

健康关注

冬季如何筑牢健康防线

□ 李 恒 彭韵佳

12月7日进入大雪节气。多地迎来寒潮降温天气,如何做好流感防控?慢性病患者怎样安稳过冬?近日,国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题举行新闻发布会,解答热点关切。

流感高发,接种疫苗是关键

中国疾控中心病毒病所研究员王大燕表示,根据最新监测情况,预计全国流感活动在12月上中旬达峰的可能性较大。甲型H3N2亚型流感病毒仍然占流行优势,占比超过95%,有少量甲型H1N1和乙型流感病毒同期流行。

“流感是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病,人群对流感病毒普遍易感。”王大燕建议,公众应尽早到设有免疫接种门诊的医疗卫生机构接种流感疫苗,尤其是重点人群和高风险人群。

对于已感染流感的患者,专家建议,症状较轻者可以居家休息,若出现高热、使用退热药物效果不佳,或者有剧烈咳嗽、呼吸急促、胸闷、憋气等严重症状,或出现剧烈头痛、频繁呕吐、意识模糊等,需及时就医。老年人、婴幼儿、慢性病患者以及孕妇等人群感染流感后较易发展为重症或危重症,要及早就医,根据医嘱尽早给予药物治疗。

中国中医科学院西苑医院主任医



接种疫苗是关键 新华社发

师樊茂蓉表示,从中医角度来讲,只有风热犯肺或热毒内蕴的人使用清热解毒药物是有效的,比如发烧时伴有咽喉肿痛、咳嗽、咳黄痰、大便秘、舌红苔黄等。平时脾胃偏弱、容易腹泻的患者,要注意防护脾胃。

皮肤护理,重在保湿修复

一些人一到冬季就易出现皮肤干痒等问题。北京大学第一医院主任医师李航表示,冬天皮肤干痒是因为气候

干燥导致皮肤屏障受损。此时盲目增加洗澡次数、过度清洁,只能解决一时的瘙痒,后续可能会带来更严重的皮肤问题。

李航建议,用温水洗澡,避免使用碱性强的香皂;洗完澡后用毛巾轻轻拍皮肤吸干水分,并尽快涂抹保湿乳,形成保湿膜锁住水分。同时,可适当减少洗澡频率,洗澡时间也不宜太长。

专家提示,冬天脚后跟易干裂,建议先到医院检查是否是真菌感染,如

大雪时节养生小妙招

养生原则

大雪时节养生应聚焦于温阳驱寒,确保机体能有效抵御寒冷侵袭。

在饮食方面,可选择温补的食材,如羊肉、鸡肉、牛肉,能够为身体提供充足的营养。如果脾胃受凉,还可以适量食用温中止呕、止泻的食材,如生姜、肉豆蔻,帮助缓解腹痛、腹泻等困扰。

同时,保持规律的作息时间,尽量早睡,对于养护阳气具有重要意义。保持良好的心态,让情绪保持舒畅,也是养生中不可或缺的一部分。适当的体育锻炼,如散步、慢跑等,可以增强体质、提高身体的抗寒能力。

在穿着方面,建议选择保暖性能好的衣物,避免身体受寒。此外,要保持室内适宜的温度和湿度,合理使用加湿器和暖气设备,创造一个舒适的居住环境,有助于身体健康。

养生方法

1. 益肾按摩

选穴:涌泉穴(在足底,约当足底

第2、3趾蹼缘与足跟连线的前1/3与后2/3交点凹陷中),太溪穴(位于足内侧,内踝后方与脚跟骨筋腱之间的凹陷处),肾俞穴(位于背部,第2腰椎棘突下,旁开1.5寸)。

功效:补肾益气。

操作方法:用拇指或食指指腹,置于穴位处进行旋转按摩,力度适中,每个穴位按摩3—5分钟,每日早晚各1次。

2. 温通沐足

材料:当归15克,桂枝10克,生姜3片。

功效:温通血脉,祛寒止痛。

操作方法:将上述药材放入锅中,加入适量清水煎煮30分钟。待水温降至适宜(约40℃—45℃),倒入泡脚盆中,泡脚15—20分钟,每日1次。

3. 静坐冥想

功效:静心安神。

操作方法:选择一处安静舒适的地方,盘腿坐下,闭眼放松。深呼吸数次,将注意力集中在呼吸上,感受气息在鼻腔中流动。随后,想象自己身处一个宁静祥和的环境中,保持这种状态10—15分钟,每日进行1次。

(稿件来源:养生中国)



闲时光 新华社发

儿童流感防护须知

□ 陶仲宾 李丽靖

流感全名为“流行性感冒”,由流感病毒引起,是急性呼吸道传染病,不仅侵袭人类,部分动物身上也可能携带。今年冬季,甲型H3N2是流感家族流行的“主力”,特别爱盯上小朋友。它引发的高烧可达39℃以上,发热病程更长,还可能顺着呼吸道往下蔓延,导致支气管炎、肺炎等并发症。下文带大家一起了解流感的防治手段,共同守护孩子的健康。

流感的传播途径

- 飞沫传播:感染者咳嗽、打喷嚏或大声说话时,会喷出带病毒的“小飞沫弹”,吸入后就可能被传染。
- 接触传播:病毒会藏在门把手、玩具、餐具等物品上,触摸后若用手揉眼睛、抠鼻子,就会把病毒带入体内。
- 气溶胶传播:较为少见,病毒会像“小尘埃”悬浮在空气中,长时间处于挤满人的密闭空间(如教室),有被传染的可能。

儿童感染后的症状

儿童感染流感后,身体会发出明显的“警报”信号。

1. 全身症状

高烧不退:体温骤升至39℃以上,伴随寒战、手脚冰凉。浑身乏力:平时活泼的孩子突然蔫软,懒得动、只想躺。头痛肌肉痛:脑袋昏沉,四肢像灌铅,一碰就喊疼,甚至走路无力。胃口锐减:从前食欲好的孩子,如今连零食都不感兴趣。

2. 呼吸道症状

流感病毒最先攻击呼吸道,鼻子、喉咙、气管都会出现不适:咳嗽不停:初期多为干咳,后期可能出现少量黏痰。喉咙肿痛:咽口水像吞沙子,小宝宝会哭闹着拒绝进食饮水。鼻塞流涕:鼻腔分泌物增多,睡觉时只能张嘴呼吸,十分难受。

3. 肠胃症状

部分感染流感的孩子,肠胃也会出现“闹脾气”——恶心、呕吐、肚子痛,偶尔还会拉肚子。

4. 需要立即就医的信号

出现以下情况,必须立即送医:呼吸困难、胸口疼,吸气时肩膀随之上抬;高烧超3天不退,服用退烧药

后无明显效果;精神极度萎靡,昏睡不醒,或突然惊厥、抽搐;心跳急促,脸色苍白或发紫。

科学应对儿童感染流感

如果发现孩子感染流感病毒,家长不必惊慌,记住“1个黄金时间、2个措施、3个禁忌”,就能科学应对。

1. 抓住“黄金48小时”

出现症状后的48小时内是抗病毒的“最佳时机”,此时使用抗病毒药物,能缩短病程、降低重症风险。但需注意,抗病毒药是处方药,必须遵医嘱使用,家长切勿自行购买。

2. 居家护理“两大措施”

症状较轻时,居家隔离休息是最佳选择,需待孩子体温正常、症状消失超48小时,才能出门玩耍。

多补水分:发烧会让身体缺水,要多喝温水,防止脱水。

对症降温:高烧时用温水擦额头、腋窝、大腿根(物理降温),或者在医生

指导下吃儿童专用退烧药。

3. 三个“绝对不能做”

不滥用抗生素:抗生素仅对细菌有效,对病毒完全无用,滥用会损伤身体。

不硬扛着就不医:5岁以下儿童、哮喘等慢性病患儿尤其不能硬扛,避免拖成重症。

不混搭退烧药:不同退烧药成分可能重复,混搭会导致药物过量,引发危险。

应对流感,预防最关键

1. 打疫苗。接种疫苗是预防流感的“最强武器”,就像给身体装了“病毒识别系统”,具有显著的益处。

2. 日常防护。勤洗手:用肥皂和流动水洗手,饭前便后、摸完玩具、放学回家都要洗,勿用脏手碰口鼻。遮好口鼻:咳嗽、打喷嚏时,用纸巾捂住口鼻,或者用胳膊肘挡着,用过的纸巾立刻扔进垃圾桶。少去人流密集场所:流感高发期,尽量减少前往人多拥挤的地方。增强免疫力:不挑食、多吃蔬菜肉蛋奶,每天坚持运动,保证充足的睡眠。

(本文第一作者系兰州大学第一医院儿童重症监护室副主任、主任医师)

中医认为,免疫力的强弱与肺、脾、肾三脏关系最为密切。增强免疫力的核心,在于强健脾胃,从而补益肺气。下面就为大家介绍两道经典的食养方。

1. 黄芪山药粥

黄芪——性微温,味甘,归肺、脾经。它能显著增强肺卫之气,提高机体抗病能力,尤其适合平时易感冒、常感疲劳乏力、动辄汗出的人群,是扶正固表的代表药材。

山药——味甘性平,归脾、肺、肾经,能同时补益三脏。《本草纲目》记载其“益肾气,健脾胃,止泻痢,化痰涎,润皮毛”。现代研究发现,山药富含多糖、皂苷等活性成分,能有效促进免疫细胞活性,调节免疫功能。

大米——性平味甘,能补中益气、健脾和胃,为粥底提供甘润滋养之性,使全方补而不燥,温和持久。

适合人群:

体质虚弱、容易感冒、反复呼吸道感染者;病后初愈、术后恢复期需要营养支持者;脾胃虚弱、消化不良、食欲不振者;长期疲劳、精力不足的亚健康人群;老年人、儿童等免疫力相对较低者(需调整用量)。

制作方法:

黄芪20克(用纱布包裹);新鲜山药150克(或干山药片30克);大米或小米100克;适量清水。黄芪用清水浸泡30分钟后,煮沸转小火煎煮30分钟,取出黄芪包,留药汁备用;山药洗净去皮切小块;将大米与山药加入黄芪药汁中,补足水量,煮至粥稠;可根据口味加入少许盐或红糖调味。

食用建议:

早晨或午餐前食用,每周3—4次,连续食用2—4周为一个调理周期。

注意事项:急性感冒发热期间暂停食用;血糖异常者减少大米用量,可增加山药比例。

2. 黄芪党参陈皮茶

黄芪——核心作用是补益肺脾之气,增强人体外在防御功能。

党参——“补中益气,健脾益肺”,与黄芪同为补气良药,但更为温和。党参主要作用于增强脾胃功能,提高营养物质的吸收转化能力。研究表明,党参中的党参多糖能够促进淋巴细胞增殖,提高血清抗体水平,对免疫系统有多方面的调节作用。

陈皮——味苦辛、性温,有理气健脾、燥湿化痰之效。在茶方中,陈皮不仅调和脾胃、促进吸收,更能防止黄芪、党参的滋补之性导致气机壅滞,体现了中医“补而不滞”的配伍智慧。

适合人群:

常感疲劳乏力、容易感冒的“气

家庭保健

冬天洗澡注意事项

冬季气候干燥,容易导致皮肤屏障受损,表现为皮肤干痒等症

状。对此,有些人通过热水烫洗、搓澡等方式止痒。这种方法靠谱吗?冬季洗澡应该注意什么?皮肤干痒该咋办?手足皴裂又如何缓解?

正确应对冬季皮肤干痒

近日,国家卫生健康委举行新闻发布会介绍时令节气与健康有关内容。专家提到,冬季很多人认为皮肤干痒是因为“不干净”,于是用增加洗澡次数、热水烫洗、搓澡来止痒。但这种做法不仅不能止痒,反而会更加重干痒。

冬季皮肤干痒的主要原因是气候干燥导致皮肤屏障受损。此时盲目增加洗澡次数,过度清洁,只能解决一时的瘙痒,后续可能会带来更严重的皮肤问题。

皮肤干燥时,千万不要用过热的水烫洗。皮肤表面有一层油脂,像保护膜一样锁住水分。冬天皮肤本就缺水,高温烫洗会进一步破坏油脂,导致皮肤更加干燥、脆弱,只要稍微受点刺激就会引发剧烈瘙痒,甚至诱发皮肤病。

一些人洗澡时习惯“大力搓澡”,其实是把皮肤最外层的角质层连同油脂一起破坏掉了。虽然搓澡时感觉很解痒,但实际上这让皮肤屏障彻底“大门敞开”,之后皮肤会变得更加敏感。

科学洗澡,注意这几点

1. 控制合适水温。洗澡的水温以皮肤体温为准,如果是夏季,可低于体温,如果是现在(冬季)则略高于体温。一般来说,水温在38—40℃较为合适,42℃或以上就算有点热的了。

2. 使用弱酸产品

若皮肤较干,应避免使用碱性

虚”体质者;工作压力大、作息不规律的亚健康人群;季节交替时易出现呼吸道不适者;病后初愈、需要恢复体力者。

制作方法:黄芪10克、党参10克、陈皮5克,加水500毫升,煮沸后小火煮15—20分钟即可。

饮用频率:一般建议每日1次,连续饮用2—4周,之后可间隔饮用。

注意事项:

感冒发热期间暂停饮用;阴虚火旺(常感口干、手足心热)体质者慎用;孕妇及特殊疾病患者使用前请咨询专业医师。

免疫力提升是一项综合工程。除了适量饮用这类保健茶饮外,还需注意以下几个方面:

均衡饮食:五谷为养,保证营养全面;规律作息:保证充足睡眠,避免过度劳累;适度运动:如打太极拳、做八段锦等传统养生方式;情志调节:保持心态平和,避免长期压力。

(作者系甘肃省健康科普专家库专家、甘肃中医药大学附属医院副主任医师)

医生提醒

饮食养生 增强免疫力

□ 辛世卿

