

春季出游要防蜱虫叮咬

春暖花开,万物复苏,蜱虫及其相关疾病也进入活跃期。近日,中国疾控中心提醒,公众春游踏青、拥抱大自然时,要提防蜱虫叮咬。

如何辨认蜱虫?解放军总医院第五医学中心感染病医学部主任徐哲介绍,蜱虫俗称壁虱、扁虱、草爬子、狗豆子,一般呈红灰褐色,长卵圆形,背腹扁平,成虫体长2—10毫米,类似芝麻粒、火柴棒头、米粒大小,吸饱血后胀大如红豆。蜱虫主要生活在森林、草丛、灌木丛中,也可以寄生在宠物、家畜、家禽、鼠类等体表。蜱虫一般聚集在落叶层、草尖,如果人或动物经过并与之接触,即可攀附上身。因此,在户外遛狗、露营、园艺、采茶、耕种都可能与蜱虫接触。

蜱虫叮咬有何危害?徐哲说,蜱虫叮咬吸血时无痛感,但可导致叮咬处皮炎,表现为瘙痒、皮疹,皮疹的症状为红肿、水泡、瘀斑等。被蜱虫叮咬后,大部分人会出现轻度皮炎症状,但极少数过敏体质者被蜱虫叮咬后可出现蜱麻痹症状,表现为急性麻痹,甚至可出现呼吸衰竭。此外,蜱虫可携带多种病毒、细菌、

螺旋体等病原体,可传播多种传染病,如发热伴血小板减少综合征、病毒性脑炎等。

保持环境卫生有助于减少蜱虫滋生。徐哲建议,及时清除房屋周围的杂草和落叶,按时清理禽畜圈舍。如果发现家畜、家禽体表携带蜱虫等寄生虫,不要徒手摘拽,可用镊子摘除。家畜可定期药浴杀蜱,宠物应定期检查体表是否有蜱虫附着。

个人如何防护蜱虫?徐哲建议,在蜱虫活动季节到户外活动或劳作,尤其是草地、山地等地域,宜穿着紧口、明亮色、光滑长袖衣服,暴露皮肤衣服可喷涂避蚊胺,避免穿着凉鞋,并及时检查身体有无蜱虫附着,特别是头皮、腰部、腋窝、腹股沟、脚踝下方等蜱虫喜爱附着的部位。另外,要减少与带蜱动物的接触。如发现蜱虫附着,不要生拉硬拽,以免蜱头遗留体内;可用酒精涂蜱,使蜱头部放松或死亡,再用尖头镊子取出,之后用碘酒或酒精等医用皮肤消毒剂局部处理。被蜱虫叮咬后,要注意观察身体状况,如果出现发热等不适症状要尽快就医。来源:人民日报

春季如何防治骨质疏松

春暖花开,阳光柔和。春季适合进行户外活动,是预防骨质疏松的好时节。

解放军总医院第四医学中心康复医学科主任李骁介绍,骨质疏松是一种骨骼疾病,指骨组织中的矿物质含量减少、骨量减少和骨微结构破坏,导致骨骼变薄、弱化和易碎的情况,会增加骨折的风险。骨质疏松是老年人常见的疾病,但也有可能发生在年轻人身上。

良好的饮食习惯可以防治骨质疏松。李骁建议,多吃含钙量高的食物如奶制品和豆制品,以及富含维生素C的食物,如新鲜的蔬菜和水果,适量摄入蛋白质。

适当户外运动有利于骨骼健康。李骁说,运动不仅可以预防活动量较少而引起的骨量减少,还可以改善肌肉力量并增加灵活性。适合骨质疏松患者的运

动包括负重运动及抗阻运动,推荐规律的负重及肌肉力量练习。

适量晒太阳有助于防治骨质疏松。解放军总医院第四医学中心康复医学科副主任石秀秀说,阳光能够促进体内活性维生素D的生成,有助于增强人体免疫系统的功能。晒太阳的最好时间段为上午11点到下午3点,每次15至30分钟,每周两次。

骨质疏松患者要预防跌倒。石秀秀建议,在日常生活中要保持地面的干燥,清理过道上的杂物;座椅不能太软、太低;浴室要做好防滑措施,加装稳固的扶手并放置防滑垫;老年人外出时也要注意安全。

来源:学习强国

健康教育宣传栏



颈椎难受不能乱治

由于不良的体态姿势,长期伏案的工作习惯,长时间玩电脑手机,越来越多的人加入肩颈痛的行列。但很多人采用“偏方”来缓解不适,结果适得其反。东南大学附属中大医院中医骨伤科副主任医师屈留新提示,常见的错误方式有以下四种。

错误一:“吊”脖子。这种方式其实是模拟了临床中治疗神经根型颈椎病的牵引方式,但它并不适用于治疗肌肉劳损。建议大家在牵引治疗前,一定要到正规医院明确诊断,切不可盲目自行操作,以免造成二次伤害。

错误二:长时间仰头看手机。很多人知道低头看手机会伤害颈椎,那反过来,一直仰头玩手机是不是就可以保护颈椎?其实,长时间保持一个姿势,不论是低头还是仰头,对颈椎压迫类似,都可能造成肌肉劳损。因此,不要保持同一个姿势时间过长,要定时放松身体。

错误三:大幅扭动脖子。有些人喜欢大幅扭动脖子,让其发出咔咔声,觉得整个人都舒服了。其实,颈椎发出咔咔声是颈椎关节润滑差、磨损关节面退变,出现颈椎病的前兆。如果长期反复这样做,很可能加速颈椎的退变。需注意,颈椎出现响声后,最好不要继续摇头晃脑,否则可能引发头晕、恶心呕吐等症状,甚至发生颈椎错位等严重情况。

错误四:多睡硬床板。目前,并没有研究能证明睡硬床板对颈椎有好处。而且硬邦邦的床睡起来,可能更让人浑身不适,让肌肉无法得到放松,影响睡眠。

那么,如何正确预防颈椎病呢?1.建议平时要多做户外运动,游泳、打羽毛球、放风筝等都能很好地放松颈部。2.纠正坐姿、避免低头久坐。3.选择合适的枕头及睡姿。枕头宽度应达肩部,中间低、两端高的元宝形枕头对颈椎病患者有很好的支撑作用。枕头要枕在颈部和肩部中间,支撑颈部的生理曲度。如果出现疼痛剧烈、活动受限、眩晕、四肢乏力等症状时,应及时到医院就诊。

来源:生命时报

从一数到10可平复愤怒

发泄愤怒的那一刻,你是不是感觉有点“爽”?但美国俄亥俄州立大学研究人员日前发表在《临床心理学评论》杂志上的研究显示,发泄其实对减少愤怒没什么用,反倒是常用于缓解压力的方法,如深呼吸、正念、冥想、瑜伽,甚至从1数到10,能更有效地减少愤怒和攻击性。

一般来说,人们会用两种方法控制愤怒情绪:一是参与提高生理兴奋的活动,俗称“发泄”,如击打沙袋、跑步等体力活动;二是参与降低生理兴奋的活动,如深呼吸、正念、冥想、瑜伽等。研究人员分析了154项研究,以确定减少愤怒的最有效方法。分析结果显示,真正有效减少愤怒的是降低生理兴奋。因为这会降低人们的攻击性,且无论性别、年龄、文化有无差别,结果都是一致的。相比之下,提高生理兴奋的活动则会产生一系列复杂结果,比如,慢跑有增强愤怒情绪的可能。

研究通讯作者、俄亥俄州立大学传播学教授布拉德·布什曼认为,面对愤怒,发泄听起来像是个好主意,从某种程度上说,它也可能对心脏有好处,但上述研究表明,从发泄中获得的任何良好感觉实际上都会增加攻击性。因此,不如使用深呼吸、数数等降低生理兴奋的技巧缓解愤怒,这些方法都是免费或廉价的,且很容易做到。

来源:生命时报

鸡蛋找个好搭档

美国一项涉及52万人的研究表明,鸡蛋中引起麻烦的成分主要是胆固醇。在菌群失调的肠道中,胆固醇会被某些微生物转化为氧化三甲胺,从而增加心血管疾病风险。如果在吃鸡蛋的同时,合理搭配富含膳食纤维和植物化学物的食材,就能降低胆固醇代谢风险。

豆腐。豆腐不但含胆固醇,反而含有能抑制胆固醇吸收利用的植物固醇,以及膳食纤维和大豆异黄酮,这些成分都有利于降低心血管疾病风险。此外,鸡蛋富含维生素A、维生素D和B族维生素,而豆腐的B族维生素含量低,没有维生素A和维生素D,将两者一起炒,营养方面完美互补,口感也更加协调。

烹调方法:鸡蛋打匀,加盐和胡椒粉;取同等重量的卤水豆腐,切得越碎越好;用油煸炒葱花(也可以加入花椒粉、小茴香粉来增味),然后加入切碎的豆腐翻炒至表面没有多余水分;最后加入已经调味的鸡蛋液,搅拌至豆腐和鸡蛋融为一体即可出锅。



菌类。菌类蔬菜包括口蘑、金针菇、香菇、木耳、银耳等,它们都富含可溶性膳食纤维和皂甙类物质,对降低胆固醇的利用率很有帮助。其中,银耳炒鸡蛋很值得推荐。

烹调方法:银耳泡发之后洗净摘成小朵,微波炉加热2分钟;鸡蛋打匀,加盐和胡椒粉调味;锅中放油,加入银耳翻炒,再倒入鸡蛋液,混合煮熟即可。银耳洁白软滑,鸡蛋金黄鲜嫩,两者的颜色和口感都非常搭,如果再加几粒嫩豌豆或小葱花等绿色食材点缀就更漂亮了。

需要提醒大家的是,如果提前用油将鸡蛋炒熟,再放油炒配菜,最后混合,不仅热量增加,配菜和鸡蛋也没有充分相互作用;用“一次炒制法”就好得多,即只放一次油,先把配菜放进去炒,快熟时倒入鸡蛋液,让两者融为一体。这样做有三个好处:一是用油少,能降低热量摄入;二是能让鸡蛋和菜中的膳食纤维更好地结合;三是有助减少胆固醇氧化。来源:生命时报