



立冬后

资料图片

## 少露脚踝多捂捂

### A 防病篇>>>

日前,记者在乐山中心城区部分医院采访时发现,受天气影响,近段时间感染水痘和腹泻的幼儿有所增多。

“水痘全年都可发生,以冬春两季更多见。现在正值入冬,天气反复多变、时暖时冷利于水痘病毒侵袭人体。”乐山市市中区中医医院内科副主任中医师余元和介绍,水痘病毒传染性强,主要通过呼吸道飞沫和直接接触传播,亦可通过接触被污染的用具传播,如玩具、文具、门把手等,易感儿童接触后90%可发病。

目前,接种疫苗是预防水痘最经济、最便捷、最有效的方法。余元和表示,生活中要注意空气流通,特别是阴雨天气水痘病毒特别活跃,更应注意保持环境整洁,空气流通。应培养孩子良好的卫生习惯,做到勤洗手,保持皮肤清洁。此外,水痘病人在出疹期要严格隔离,至皮疹全部结痂为止。

入冬后,婴幼儿、学龄儿童和小学生要特别防范感染性腹泻,其中最常见的是轮状病毒、诺如病毒引起的感染性腹泻。余元和告诉记者,临床上诺如病毒是一种感染性很强的病毒,其传播途径有很多种,最常见的就是与病人接触,或是接触到被病人用过的东西,以及病人的排泄物、呕吐物、唾液等。一般人感染了诺如病毒,注意多休息多喝水,1到3天内就会自动好转。但对于幼儿和有病在身的人来说就比较危险了。如果出现脱水症状,可以先服用补液液或是一些运动功能性饮料暂时急救,然后去医院治疗。

### 入冬后年轻人也要注意捂

俗话说:“春捂秋冻”。很多年轻人认为,自己年轻,身体也很健康,并不需要特别注意,特别是现在流行的“露脚踝”备受年轻人喜爱。其实不然,余元和认为,健康的资本是经不起挥霍的,特别是近期气温骤降,身体更需要好好捂住,以减少患病风险。

#### 捂头

中医认为,头为诸阳之会,是身体阳气最为旺盛的一个部位,但也极易受到风寒侵袭。而头部一旦着凉,就很容易给疾病可乘之机,像感冒头痛和颈椎病等都和头部受寒有一定的关系。因此,入冬后,建议大家在早晨出门或起风时,佩戴帽子帮助保暖御寒。

#### 捂脖子

当冷风侵袭人们后脑勺以及脖子部位时,很容易让颈部的神经以及毛细血管受到刺激向上引起血管收缩,这就加大了出现颈椎病的风险,另外向下也有引起一些肺部疾病的风险。

#### 捂肚子

入冬以后,大家更应该保护自己的腹部。健康离不开气血,在消化过程中脾胃的磨合调节以及消化酶共同作用,使得自身气血充盈,起到一定的保健功效。但当腹部受凉的时候,就可能使人体内的消化酶活性降低,再加上腹腔温度的下降很容易会导致胃寒,因此,容易出现腹痛和腹泻的情况。

#### 捂后背

人体后背有很多穴位,对身体的脏腑调理具有一定的调节功效。如果后背受凉,就容易损伤身体内正气,从而影响到自身的免疫力,在平时就会表现为寒性的咳嗽和腰酸背痛情况。

### B 食补篇>>>

在饮食方面,乐山市市中区人民医院消化内科主任张维表示,冬季进补,要因人而异。体质较弱的中老年人,可进行适当进补。而健康儿童及青少年则需要保证营养均衡即可,避免滋补过度,营养过剩。不少女性冬季一般比较畏寒,故滋补需多吃温热食物,以抵御寒冷。而阴虚体质的人,则需少食温热食物,以免助火生热,适得其反。对于有高血压、高血脂、糖尿病、心脑血管疾病的人群,饮食要谨遵医嘱,合理饮食,不可盲目进补。血压较高,血液粘稠度较高的人群,要少食油腻荤腥食物,防止血液粘稠度增加,从而加重病情,影响健康。

另外,虽然已经立冬,但天还未到严寒,市民过早食用过多的燥热补品,容易加重秋冬的干燥。因此,在饮食上依然要遵循“秋冬养阴”的原则。食用一些滋阴补阳的食物,如桂圆、甲鱼、黑木耳等。饮食宜清淡,多吃新鲜蔬菜来避免维生素缺乏,多吃蛋白质维生素含量高的食物,牛肉、羊肉、乌鸡、豆浆、牛奶、萝卜、芹菜等都是立冬后比较适宜的饮食,此外冬季养生可以多吃坚果,如花生、核桃、板栗等。同时要少吃海鲜等寒性食物,不宜吃油腻或过咸的食品,少吃脂肪、糖含量多的食品。

此外,对于喜欢吃饺子的朋友,张维建议大家可以在面粉中稍微加入荞麦粉、玉米粉等杂粮粉,以增加膳食纤维和矿物质。同时,饺子馅要荤素搭配,建议大家选择菜多肉少,而且肥肉比例不要太高,比如选择各种鸡蛋馅儿、虾仁馅儿的,可以避免油脂过量。自己包的饺子要尽量少盐少油,吃法上,尽量选择水煮、清蒸的方式,少用煎炸的方式。

记者 戴余乐

冬季进补 饮食因人而异

幼儿需小心水痘和感染性腹泻

## 创建国家卫生城市 健康知识

### 创建国家卫生城市 做好6方面专项工作

4、广泛开展全民健身,80%以上的社区建有体育健身设施,经常参加体育锻炼人数比率达到30%,每千人有2名社会体育指导员。

5、建立健全健康教育网络,营造

健康教育、创卫和控烟氛围,进行公共卫生公益宣传。各医疗卫生机构、街道社区(居民小区)、公共场所、学校、农贸市场等重点场所必须有健康教育专栏及控烟标识。

6、完善严重精神障碍救治管理工作网络,严重精神障碍患者管理率达到75%以上。

7、做好传染病防控工作,全市3年内不得发生重大实验室生物安全事故和因防控措施不力导致的甲、乙类传染病暴发流行。以街道(乡、镇)为单位适龄儿童免疫规划疫苗报告接种率达到90%以上,居住满3个月以上的适龄

儿童建卡、建证率达到95%以上。疾病预防控制中心基础设施建设达到标准要求,实验室检验设备装备达标率达到90%以上。

8、临床用血100%来自自愿无偿献血。

9、城区每个街道办事处范围或3—10万服务人口设置一所社区卫生服务中心,每镇设置一所政府举办的乡镇卫生院,基层医疗卫生机构标准化建设达标率达到95%以上。

10、全市婴儿死亡率≤12‰,5岁以下儿童死亡率≤14‰,孕产妇死亡率≤22/10万。

11、建立政府组织与全社会参与

相结合的病媒生物防控机制,机关、企事业单位和社区定期开展病媒生物预防控制活动,建成区鼠、蚊、蝇、蟑螂的密度达到国家病媒生物密度控制水平标准C级要求。掌握病媒生物孳生地基本情况,制定分类处理措施,湖泊、河流、小型积水、垃圾、厕所等各类孳生环境得到有效治理。开展重要病媒生物监测调查,收集病媒生物侵害信息并及时进行处置。重点行业和单位防蚊蝇和防鼠设施合格率≥95%,公园、车站、医院、居民小区等公共场所应设置一定数量的鼠毒饵站。

据《乐山市创卫知识手册》