

早春3月,要注意这些健康危机!

除了预防传染病,还要为健康打好基础

通讯员 许燕 本报记者 毛锦怡

昨天是农历二十四节气中的第三个节气——惊蛰,标志着仲春时节的开始。惊蛰后,天气开始转暖,但气温起伏大,天气变化无常。省疾控中心发出的3月健康提醒中明确提示:当前时节要注意预防急性呼吸道传染病以及胃肠道传染病。另外,从中医角度来讲,惊蛰养生要根据自然规律、自身体质差异进行合理的情绪、起居、运动、饮食调养。



应对多发的呼吸道传染病 做好预防是关键

疾病预防专家提醒,春季正是风疹、水痘、麻疹、流脑、流行性腮腺炎等急性呼吸道传染病好发季节,必须警惕加以预防。风疹是急性呼吸道传染病,临床表现为发热,伴有轻度上呼吸道感染症状,出现先面部后颈部、再躯干四肢淡红色斑丘疹,伴有耳后、枕部、颈下和颈部淋巴结肿大,风疹常见并发症有关节炎、关节痛、脑炎、心肌炎、血小板减少性紫癜。水痘是由水痘一带状疱疹病毒引起的急性呼吸道传染病,临床主要表现为皮肤黏膜出现斑疹、丘疹、水痘,可伴有发热、头痛、咽痛等上呼吸道症状,极少数病人可并发水痘脑炎、水痘肺炎等并发症。麻疹是由麻疹病毒引起的一种急性呼吸道传染病。临床上可表现为发热、咳嗽、眼结膜炎、口腔麻疹黏膜斑和皮肤红色斑丘疹,症状重者可并发肺炎、心肌炎。流脑是脑膜炎球菌引起的急性呼吸道传

染病。而流行性腮腺炎同样是一种病毒传染的急性呼吸道传染病。如何防止这些急性呼吸道传染病捣乱?做足预防是关键,主要包括:定期保持室内开窗通风、空气流通,湿式清扫;加强户外锻炼;勤洗手,尽量少去人群聚集的公共场所,养成良好的个人卫生习惯,注意做好戴口罩等个人防护。易感人群可适时接种流感疫苗、麻疹疫苗、“麻腮风”疫苗进行免疫预防。

另外,还要预防食物中毒。3月下旬气温回暖后,细菌容易孳生,食物储存不当或者加工方式不当,容易发生食物中毒,所以要注意生熟食品分开,食物要煮熟煮透再吃,不光顾无牌餐饮,不吃过期变质食品,生水未煮不要喝;出现腹泻、发烧等症状要及时就诊。此外,春天郊游踏青,不要擅自采摘蘑菇和野菜,以免发生真菌类食物中毒。

另外,还要预防食物中毒。3月下旬气温回暖后,细菌容易孳生,食物储存不当或者加工方式不当,容易发生食物中毒,所以要注意生熟食品分开,食物要煮熟煮透再吃,不光顾无牌餐饮,不吃过期变质食品,生水未煮不要喝;出现腹泻、发烧等症状要及时就诊。此外,春天郊游踏青,不要擅自采摘蘑菇和野菜,以免发生真菌类食物中毒。

当前常见的胃肠道传染病 也要多留个心眼

春季常见的胃肠道传染病也要多留个心眼。主要有手足口病、诺如病毒病、甲型病毒性肝炎等。尤其当前正值开学季,开学期间,学生从各地返校,易将致病菌带入学校,容易在体弱、抵抗力差的学生群体中引发传染病,并在校内聚集发生。

记者从拱墅区一家私立幼儿园了解到,每年开学季,幼儿园除了对园区的卫生做好清洁消毒工

作,还要做足孩子晨检功夫。在幼儿园下发的家校联系册上也有支招如何预防胃肠道传染病的温馨提醒:要求勤洗手,尤其在大小便后、吃饭前、做饭的时候,孩子和家长应该使用流动清水认真清洗双手。这是最有效、简单也是最重要的预防方法。其次要注意不直接与患者接触,不要接触患者呕吐物及其他污染物。

患了头晕、目眩、中风和精神疾患。还应保证充足的睡眠,有助于缓解“春困”。也可以通过运动唤醒身体的活力。惊蛰是阳气上升的时节,人们可以通过运动激发体内的阳气。要注意的是不建议从事太过激烈的运动,运动时大汗是对人体阳气的消耗,所以达到微汗程度就可以了。

合理调整起居饮食 为新的一年健康打下良好基础

除了常见的一些传染病要预防,惊蛰时节科学合理调整起居很重要,以便更好地为新年的健康打下基础。

生活上不要过分劳累,造成体质下降,容易使疾病趁虚而入。要保持精神愉快、心平气和的良好心态,切忌妄动肝火,否则肝气太盛,易

患了头晕、目眩、中风和精神疾患。还应保证充足的睡眠,有助于缓解“春困”。也可以通过运动唤醒身体的活力。惊蛰是阳气上升的时节,人们可以通过运动激发体内的阳气。要注意的是不建议从事太过激烈的运动,运动时大汗是对人体阳气的消耗,所以达到微汗程度就可以了。

患了头晕、目眩、中风和精神疾患。还应保证充足的睡眠,有助于缓解“春困”。也可以通过运动唤醒身体的活力。惊蛰是阳气上升的时节,人们可以通过运动激发体内的阳气。要注意的是不建议从事太过激烈的运动,运动时大汗是对人体阳气的消耗,所以达到微汗程度就可以了。

健康小贴士

选择真正的酸奶 主要看两类菌种

和纯奶相比,酸奶加入了对人体有益的乳酸菌,很多酸奶加了四种甚至更多的菌种,其实,不必非得追究酸奶中那么多种类的菌,只要看准两种就好了。

酸奶由纯牛奶发酵而成,除保留了鲜牛奶的全部营养成分外,在发酵的过程中,乳酸菌还可产生人体营养所必需的多种维生素,如维生素B1、维生素B2、维生素B6等。发酵酸奶所需要的菌种中,保加利亚杆菌和嗜热链球菌这两种是必

备的,因此选择真正的酸奶,只要看到这两种菌就够了。

酸奶本身的营养价值很高,益生菌对于酸奶的营养价值起到了锦上添花的效果。酸奶中的有益菌群不但能防止便秘,还能防止腹泻,具有双向作用。

有些人也许会问,喝酸奶不是防止腹泻吗,为什么有些人喝了酸奶会拉肚子?其实,喝酸奶会拉肚子,是因为酸奶温度较低,人体受凉的缘故。实际上喝酸奶拉肚子的概

率比喝牛奶要低30%以上,如果人的胃肠道受损,在恢复以后,首选的奶制品也应为酸奶,其次再过渡到牛奶。

而且,喝酸奶的时候,应该注意一下温度,不要太偏凉,尤其是对于本身肠胃就比较敏感的人群,可以参考如下的食用法则:在室温下放置一小会儿,或者用手稍微焐热一会儿再喝;口腔加热:在吃凉食物的时候,不要马上下咽,在嘴里含一会儿再咽。(通讯员 沈祥)



健康百科

吃剩下的橘皮 好处多多

冬春气候干燥,皮肤容易失去水分,变得粗糙、没有弹性。柑橘皮气味芳香,有杀菌、祛风寒、保湿、助眠、去异味的功效,用来洗头泡澡,不但能清除皮肤污垢,还能滋润肌肤、消除疲劳。橘皮中丰富的有机酸、维生素C以及精油成分,经过热水的浸泡,这些物质溶解出来,洗浴时就从张开的毛孔渗透进皮肤,刺激表皮下的毛细血管,促进新陈代谢;并且这些成分在皮肤表面形成一层薄膜,能防止水分蒸发,使肌肤光滑细腻。

柑橘皮对治疗初期风寒感冒也有良好效果。柑橘皮还可护发,洗头后毛发光滑柔软;柑橘皮泡脚能改善睡眠,让人香甜入睡。但是,橘皮性辛温,皮肤过敏的人,有发热、口干、便秘、尿黄等症状者慎用。

需要提醒大家注意的是,不要直接用鲜橘皮泡澡,因为它的表面有农药和保鲜剂污染,可能会刺激皮肤。橘皮需要处理一下,应先用清水冲洗掉表面的污物,继而用清水盖过5厘米左右,浸泡30分钟以上;再放入淘米水中浸泡1小时左右;最后用清水冲洗干净,放在通风、阴凉的地方干燥1周。洗浴前把柑橘皮装入棉布袋里;再放入温水中,就可以享受清香怡人的橘皮浴了。

保存1年以上的柑橘皮就成了中药“陈皮”,它具有理气调中、燥湿化痰的功效,可用于治疗脾胃气滞引起的消化不良、脘腹胀满、痰湿咳嗽等。有很多人喜欢将剥出来的橘子皮收集起来,并泡水喝。但是中医专家指出,新鲜的橘子皮不能吃。

专家表示,鲜橘皮经过晾干炮制后才是陈皮,橘子皮陈得越久越好,一般应放置隔年后再用。陈皮作为一味理气、健胃、化痰的常用中药,用其泡茶饮,确实能清热化痰。用鲜橘子皮泡水就不同了,由于鲜橘皮中含挥发油较多,容易刺激消化道,进而导致消化功能紊乱。

另外,新鲜橘皮刺激肠胃,还可能是因为橘皮表面附着有农药或保鲜剂,一般的水洗日晒可能并未将这些有害物质去除干净。因此,最好不要用鲜橘皮泡茶或泡酒,自己晒制陈皮时,还要注意表面发霉的橘皮也不要使用。

(通讯员 胡晓丹)

