

## 市疾控中心发布4月份防病提示

四月,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,市疾控中心温馨提醒广大市民朋友们要注意防范手足口病、麻疹、风疹、水痘、流行性腮腺炎等相关传染病。

**手足口病预防措施:**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。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,避免接触患病儿童。该病流行期间,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。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。

**麻疹预防措施:**尽量减少和患者及其患者家属接触是预防麻疹的关键。做好保健工作,按时接种麻疹疫苗。保持室内空气流通,流行季节少到公共场所。锻炼身体,增强抗病能力。

**风疹预防措施:**预防风疹最可靠的手段是接种风疹疫苗。在春季风疹高发期,尽量少带儿童到人群密集的公共场所,如商场、影院等地,避免与风疹病人接触。

**水痘预防措施:**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。家庭成员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。患病儿童应及时就诊,注意护理,防止继发感染。易感儿童可接种水痘疫苗进行预防。

**流行性腮腺炎预防措施:**接种疫苗,减少流行性腮腺炎患病概率。在呼吸道疾病的流行期间,人体应该尽量避免去人流量的公共场所、密闭空间,出门要尽量佩戴口罩,以预防流行性腮腺炎。日常生活中通常需要养成良好的个人卫生习惯,并且注意休息、保暖、加强营养等。同时可以积极锻炼身体,有助于提高身体的抵抗力,对预防流行性腮腺炎也具有一定的作用。

**蚊虫叮咬预防措施:**穿长袖衣服,避免裸露皮肤。扎紧裤腿或把裤腿塞进袜子;防止蚊虫从缝隙钻入。穿浅色衣服可让附着在身上的蚊虫无所遁形。不要穿凉鞋,有效防护足部。不要在草地、树木上晾晒衣物,防止螨虫附着。进入室内前认真检查,防止通过衣物和宠物把螨虫带回家。

融媒体中心记者 李浩然 通讯员 顾紫源



图片来源网络

### 仰头看手机就能保护颈椎了吗?

当今的工作和生活中,人们越来越离不开手机、电脑。长时间伏案工作、闲暇时光刷刷、打游戏……很多人已经“手机不离手”。时间一长难免会出现颈部不适,而朋友圈中经常能看到一些缓解颈部不适的“偏方”,比如“吊”脖子、仰头看手机,这样真的可以保护颈椎吗?请注意这些方法反而可能对你的颈椎产生伤害。

#### “吊”脖子切勿盲目自行操作

我们的颈椎周围被很多肌肉包裹,低头的姿势会使颈椎后方的肌肉被拉伸,就像一根橡皮筋被拉直,处于紧绷的状态。如果长期处于低头的姿势,肌肉很容易发生疲劳,导致肌肉劳损,出现颈部疼痛。长此以往会引起颈部肌肉力量下降,颈椎受力的增加导致颈椎病的高发。

目前,越来越多的年轻人长时间伏案工作,或者是长时间低头玩游戏,导致肌肉劳损,网上也流传着各种方法来缓解颈部的不适,比如说刚刚提到的“吊”脖子。实际上这个方法是错误的,因为“吊”脖子模拟的是临床中治疗神经根型颈椎病的牵引,并不适用于治疗肌肉劳损。进行牵引治疗前,一定要到正规医院明确诊断,切不可盲目自行操作。

#### 长时间仰头看手机照样会肌肉劳损

还有不少人认为,既然前面提到了,颈椎出问题,是因为长时间低头,那么我只要“反向操作”,仰头看手机,是不是就可以保护颈椎了呢?这种做法也是不科学的。长时间保持一个姿势,不论是低头看手机或者是仰头看手机,都可能会带来肌肉劳损。

#### 养护颈椎收好这份健康处方

在日常生活中,正确保护颈椎,既要“治标”也要“治本”。来看看保护颈椎的三点建议。

**避免长时间低头:**首先要避免长时间低头,适当休息,比如低头工作半小时,抬起头来放松一下,活动一下颈椎,不要让颈椎长期处于高压的姿势。日常可以通过“米字操”的方式锻炼颈部肌肉,让颈椎进行前、后、左、右各个方向的活动,需要提醒的是,做颈椎“米字操”速度不宜过快,以免对肌肉造成损伤。可以帮助“治标”。

**加强颈部肌肉力量:**想要“治本”,就必须从根源上通过锻炼,来加强颈部的肌肉力量。推荐进行羽毛球、蛙泳等仰头的运动,来增强颈部的肌肉力量。

**注意颈椎保暖:**颈椎要注意保暖,避免寒冷等因素造成颈部肌肉劳损。

木子

## 吃糖多,易患冠心病!

近日发表在《美国临床营养学杂志》的一项研究表明,吃糖多增加冠心病风险,不过来自蔬菜与水果中的糖除外。

研究显示,从果汁和添加糖食物摄入的添加糖、总葡萄糖当量、果糖均与冠心病风险增加有关,而从蔬菜或水果中摄入的总果糖当量与果糖均与冠心病风险增加无关。

具体而言,添加糖与总糖摄入量越多,冠心病风险越高,分别增加8%、16%的冠心病风险。来自果汁与添加糖的总果糖当量也增加12%的冠心病风险。

添加在加工食品或饮料中的果糖(多以蔗糖或高果糖玉米糖浆形式加入),可以产生瘦素抵

抗,而瘦素是一种能维持正常体重的关键激素。吃糖变胖就由此而来,而且增加的还是内脏脂肪。

其实,对于糖的危害,早在2016年,就有一项研究指出,糖比饱和脂肪要“毒”,尤其是精制糖。

有研究发现,如果冠心病患者连续数周食用高糖食品,就会出现诸如总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白、氧化低密度脂蛋白、尿酸、胰岛素抵抗和糖耐量异常、低HDL以及血小板功能改变等异常表现。

此外,高糖饮食并非只增加冠心病风险,还发现可促进糖尿病前期和糖尿病的进展。这样更使得心血管雪上加霜。

来源:北京青年报

## 科学防护应对花粉过敏



图片来源网络

春回大地,繁花盛开。当大多数人沉浸在春天的美好中,一部分人却出现了流鼻涕、打喷嚏、眼睛痒等症状,这往往是花粉过敏导致。什么是花粉过敏?哪些人群容易过敏?如何预防?记者采访了相关专家。

“花粉过敏是指人体在接触或吸入花粉后产生的一种免疫反应,导致过敏症状。”解放军总医院第四医学中心皮肤科副主任医师杨宇光介绍,蒿属、悬铃木、藜科以及柏科花粉是常见的致敏花粉。每年,花粉数量呈现两个波峰,分别是3月中旬到4月下旬,以及7月下旬到9月下旬,这也是花粉过敏症状出现最多的时期。

杨宇光说,容易过敏的人群主要包括过敏体质者、有家族过敏史者、长期暴露于过敏原环境中的人群(如园林工人、花农)等。花粉过敏的症状主要有:皮肤症状包括红斑、丘疹、风团,并伴有剧烈的瘙痒;眼部则会出现眼睛红肿、瘙痒等过敏性结膜炎;呼吸道黏膜的过敏反应,包括流鼻涕、打喷嚏、鼻塞。

出现花粉过敏症状如何治疗?杨宇光表示,首先要切断过敏原,避免接触和吸入花粉。出现全身的过敏症状可以使用抗组胺药物;皮炎、荨麻疹的患者,可以外用止痒剂、糖皮质激素或者含酚炉甘石等涂抹;严重过敏症状的患者,必要时可使用糖皮质激素类药物进行系统治疗,症状好转后逐渐减量。

切断过敏原是预防花粉过敏最有效方法。杨宇光说,在花粉较多的时节,尽量减少户外活动,或者外出时佩戴确实有效的防护口罩、眼镜等防护用品。回家后及时清洗面部、鼻腔等暴露部位,减少过敏原的残留。保持室内清洁,定期打扫卫生,关闭门窗,使用空气净化器减少室内花粉柳絮的浓度,减少过敏原的滋生。此外,多吃新鲜蔬菜水果,保持充足的维生素摄入;适当运动,增强身体素质,提高免疫力。

除了花粉过敏,春季还存在霉菌、宠物毛发、蚊虫等过敏原。解放军总医院第四医学中心皮肤科主治医师肖茗露说,春天湿度较大,家里容易出现霉菌,建议保持室内干燥通风,可以使用空气净化器降低霉菌浓度。春天宠物换毛,毛发易飘浮在空气中,过敏体质者应避免接触宠物,定期及时清理宠物毛发。春天蚊虫开始活跃,过敏体质者外出时注意着长衣长裤等进行物理防护,尽量避免长时间在河边、草丛、树林等蚊虫容易聚集的地方停留。

来源:人民日报

## 春季户外晨练请注意五个事项



图片来源网络

春季天气转暖,万物生发,不少群众开始陆续恢复户外晨练,恢复晨练前一定要注意以下事项:一是注意保暖。春季昼夜温差大,俗话说“春捂秋冻”,在开始恢复户外锻炼的几天内要选择厚实一点的衣物,随着运动量的加大和气温的转暖逐渐减少衣物,使身体逐渐适应,防止因挨冻而感冒。在户外运动之前建议提前关注天气预报,掌握

天气变化情况,适当调整衣物。

二是运动前后做好热身和放松。开始晨练之前,进行适当的热身运动,如慢跑、原地踏步、拉伸活动等,以增加身体的灵活性,防止出现运动损伤。

三是适度锻炼。根据个人身体状况和运动能力,选择适合自己的锻炼项目和强度,避免过度运动导致身体疲劳或受伤,建议成年人每周应该进行150分钟至300分钟的中等强度或75分钟至150分钟高强度有氧运动。

四是注意空气质量。在空气质量较差的情况下,建议居家活动,减少外出。

五是对于慢性病患者的建议。患有心脑血管疾病、糖尿病、慢阻肺等慢性病的患者,要选择舒缓一些的运动如散步、快走、太极拳、八段锦等,避免剧烈运动和高强度的运动。不要选择人烟稀少的地方运动。必要时可以携带一些急救药品,如硝酸甘油、速效救心丸等,以备不时之需。糖尿病患者晨练前应该吃一些易消化的食物,避免空腹运动引起的低血糖等问题。

木子

## 哪些人不宜吃春笋?

春笋虽然味美,但不宜多吃,因为吃多了有可能致病。

春笋性寒味甘,又含较多粗纤维,大量食用之后,很难消化,容易对胃肠造成较大负担。

患有严重的胃及十二指肠溃疡、胃出血、肝硬化、食道静脉曲张、慢性肠炎、脾胃虚弱等消化系统疾病的患者不宜多吃春笋。

此外,春笋属于发物,过敏体质者更要小心,像有过敏性鼻炎、哮喘、荨麻疹等疾病的人也不宜多吃。

最后,春笋含有草酸,草酸很容易和钙结合成草酸钙,草酸钙很容易沉积,因此患有尿道结石的人不宜吃春笋。

而且,草酸会影响人体对钙和锌的吸收与利用,影响儿童生长发育,所以14岁以下儿童不宜多吃春笋。

特别提示:吃完春笋后尽量不要吃生冷的食物,如冰淇淋、冰啤酒、生海鲜等。

来源:养生中国

## 荠菜鸡蛋汤



图片来源网络

材料:荠菜100g,鸡蛋2只(1-2人量)

**烹调方法:**荠菜摘去老叶,去根洗净,切段;鸡蛋破壳,以碗盛之,加上熟油少许,葱花少许,用筷子打匀备用。用一瓦锅盛1000ml水,煮开后加入荠菜稍滚5分钟后将打匀的蛋花倒入滚水中,稍沸即将瓦锅移离火炉,同时以筷子将锅中的蛋花打匀,加盐调味即可。

**汤品点评:**到了春天怎么能不吃荠菜呢?正所谓“不时不可”,当季的自然是极好的。以往人们都有食春苗的习俗,荠菜就是其中一种春苗,荠菜性凉,具有清肝明目、凉血止血的功效。

春季正是肝木升发的季节,适当的清肝就可以了。如果体质偏虚寒的,还可以加点姜片一起滚。

荠菜还能明目,对于长期用眼的人群也是有帮助的。这汤中滚鸡蛋汤的方法是参考了陈梦因《食经》中的做法,用葱花是为了辟除鸡蛋的腥味,用熟油搅拌鸡蛋是让鸡蛋更嫩滑。原文中建议离炉才倒鸡蛋下去是避免煮老了蛋花,小技巧不少。

来源:广州日报

美味宝典

## 长期食用复炸油会导致神经退变

一项新研究发现,与正常饮食的大鼠相比,过多食用复炸油的大鼠及其后代神经退变程度更高。

研究还表明,神经退变的加剧与油脂对肝脏、肠道和大脑之间双向通讯网络的影响有关。肝-肠-脑轴在调节各种生理功能中发挥着至关重要的作用,其失调与神经系统疾病有关。美国伊利诺伊大学芝加哥分校研究人员在3月23日至26日举行

### 健康知识

的美国生物化学和分子生物学学会年会上介绍了该成果。

油炸是将食物完全浸入热油中,是世界各地常见的食物制备方法。为了探索重复使用煎炸油带来的长期影响,研究人员将雌性大鼠分为5组,每组分别只接受标准食物、每天添加0.1毫升未加热芝麻油/未加热葵花籽油/再加热芝麻油/再加热葵花籽油的标准食物,时间达30天。再加热油旨在模拟重复使用的煎炸油。

与其他组相比,食用再加热芝麻油或葵花籽油的大鼠肝脏氧化应激和炎症增

加。这些大鼠的结肠也表现出严重损伤,导致内毒素和脂多糖(某些细菌释放的毒素)发生变化。结果,肝脏脂质代谢显著改变,大脑中重要的omega-3脂肪酸DHA的运输减少。这反过来又导致了神经退行性改变,这在食用再加热油的大鼠及其后代大脑组织中可观察到。

使用味精诱导后代神经毒性的其他研究表明,食用再加热油的后代比不接受油或接受未加热油的对照组更容易出现神经退行性改变。

研究人员表示,补充omega-3脂肪酸、

姜黄素和谷维素等营养保健品可能有助于减少肝脏炎症和神经退行性改变。他们补充说,需要对人类进行临床研究来评估食用油炸食品的不利影响,特别是那些用反复使用的油制成的食品。

下一步,研究人员希望研究复炸油对阿尔茨海默病和帕金森病等神经退行性疾病以及焦虑、抑郁和神经炎症的影响。他们还想进一步探索肠道微生物群与大脑之间的关系,以确定预防或治疗神经退行性疾病和神经炎症的潜在新方法。

来源:科技日报