道黏膜会受到损伤，屏障和防御作用也会降低。此时，细菌、病毒等致病微生物侵入呼吸道，可能导致肺部疾病。

4.冬季,感冒时不要运动

人感冒时会疲惫无力，若有发热，会加重体能消耗。人进行体力活动时，代谢会增强，氧气和营养物质的消耗也会增加，不利于感冒的痊愈，反而可能会加重病情。此外，人患感冒时，免疫系统处于应激状态，如果再加上运动，机体的应激会加速，加重免疫系统的疲惫，降低免疫力。

5.冬季,不宜空腹运动

夜间只消耗不补充，人体内糖原减少，血糖降低。早晨空腹运动，血糖氧化释能，容易出现头晕、出虚汗、胃痉挛等低血糖症状。血糖低还会影响脂肪酸的代谢，加重肾脏负担。中老年人脏器功能减退，能量储备降低，更易出现这些问题。

6.冬季,运动后不宜立即吃过热的食物

在冬季，刚运动后四肢、躯体、皮肤、肺，甚至消化道黏膜及周围组织，都处于冷适应状态，倘若立即吃过热的食物，如热粥、热牛奶、热面条等，消化道黏膜会产生强烈的应激反应，导致微血管破裂、出血。中老年人器官组织的适应功能减退，应变能力降低，血管脆性增加，黏膜损伤、出血的可能性更大。

此外，运动过程中血液大量进入运动器官，胃、肠、胰腺等消化器官的血液会相对减少，消化液分泌自然也减少了，立即进食不利于食物的消化和吸收。

7.冬季,运动后不要喝酒

酒精经消化道吸收后，在肝内分解、代谢。运动后饮用酒精饮料，会刺激消化道黏膜，加重肝脏的负担。过多、过浓的酒精甚至会损伤肝细胞，致使肝脏内脂肪沉积和纤维增生。

运动后神经系统处于兴奋状态。酒精量少会兴奋神经，量多会麻痹神经，这些都不利于神经系统的恢复，相反，还可能激发神经细胞过敏，影响、干扰神经功能。

冬季运动七项注意

木子

减肥的五个误区

关于减肥，管住嘴、迈开腿的道理，人人都知道。但做不到、管不好更糟糕的是急功近利减肥，跟着网上各种听上去新颖其实换汤不换药的“速瘦秘籍”日瘦5两、月瘦10斤，结果瘦后反弹、越减越胖，直至生生把自己塑造成喝冷水都长肉的易胖体质……今天要跟大家分享的，是《中国居民健康体重管理之减重行动20条：基于科学循证的专家建议共识》(以下简称《共识》)中的一些核心知识点。

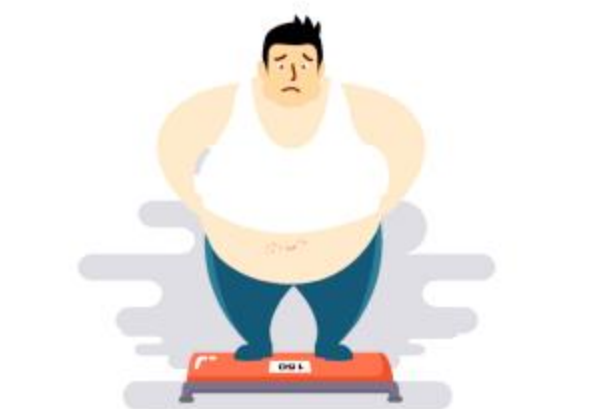
误区一：半夜加餐和不吃早餐

不仅无益于减重，甚至会导致体重增加和加重肥胖。因为，夜宵可能干扰健康的代谢和昼夜节律。而因为不吃早餐增加的饥饿感，会增加午餐和晚餐的进食量，并加重胰岛素抵抗，不利于血糖控制和维持身体的胰岛素敏感性。

误区二：控热卡、高蛋白、间歇性断食

控制总热量、改变三大供能营养素配比(低碳水、低脂肪、高蛋白等)的饮食模式、间歇性断食(又称“轻断食”)饮食模式，都有短期减重效果。但前两种的长期效果不明显，“轻断食”的长期效果证据不足。因此，不建议长期坚持这两种饮食模式，以免出现任何不利于长期健康的“意外效果”。

真相是：低碳水化合物饮食，即膳食碳水化合物供能



图片来源于网络

比从55%至65%减少到40%以下，脂肪供能占比大于30%，蛋白质摄入量相对增加——虽然中短期内可以见到减重效果，但其长期安全性和有效性证据不足。而生酮饮食(比低碳饮食更低碳)减重虽然短期效果显著，但长期应用的安全性和益处尚不明确。因此，务必在医疗团队指导下进行，不能自己乱尝试。

误区三：靠服用补充剂减重

减肥是个慢活儿，急功近利的小伙伴们往往寄希望于省时省力、号称可以帮助自己“躺瘦”的各种膳食补充剂，包括但不限于咖啡因、肉碱、白芸豆提取物、亮氨酸、辣椒素、共轭亚油酸、甜菊糖、瓜尔胶等。遗憾的是，目前尚无科学证据证实这些“天然膳食补充剂”对减重是否真的安全有效。《共识》建议大家谨慎使用。

误区四：运动减肥只能靠有氧

只要运动，无论任何形式，都能帮你减肥，别只盯着有氧。并且，最好可以是各种运动形式的组合，减脂的同时增加肌肉及肢体灵活性。《共识》建议，有氧、抗阻、高强度间歇运动均可有效减重。

误区五：熬夜增加消耗、帮助减肥

很多小伙伴认为，熬夜肯定增加消耗，不然怎么会觉得那么累。刷刷熬夜既能增加个人娱乐时间又能减肥，何乐而不为？

真相是：《共识》指出，每天睡眠时间小于6小时增加肥胖风险，超过7小时有利于减重，特别是有利于预防腹型肥胖。不过也不建议睡太长时间，比如超过9小时。

所以，普通人减重，并没有那么多玄机，只要适当克制一下对美食的欲望和对偷懒的纵容，就能让自己离健康更近一步。 **来源：北京青年报**

穴位按摩缓解发热、咳嗽、鼻塞

近期天气寒冷，要格外关注呼吸道病原体感染。有些家长反映，孩子感染呼吸道疾病后，感觉“病没完全好就又病了”，出现反复咳嗽、咽部不适甚至发热等情况。为缓解相关症状、促进疾病恢复，北京儿童医院中医副主任医师李欣、中医科主任胡艳推荐中医穴位按摩，进行对症辅助治疗。

发热时，可以开天门，自眉心向上推至前发际线正中30-50次；推坎宫，自眉心向眉梢分推30-50次；按揉太阳穴，按揉太阳穴处30-50次；按揉耳后高骨，按揉耳后高骨下凹陷中30-50次。

咳嗽时，可以清肺经，自无名指根处上推至指端100-300次；按揉肺俞穴，按揉第三胸椎棘突下旁开1.5寸处30-50次。

鼻塞流涕时，可以按揉迎香穴，按揉鼻翼外缘中点的鼻唇沟凹陷中30-50次；推按印堂

穴，上下推按两眉头中点处30-50次。

咽干咽痛时，可以掐揉少商穴，用指尖掐揉拇指桡侧距指甲角一分处30-50次，边掐揉边叮嘱孩子吞口水；按揉天突穴，按揉胸骨上窝正中凹陷处30-50次。

肌肉酸痛时，可以按揉风池穴，按揉胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷中30-50次；推天柱骨，自颈后发际正中推向大椎穴，100-300次。

专家提示，按摩需注意三个事项：一是在环境温暖舒适，孩子安静、愉悦的状态下进行，如孩子哭闹、不适，抵触按摩则不宜进行；二是洗净双手，适量涂抹润肤霜，以免损伤孩子皮肤；三是力度适中，在孩子能接受的情况下保证动作的频率及力度。按摩过程中应不时询问孩子感受，观察孩子状态神情，以按摩处微微酸胀为宜。 **来源：人民网**

冬至养生要注意要点

冬至，又称冬节、亚岁等，是二十四节气中一个重要的节气。“冬至大如年”，足以见得古人对冬至的重视。冬至养生要注意哪些问题？中国中医科学院西苑医院耳鼻喉科主任任春英表示，要遵循“冬藏”的原则，做到多“储蓄”、少“透支”，适应气候的变化，才能预防一些春季疾病比如过敏性鼻炎、过敏性咳嗽的发生。

任春英建议，要忌食寒凉生冷食物。过敏性鼻炎和咽喉炎是由于肺、脾、肾三脏气虚，加以外感风寒侵袭鼻窍所致。而寒凉生冷食物如生瓜果、凉水、凉菜等最易损伤脾胃阳气，加重虚寒症状。

“鼻、咽部最容易受外界环境的影响，要注意避免冷空气的刺激，在寒冷的冬季和多雾的天气戴口罩出门能有效保护咽喉。”任春英表示，每天用生理盐水含漱、冲洗鼻腔可改善鼻、咽部的环境，预防细菌病毒感染，改善局部的免疫状态。

任春英介绍，冬至的时候可以适当“进补”。通过补益人体气血阴阳的食物来达到益气健脾补肾功效，提高机体的免疫力，提高自身抗过敏性疾病的能力。补阳食品如羊肉、虾类、核桃仁、韭菜、枸杞子等，有补中益气、温肾助阳的功效，适用于有经常遇冷打喷嚏、流鼻涕、畏寒怕冷、四肢不温、腰膝无力等症的人。补阴食品如银耳、木耳、梨、龙眼肉、桑葚等对咽干咽痒的人有好处。

最后，任春英提醒，尽量不要熬夜，这样有助于护卫人体阳气。 **来源：人民网**

冬季如何保持心血管健康？

冬季是心血管疾病的高发季节。相关研究数据表明，每年的12月至次年3月是心血管病发病高峰期，发病数明显高于其他月份，这也与血脂季节性波动的结论一致。据统计数据显示，因心血管疾病死亡事件中约15.8%与天气寒冷相关，而仅有1.3%与天气炎热相关。心力衰竭、心肌梗死和脑卒中在寒冷季节的发病率和死亡率均高于温暖季节。

心血管疾病为何冬季高发

心血管疾病易于冬季高发的因素有多个方面：

一是冬季的血压波动大，寒冷环境会刺激肾素(血管紧张素原酶)一血管紧张素一醛固酮系统活性增强，从而使血压水平比炎热环境中高5毫米汞柱左右，而高血压患者的这种季节性波动更为明显，导致冬季血压控制欠佳。

二是冬季心脏负担重。寒冷环境刺激机体分泌肾上腺素。从而增加外周血管阻力与心肌做功。此外，天气寒冷时人们活动量减少，排汗量减少，摄入的水分也会相应减少，导致血液黏稠度增加，加重心脏负担。

三是冬季人体耗氧量增加。在冬季，人体需要消耗更多能量来维持正常体温，耗氧量增加易诱发心肌缺血甚至心肌梗死。

四是冬季感染性疾病高发。目前已有大量证据表明，心血管疾病与炎症密不可分，而冬季是急性呼吸道感染的高发季节，呼吸道感染会增加冠心病患者心功能的恶化，增加其死亡概率。

此外，冬季为御寒而摄入高脂高热量食物，寒冷天气刺激冠状动脉痉挛诱发心绞痛，冬季尘埃颗粒的低空聚集，固体燃料如煤炭、木材取暖造成的空气污染等，均会显著增加心血管疾病发病及死亡的风险。

哪些措施可预防冬季心血管疾病

我们应该采取哪些措施来预防心血管疾病的发生，度过一个健康的冬天呢？

首先，在做好冬季防寒保暖的基础上可以适当增加运动量。保暖是健康过冬的首要措施，外出活动时务必及时增添衣物，戴好帽子和口罩。适度运动可以加速汗液排出，促进水分的摄入。有运动习惯的人可以适当推迟运动时间，安排在上午10点以后，一方面晨起时交感神经兴奋，肾素(血管紧张素原酶)一血管紧张素一醛固酮系统活性增加，心肌负荷较高；另一方面，晨起温度过低，易刺激血管收缩，有冠状动脉狭窄或痉挛病史的人群此时更容易发生心肌梗死。

其次，高血压患者冬季要做好血压测量，合理、规律地使用降压药物。高血压患者的血压季节性波动相较于正常人群会更加明显，因此建议每日于晨起、下午、睡前分别测量一次血压，如发现较前有明显变化，应及时就医调整降压药物，切忌自己随意增减药物。

另外，冬季要适当调整饮食习惯，控制血脂水平。相关数据表明，冬季人群的血脂均值要高于其他季节，这可能与冬季习惯吃高热量的食物有关。而较高的血脂水平，会增加冠心病的发病率。因此，冬季要适量减少油腻食物的摄入，日常多吃一些蔬菜水果等富含纤维素的食物。可以适当饮用一些具有降脂作用的白茶、绿茶及苦丁茶等，但要避免饮用浓茶。寒冷时，人体的血液黏稠度会增加，因此，要尽量保证每日水分的摄入量在1.5至2.5升。

最后，保持良好的生活作息及建立良好的生活环境。如今，心血管疾病已不再是老年人群的专利，其发病年轻化趋势愈发明显。良好规律的作息是健康的前提，夜晚应保证充足睡眠，尽量于晚上11点前入睡，避免熬夜；戒烟限酒，减少高油高盐饮食；及时排解工作生活上的压力，避免过度劳累；外出时尽量避免前往人群密集的地方，如有必要及时做好防护；对于免疫力较低的人，可以提前打流感疫苗进行预防。此外，对于某些地区无法采取集中供暖的人群，可以采用电暖器取暖。 **木子**

红参桂圆干炖瘦肉



图片来源于网络

材料：红参30g、桂圆干十余粒、瘦肉200g(3人份)。

制作方法：红参、桂圆干稍冲洗，瘦肉洗净切大块备用。往大炖盅加入清水至八分满，把材料放入炖盅内，炖约1.5-2小时，加少许食盐调味即可。

汤品点评：

选用红参是考虑到目前已经进入冬季，红参性偏温，最适合此时食用。其实人参从大类来分可以分成野山参和园参，野山参虽好却太贵，而园参因加工方法不同可以分为生晒参、红参、白参、参须等规格，红参、生晒参补气效果相对较好。生晒参适用于气阴不足者，红参适合阳气偏虚者，秋冬天人体阳气潜藏，用红参相对合适。只是单纯用参补气略显不足，想要解决疲劳的问题还得睡得好，所以在这里加入了有安神作用的桂圆干，益心脾而安神，让你睡得好，精力充沛。

如果是虚不受补的人群，可以先从党参、参须等开始试起，逐步过渡。

来源：广州日报



健康知识