

# 进入寒冬,重点预防这些传染病

咸宁日报全媒体记者 刘念 通讯员 姚国薇

进入12月,日渐寒冷,病毒性呼吸道类和肠道类传染病发生和传播风险高。市疾控中心提醒,市民要重点关注新冠肺炎、流行性感冒和诺如病毒感染性胃肠炎等传染病的预防。



健康是幸福生活最重要的指标

## 生活顾问

### 老年人如何预防跌倒?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区浮山社区的周女士咨询,老年人如何预防跌倒?

浮山社区卫生服务中心有关医务人员介绍,跌倒老年人最常见的伤害,严重影响老年人的健康和生活质量。

跌倒是可以预防的,要提高预防老年人跌倒的意识。

正确认识和适应衰老,主动调整日常行为习惯。

加强平衡能力、肌肉力量、耐力锻炼有助于降低老年人跌倒风险。

穿合身的衣裤,穿低跟、防滑、合脚的鞋。科学选择和使用适老辅助器具,主动使用手杖。

进行家居环境适老化改造,减少环境中的跌倒危险因素。

防治骨质疏松,降低跌倒后骨折风险。遵医嘱用药,关注药物导致跌倒风险。

### 如何预防食道癌?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区梅园社区的张女士咨询,如何预防食管癌?

梅园社区卫生服务中心有关医务人员介绍,食道是连接喉咽和胃部的器官,对于温度很敏感。若是长时间进食过热食物,长期喝滚烫的热水,经常进食辛辣刺激性食物,大量地吸烟、酗酒等,均会使受损的食道黏膜不能及时愈合,慢慢地演变成食道癌。

预防食管癌,进食不可过快过热,谨防食道损伤。

少吃腌制、烧烤、熏制、油炸食品,它们都含有亚硝胺类化合物。

多吃新鲜瓜果蔬菜及粗粮,保证各种微量元素均衡摄入。

感觉不适,要及时给食管和胃做内镜检查。

### 如何调节血脂?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区梅园社区的周女士咨询,如何调节血脂?

梅园社区卫生服务中心有关医务人员介绍,饮食调整和改善生活方式是血脂异常治疗的基础措施。

减少膳食脂肪摄入,每日摄入脂肪不应超过总能量的20%—30%,每日烹调油少于30g。

动物脑(如猪脑)、动物内脏(如猪腰子、肥肠)等,不仅胆固醇高,饱和脂肪也多,要注意少吃,每天摄入的胆固醇不超过300毫克。

少吃白米白面等精制谷物,增加全谷物。每天吃新鲜蔬菜400—500g、水果200—350g左右。少吃控制添加糖。戒烟限酒。

控制健康体重。超重或肥胖者能量摄入应低于能量消耗。

增加身体活动。建议每周5—7次,每次至少30分钟中等强度代谢运动。

### 如何预防窝沟龋?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区金桂社区的周女士咨询,如何预防窝沟龋?

湖北科技学院口腔医院有关医务人员介绍,窝沟龋指磨牙、前磨牙咬合面、磨牙颊面沟和上前牙舌面的龋损。

预防窝沟龋,刷牙的方法要正确,每次刷牙至少不低于3分钟。

牙齿畸形严重影响矫正牙齿。有些牙齿过于拥挤,导致牙齿排列的角度出现较大的畸形,这会妨碍刷牙带来难度,很多细菌无法及时清理干净,久而久之会形成口臭,且出现大量的牙结石、龋齿等,对牙齿的健康有威胁。

做窝沟封闭。不仅是儿童,成年人一样可以做窝沟封闭,这样可以有效地防止细菌在窝沟中积聚,从而对窝沟龋能起到良好的预防作用。

### 新冠肺炎

新冠肺炎的传染源主要为确诊病例和无症状感染者。

传播途径主要为呼吸道飞沫传播和密切接触传播,接触病毒污染的物品也可造成感染。在相对封闭的环境中,暴露于高浓度气溶胶情况下,也存在经气溶胶传播的可能。

市疾控中心建议,做好个人防护,坚持戴口罩、勤洗手、常通风、一米线、用公筷等良好卫生习惯。避免到人群聚集、空间密闭、通风较差的场所活动。

出行需谨慎,尽量避免跨境旅行,避免前往中高风险地区或有病例报告的区域。如需出行,应提前了解目的地疫情防控政策,并备好口罩、手消毒液、消毒湿巾等个人防护用品。

乘坐公共交通工具时,应遵守疫情防控要求,全程佩戴口罩,做好手卫生,保存好购票、票据等信息以便行程查询。如途中出现

发热、干咳、乏力、嗅觉味觉减退或丧失等症状,在做好个人防护的同时,立即就近就医。

外地出差、旅居归来时,应自我健康观察14天,做好日常防护,非必要不参加聚集性活动。一旦出现可疑症状,在做好个人防护的同时,及时就医,并主动告知医生自己的旅行史。

自疫情重点地区或中高风险地区来(返)咸人员,应主动向社区报备,配合做好医学观察、核酸检测、健康监测等健康管理措施。

接种新冠病毒疫苗。

### 流行性感冒

流感是流感病毒引起的急性呼吸道传染病,传染性强,传播速度快。近期B型流感有一定程度的流行,尤其是学校等人员密集单位。

流感的传染源主要为流感患者和隐性感染者。

传播途径主要通过呼吸道飞沫传播,也

可以通过口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播。

流感一般起病急,主要表现为发热、头痛、肌痛、乏力、鼻炎、咽喉痛和咳嗽,可有胃肠不适。一般情况病程一周左右,少数人遗留咳嗽症状,部分老年人、孕妇和免疫力低下的人群会引起重症甚至死亡。

接种流感疫苗能有效预防流感。

此外,保持良好个人卫生和环境卫生习惯。常通风,戴口罩,勤洗手,咳嗽或打喷嚏时用纸巾等遮住口鼻。

避免近距离接触流感样症状患者,避免去人员密集、空气流通性差的场所活动。

出现流感样症状后,不带病上班、上学,减少人员接触,做好防护及时就诊。

用药要谨遵医嘱,不盲目吃抗生素类药物。

### 诺如病毒感染性胃肠炎

冬季为病毒性胃肠炎的高发季节,其中诺如病毒胃肠炎容易在学校、托幼机构等人员聚集场所引起聚集性疫情。诺如病毒具

有高度传染性和快速传播能力。

感染诺如病毒后,主要表现为腹泻和呕吐症状,其次为恶心、腹痛、头痛和发热等。成人中腹泻常见,儿童比成人更容易出现呕吐症状。发病症状主要以轻症为主,同时人群中存在隐性感染者。病程持续2—3天较多见,极少数病例可发生重症。

诺如病毒感染后潜伏期短,排毒时间长,免疫保护时间短,且传播途径多样,全人群普遍易感,目前尚无特异的抗病毒药物和疫苗。

保持良好的手卫生习惯,是预防诺如病毒感染最重要和最有效的措施,室外返回、饭前便后等情况下按照七步洗手法正确洗手。

注意水源及食物卫生,认真清洗水果和蔬菜,正确烹饪食物,做好餐具消毒。

及早发现和隔离病人,患病后应尽量不要和其他健康家人近距离接触,尤其不要去做饭、照顾老人和婴幼儿;病人呕吐物、粪便应消毒处理。

及时就医,预防重症发生。

## 秋冬养阴 草木血肉皆可补



俗话说,春生夏长,秋收冬藏。这与中医所讲的“春夏养阳,秋冬养阴”是相对应的。春夏两季万物生长,整个自然界阳气充足,能够帮助人体更好地补足阳气,进而也就有了冬病夏治等中医理论。而到了秋冬,自然环境逐渐变得寒冷萧索,人体随之变为闭藏的状态,阳气下沉,更适宜养阴。

谈到养阴,许多人立马联想到进补,除了在适量范围内多吃些有营养的食物外,其实还有不少中药也能起到补益的作用。在中医里,脏腑间的补益有什么关联?有哪些针对冬季补益的方子?只有阴虚的人才需要养阴吗?

### 金水相生 五脏补益关系密切

五行是中国古代的唯物辩证思想,在中医里也有所应用。在中医看来,肺属金、肾属水,金水相生,在生理、病理上互相影响,共同调节人体的水液运化代谢。

中国古代医学著作《难经》中有“虚则补其母”的说法,也就是讲如果某个脏器亏虚,那么不能只对它本身进行补益,还要补其“母脏”,比如肺气不足,总是感冒咳嗽,则要补脾,而肾气不足则要补肺。

因此,在秋冬同时对肺和肾进行补益,可达到较好的效果,作为“母脏”的肺强健了,肾才能更有力量。肺气不足的人在冬季可以服用一些中药汤剂来调理。曾有一位患者在天气寒冷时容易胸闷气短,在服用了一段时间黄芪、麦冬、丹参等中草药组成的方剂后,有了明显好转。

黄芪这味药主生发,有益气的功效,能够很好地为人体“提气”,补足人体阳气,与有滋阴作用的中药一起服用,还可对气血不足进行调理。而麦冬正有着滋阴养阴的作用,丹参则可以活血通经。另外,玉竹也可以加入此组方,其滋阴但不生湿,相比滋阴敛湿的石

斛,更适合在冬季服用。

### 草木无情 精血亏虚血肉来补

中医讲“肝肾同源”,肝和肾同为人体先天储存精华物质的脏器,因此也有着“精血同源”的说法。冬季也是补肝肾养血的好时节。由当归、川芎、芍药、熟地黄组成的“四物汤”是一道经典的中医传统药膳,最早记载于唐朝的《仙授理伤备急方》,有着补血、养血、活血的效果。熟地黄适合体质偏寒的人,体质偏热的人则可以将组方中的熟地黄替换为生地黄。

药王孙思邈在《千金翼方》中首次提出“草木无情,血肉有情”的理论,指的是相比中草药,有血肉之动物药能更好地达到滋补的目的。对于精血亏虚较大的人来说,更是需要通

过服用“有情的血肉”来补益。例如,常用来补血的阿胶其实就是一种“有情的血肉”。

中医讲“肺与皮毛相表里”,也就是说肺的亏损会表现在皮肤和毛发上,一个人如果肺气不足,那么皮肤会变粗糙,头发也会没有光泽。反之,皮毛入肺经,由驴皮制成的阿胶能够起到润肺的作用,同时还能入肾经和肝经,在养血的同时帮助人体在冬季更好地保持收藏状态。

当然,草木与血肉并非毫无关联,而是相辅相成的。像是“四物汤”,原本就有补血的作用,与阿胶共用能加大其滋补的力量。

### 健脾理气 打开补益通路之门

中医将人体分为上焦、中焦和下焦,上焦主要包括心肺,中焦主要包括脾胃,下焦则为

肾、膀胱、大小肠等。人体吸收代谢水谷精微即营养物质是由上而下的,心肺宣散精气,脾胃运化,肝胆疏泄,下焦清浊、渗入膀胱和排泄废物。

由陈皮、半夏、茯苓、甘草组成的“二陈汤”能够增强“中焦”脾胃的运化能力,将肺气下拉至肾,“打开补益的通路”,促进营养吸收,也就是中医讲补益时常提到的“开路方”。同时“二陈汤”还能调理脾胃虚弱,防止因阿胶性滋腻引起消化不良等脾胃不适的症状,以及由于代谢不全生痰生湿的情况。

而白芷、香附两味药具有理气的功效,尤其擅长理下焦之气的运行,帮助营养物质顺利代谢,同时还具有调经的作用,也可与阿胶一同服用。

### 小贴士

#### 不只阴虚的人才需要养阴

养阴指的是滋养人体的有形物质,如果将人比喻成燃烧的蜡烛,那么阳是火焰,阴是蜡烛本身,想要让蜡烛烧得旺、烧得久,就必须好好滋养蜡烛。因此,并不是只有阴虚体质的人才需要养阴,无论什么体质的人都应借力冬季好好调养身体。

中医讲究辩证论治,不只防治疾病,调理身体,补益也需要遵医嘱,根据个人身体情况选择合适的补益方法。胶类补益品如阿胶、鹿角胶、龟甲胶等性多滋腻,普通人或脾胃较弱的人通过“开路方”便可顺利进补,但如果脾胃过于虚弱,一日三餐都容易消化不良的人就不适合了。

另外,养阴除了进补,还包括不做与季节、自然环境相对立的事。冬季应早睡晚起,尽量避免熬夜。冬季人体处于闭藏状态,也不宜减肥,不仅难以将体重减下来,还会破坏身体的最佳状态,导致抵抗力降低。

(本报综合)

## 保暖护阳气 进补御严寒

——二十四节气之大雪养生



文晓芳 主治医师 咸宁麻塘中医医院病区主任

### 一、大雪节气的由来

大雪节气,是二十四节气中的第21个节气,也是冬季的第三个节气,在公历12月6日至8日入节,时太阳到达黄经255°。大雪,顾名思义,雪量大。《月令七十二候集解》中说:“大雪,十一月节。大者,盛也。至此而雪盛矣。”意思是到了大雪这个节气雪量大,意味着天气会越来越冷,下雪的可能性大增,并不指降雪量一定很大。大雪节气和小雪、雨水、谷雨等节气一样,是反映气温与降水变化趋势的节气,它是古代农耕文化对于节令的反映。

### 二、大雪节气的气候特点

我国古人将大雪分为三候:“一候鹖鴠不鸣;二候虎始交;三候荔挺出。”是说此时因天气寒冷,寒号鸟也不再鸣叫了;此时是阴气最盛,所谓盛极而衰,阳气已有所萌动,老虎开始有求偶行为;“荔”为马兰草即马兰花,据说也能感受到阳气的萌动而抽出新芽。

大雪节气后,气温显著下降,降水量增多。我国大部分地区的最低温度都降到了0℃或以下。往往在强冷空气前沿冷空气

交锋的地区,会降大雪,甚至暴雪。此时,黄河流域一带已渐有积雪,而在更北的地方,则大雪纷飞了。大雪节气,人们要注意气象台对强冷空气和低温的预报,注意防寒保暖。越冬作物要采取有效措施,防止冻害。注意牲畜防冻保暖。

### 三、大雪节气的养生

起居养生。一是早睡晚起。大雪时节养生应遵循《黄帝内经》“早卧晚起,必待日光”的原则,保证充足睡眠。早睡可养人体阳气,保持身体的温暖;晚起可养阴气,待日出而起,可躲避严寒,用冬眠状态养精蓄锐。二是保暖护阳气。大雪时节,属万物潜藏,养生同样要顺应自然规律。冬属阴,以固护阴精为本,宜少泄津液。故冬“去寒就温”,预防寒

冷侵袭是必要的。但大雪节令的特点是干燥,空气湿度很低,故不可暴暖。大雪节气,冷风很容易通过颈部将寒气带进身体,从而引起嗓子疼、发炎等。尤其对颈椎不好的人来说,冬季穿高领衣服,出门戴围巾很重要。除了脖子,肩膀、前胸后背及脚都要注意保暖。人体的头、胸和脚这三个部位最容易受寒邪侵袭。女性朋友冬季穿上坎肩,可以防肩背受寒。脚部保暖很关键,俗话说“寒从脚起”,脚离心脏最远,血液供应慢且少,脚部一旦受寒,会反射性地引起呼吸黏膜毛细血管收缩,使抗病能力下降。此外,夜晚的温度会更低,夜间时要多加衣被,使四肢暖和,气血流畅。

饮食养生。大雪时节饮食宜“进补”。我

蛋白质和脂肪,产热量多,对于素体虚寒、阳气不足者尤宜。对于身体虚弱的人在食补的同时,建议选择药物进补,此时中药膏方是非常合适的选择,膏方具有滋补性强,服用方便,吸收迅速等特点,通过调养肺肾气血,平衡阴阳,补虚培元起到滋补强身、抗衰延年、治病纠偏、未病先防、已病防变的作用。咸宁麻塘中医医院冬季膏方已经开展多年,深受患者信赖。

精神养生。冬季易使人身心处于低落状态。保持乐观,多听音乐,适当参加一些户外运动,如散步、慢跑、太极拳、太极拳等,既能锻炼身体,也能消除冬季烦恼、调养精神。在运动前一定要做好热身活动,避免肌肉拉伤,关节扭伤。



咸宁麻塘中医医院 咸宁麻塘风湿病医院 主讲