



健康关注

# 如何预防小儿肺炎

□ 余冬林

秋冬季节,气温逐渐降低,空气变得干燥,是小儿肺炎的高发期。小儿肺炎是一种常见的儿童呼吸系统疾病,如果不及预防和治疗,会对儿童的健康造成严重影响。因此,家长需要了解如何预防小儿肺炎,保护孩子的健康。

## 认识小儿肺炎

小儿肺炎是指肺部受到感染,引起肺泡及其周围组织的炎症。常见的肺炎类型有病毒性肺炎、细菌性肺炎、支原体肺炎等。肺炎的症状包括发热、咳嗽、呼吸急促、胸部疼痛等。严重的肺炎还可能引起呼吸困难、肺功能受损,甚至危及生命。

儿童由于免疫系统尚未发育完全,抵抗力相对较弱,因此更容易感染肺炎。秋冬季节,早晚气温变化大,室内外温差明显,加之空气干燥,使病毒和细菌更容易在空气中传播,增加了儿童感染肺炎的风险。

## 成因

在秋冬季节,小儿肺炎发病率上升的原因主要有以下几点:

**气候变化** 秋冬季节气温逐渐降低,空气变得干燥,儿童的呼吸道黏膜容易受损,导致对病毒和细菌的抵抗力有所降低。

**室内空气质量** 秋冬季节,人们为了保暖,会减少开窗通风的次数,导致室内空气质量下降。长时间生活在这样的环境中,儿童容易发生呼吸道疾病。

**儿童免疫系统特点** 儿童的免疫系统尚未完全发育,抵抗力相对较弱。此外,一些儿童可能存在免疫缺陷或慢性病,使他们更容易感染肺炎。

## 秋冬呼吸道传染病高发 重点人群及时接种疫苗



及时防病治病 程硕

## 预防措施

针对秋冬季节小儿肺炎的成因,我们可以采取以下预防措施:

**增强儿童免疫力** 免疫力是抵抗疾病的第一道防线。家长可以通过调整孩子的饮食,增加蔬菜、水果、全谷类等富含维生素和矿物质食物的摄入来提高孩子的免疫力。同时,家长应鼓励孩子多参加户外活动,增强体质。保证充足的睡眠也是提高免疫力的关键。

**改善室内环境** 秋冬季节,室内空气质量对儿童的健康至关重要。家长需要定期开窗通风,保持室内空气清新。同时,控制室内温度和湿度在适宜范围,

避免过于干燥或潮湿。使用空气净化器和加湿器可以改善室内空气质量,减少病毒和细菌的传播。

**注意个人卫生** 良好的个人卫生习惯是预防小儿肺炎的关键。家长要培养孩子养成勤洗手的好习惯,特别是在接触公共设施后和进食前。避免与患病人群密切接触,如有家庭成员患病,应做好隔离措施。咳嗽或打喷嚏时,使用纸巾或肘部遮掩口鼻,避免病毒和细菌的传播。

**及时接种疫苗** 接种疫苗是预防小儿肺炎的有效手段。家长需要按照计划为孩子接种肺炎疫苗,以减少感染发生的风险。在接种疫苗时,注意关注疫苗接种时间和注意事项,确保接种的安全性和有效性。

# 秋季进补有讲究

## 四季养生

## 健康速递

## 谨防过敏性疾病

□ 王建华

提到过敏,人们首先想到的是皮肤上突然起一片小红疹子,或是突如其来地打喷嚏、流鼻涕。过敏是指人体免疫系统对某些“过敏原”产生过度反应,并引发一系列症状。

## 过敏有哪些症状

过敏性疾病可累及全身多个系统、多个部位,如皮肤、鼻腔、支气管、胃肠道等。

1.当累及皮肤时,会发生瘙痒、红疹、风团等皮肤荨麻疹或特异性皮炎(即湿疹)的症状。

2.当累及呼吸道时,会发生流鼻涕、打喷嚏等过敏性鼻炎症状,或胸闷、气短、喘憋、哮喘等过敏性哮喘的症状。

3.当累及眼部时,会引起眼睛发痒、结合膜充血、流泪等过敏性结膜炎的症状。

4.当累及消化道时,会出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等过敏性肠炎症状。

5.当累及全身的血管时,会引起过敏性休克,出现血管扩张、毛细血管内液体外渗,循环血量减少,血压下降,组织器官血量不足,危及生命。

## 避免过敏的妙招

**避免暴露于过敏原** 尘螨、宠物毛发或皮肤、霉菌等是生活中最常见的过敏原。因此,做好居家清洁、远离过敏原,是减少各类过敏性疾病的首要措施。特别是有过敏体质的人,最好不要养宠物。

**补足水分** 当体内水分不足时,呼吸道和肠胃道黏膜细胞收缩,细胞间的裂隙增大,花粉等外来物质可乘虚而入,引起过敏反应。因此,每天要给身体补充充足的水分。

**合理饮食** 注意均衡营养,尽量吃纯天然的食物,少吃精加工食物。因为精加工食物往往含有许多添加剂与调味料,容易引起过敏。

**适当运动** 适度运动可以活化免疫细胞,提升机体免疫力,增强机体对外界环境的适应能力。

**精神放松** 压力会影响身体荷尔蒙分泌,降低机体免疫力,诱发各类过敏反应。所以,要学会自我放松减压,保持良好睡眠。

秋季,秋风细雨,气候凉爽,是“秋冬养阴”的开始,有利于调养生机,是人体进行食补的好季节。在饮食养生方面,建议滋阴润肺、益中补气、养胃生津、甘润温养。

## 养生宜润肺

秋季是果实累累的收获季节,也是落叶凋花的时节。秋燥之气使人们常会出现阴虚火旺的症状。秋天五脏属肺,肺主气,司呼吸,以鼻腔与大气相连,以皮肤汗孔与外界相通。因此,秋季养生以肺为先,饮食应以滋阴润肺为宜。

可适当喝些开水、淡茶、果汁、豆浆、牛奶等流质,多吃些梨和蜂蜜、百合、银耳、茭白、南瓜、红枣、核桃等食品。

秋燥会导致咽干、口燥、音哑、伤肺等,出现皮肤干涩、皲裂等症状。在饮食上以滋阴润肺、不燥不燥为原则,可适当吃些百合、沙参、桑葚、银耳等食品。

## 平补多防病

根据中医春夏养阳、秋冬养阴的理论,抓住秋冬进补的最佳时期,科学进

补可恢复和调节人体各脏器机能,预防多种疾病,增进人体健康。

脾胃不适是进入秋季时常见的现象,应在进补前给一个调整期。可先适当吃些富含营养、易于消化的食物,如鱼、鸡蛋、山药和水果、白米等,以调理脾胃。胃病是秋后的多发病,原有胃病患者更易复发。因此,秋季要养护好胃,注意胃部的保暖,适时增添衣服,睡觉谨防受凉。

饮食上,首先要吃早餐,温热适当,不宜过热过凉,可喝些热的稀饭、燕麦片、豆浆、芝麻糊等,还可以吃些馒头、鸡蛋、豆制品、花生、瘦肉、蔬菜和水果等;其次,饮食以温软淡素为宜,做到少吃多餐,定时定量;再次,进食时细嚼慢咽,以利消化吸收,减轻胃肠负担。

呼吸道疾病容易在秋季发作,感冒、支气管炎和哮喘病等都是此时高发。这时的养生重点是加强身体锻炼,注意早晚不要受凉,保持口腔清洁,饮食上应以清润、温润为主。

老年胃弱的人,可在早晨喝些粥,如百合莲子粥、银耳冰糖糯米粥、杏仁川贝糯米粥、黑芝麻粥等。有过过敏体质的患者,平时要少吃或不吃鱼虾海鲜、

生冷炙烩腌菜和辛辣酸咸甘肥的食物。

## 进补讲方法

秋季进补不是一成不变,而是有先有后,讲究方法。科学的进补方法是先排毒,再养胃,最后进补。

排毒主要是对三个主要器官的毒素进行清理:一是肝脏排毒,可吃些胡萝卜、葡萄、无花果等食物;二是肾脏排毒,可吃些黄瓜、樱桃等有助于肾脏排毒的蔬菜水果;三是润肠排毒,可吃些魔芋、海带、黑木耳、猪血、苹果、蜂蜜、糙米等。

养胃在排毒后,先补充一些富含营养且易于消化的食物,以调理脾胃功能,为进补做好准备。

进补是秋季养生的关键环节,应以平补为宜,选用平性滋补品,要甘润温养,调养肺脏,多吃水果,如梨、葡萄、大枣、柑橘、甘蔗、柿子等。

总之,秋季进补应遵循科学,不可乱补。在饮食调养上应注意宜忌。一是宜甘润温养,忌虚实不分;二是宜调理脾胃,忌无病乱补;三是宜循序渐进,忌恒补不变;四是宜荤素搭配,忌凡补必肉。(稿件来源:中国中医药报)



医生手记

## 骨科术后康复要点

□ 牟艳平

骨科术后康复是患者恢复健康、重返正常生活的重要阶段。这一过程不仅关乎伤口的愈合,更涉及肌肉、关节乃至整体功能的恢复。通过科学的康复计划和训练,患者可以逐渐恢复功能、减轻疼痛、提高生活质量。

## 早期康复阶段

术后早期,康复的重点在于减轻疼痛、控制炎症和促进伤口愈合。

患者需保证充足的休息,避免对手术部位施加过多压力。医生可能会建议使用冷敷或热敷来缓解疼痛和肿胀,每次敷用时间不宜过长,通常建议每次20分钟,每2小时重复一次。

此外,保持伤口的清洁干燥至关重要。定期更换敷料,观察伤口愈合情况,如有红肿、渗液等异常现象,应及时就医。在这个阶段,患者需进行一些基本的卧床活动,如深呼吸、咳嗽、翻身等,以防止肺部感染和褥疮等并发症的发生。

## 中期康复阶段

恢复关节活动度与肌肉力量。随着伤口愈合和炎症消退,患者逐渐进入中期康复阶段。此阶段的重点是恢复关节的活动度和肌肉的力量。

患者可以在专业康复师的指导下进行关节活动度练习,如屈伸、旋转等,以逐渐增加关节的活动范围。

同时,还可以进行一些简单的肌肉力量训练,如等长收缩、等张收缩等。此外,在康复过程中,患者应保持积极的心态,避免过度焦虑或沮丧。

## 后期康复阶段

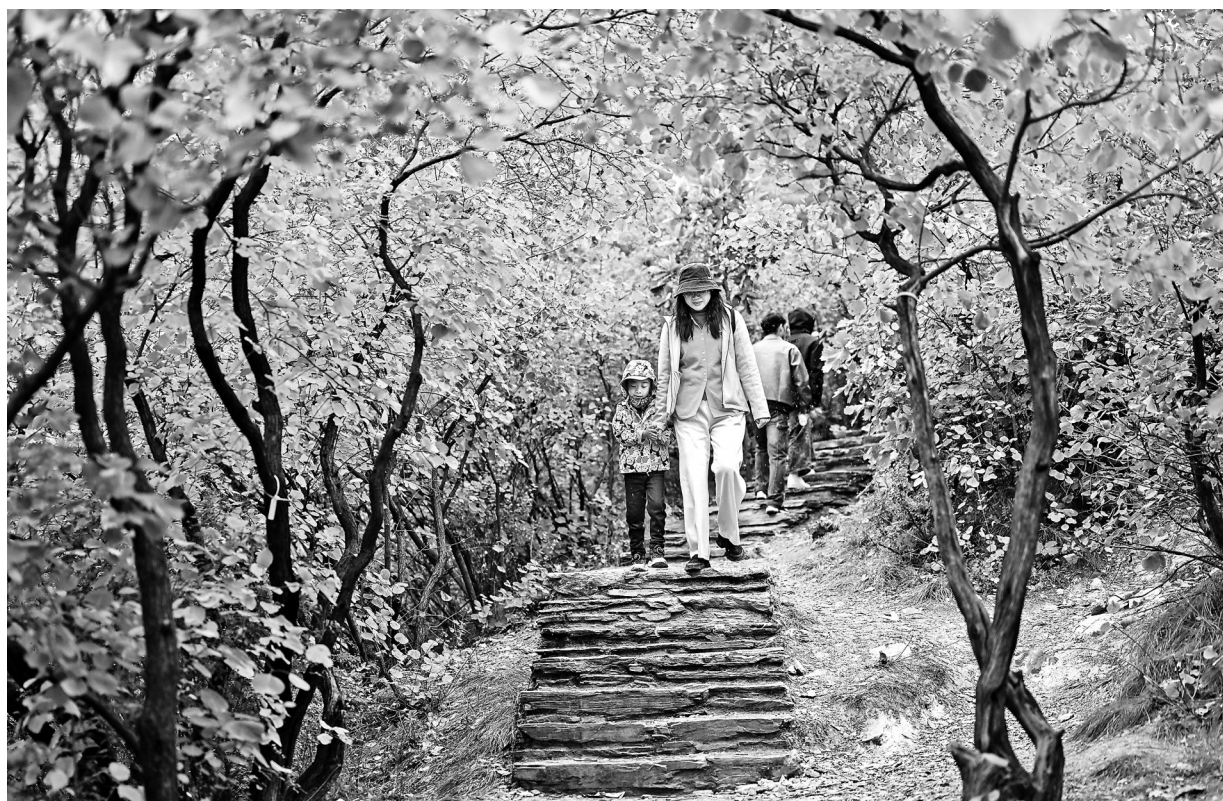
当患者的关节活动度和肌肉力量得到一定恢复后,可以逐渐进入后期康复阶段。此阶段的重点是提高日常生活能力、恢复运动功能和预防再次受伤。

在专业康复师的指导下,患者可以进行穿衣、洗漱、做饭等日常生活能力训练,以及步行、上下楼梯、骑自行车等运动功能训练。这些训练有助于患者逐渐恢复到正常的生活和工作状态。

此外,患者还应注意预防再次受伤。避免过度使用手术部位,保持正确的姿势和动作。定期进行复查,以了解康复进展和身体状况。还可以尝试进行一些预防性训练,如平衡训练、柔韧性训练等,以提高身体的稳定性和适应性。

需要提醒的是,在整个康复过程中,患者应严格遵循医生和康复师的专业指导,不要自行调整康复计划或进行不适当的锻炼,以免加重损伤或影响康复效果。此外,合理的饮食和营养支持对于患者的康复至关重要。患者应保持均衡的饮食,摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质等营养素。

红叶秋意晚 李鑫



# 走路锻炼 强身健体

健康新知

□ 王世彪

现代医学研究发现,每天适量健步走,可降低多种慢性病发生风险。在中医看来,走路是一种缓和通调全身经络的方法,根据自身特点采用特殊走法能达到更好的锻炼效果。

## 失眠人群傍晚慢慢走

如果平时有入睡困难、夜间易醒、经常早醒等情况,不妨在傍晚时散步半小时。刚开始慢慢走,之后逐渐加快脚步,直到微微出汗。这个方法有较好的镇静催眠效果,中医认为,晚上慢慢走有助于阳气入阴,可以缓解压力和焦虑,令人放松心情更易入睡。

## 高血压人群踮着脚走走

前脚掌是涌泉穴(曲足卷趾时足心最凹陷中)所在之处,涌泉为肾经井穴,适当刺激能缓解高血压的阳亢,达到滋阴、潜阳、降压的效果。刚开始踮脚走时,如果有不稳的情况,可以先慢慢走,待熟练后再加快步速。

需要提醒的是,早上10点左右、晚上8点左右适合走路降压,过早或过晚反而容易使血压升高。

## 糖尿病患者餐后30分钟走

中医理论中,“脾主运化水谷”,意思是说,脾脏主要负责人体的营养代谢,包括血糖的代谢和转化。

西医认为,餐后运动可以提高体内胰岛素的效率。中医理论解释其机理就是,运动能激活和强化脾脏(胰脏)功能,增强水谷(血糖)代谢转化功能。由于这一过程是通过人体自我调节完成的,所以降糖效果温和、稳定、持久。

建议糖尿病人群在餐后30—60分钟开始走路,每次30分钟,每周3—5次。

## 脾胃病人群揉着肚子走

古代医家提倡“食后行百步,常以手摩腹”,认为这样可以促进脾胃运化,使气血通畅,预防脾胃病。

中医学还有“脾主肌肉四肢”的理论,通过摆动四肢、收缩肌肉、按揉肚子,可以促进代谢、帮助消化,很多人运动后胃口大开就是这个道理。因此,揉着肚子走路不失为治疗厌食症和慢性脾胃病的一种方法。

走路时,两手要旋转按摩腹部,每分钟走30—60步,每走一步按摩一圈,顺时针和逆时针交替进行。

## 颈肩背病人群举手走、甩臂走

《黄帝内经·阳明脉篇》记载,“四肢者诸阳之本也”,意思是说,运动四肢可以激发人体阳气、振奋经络气血功能、使周身温热,达到缓解疼痛的作用。在中医看来,举手这个动作可以拉伸全身经络,同时有效锻炼颈部肌肉,缓解颈椎痛。

有颈肩痛的人群,不妨试试举手走,即双手上举,略向两边展开。如果是背痛,可以甩臂走,手臂摆动能带动背部很多肌肉运动,进而缓解背痛。