



## 省教育厅发布《安全温馨提示》

# 如何安全过寒假?



寒假来临,省教育厅发布寒假《安全温馨提示》,倡导中小学、幼儿园、大学自觉践行“健康第一”理念,当好自身健康第一责任人,帮助学生度过一个快乐、安全的假期。

● 不要在无成人陪伴下单独燃放烟花爆竹

### 1 做好健康防护

省教育厅发布的《安全温馨提示》倡导中小学生学习戴口罩、勤洗手等良好卫生习惯,在公共场所保持人际距离。注意防范流行疾病,做好健康监测。

不让孩子食用不符合卫生要求的饮食,少吃冰冻食品,不暴饮暴食,不吃“三无”食品,不吃未清洗干净的食品,不喝生水。少吃高盐、高糖、油炸、熏制食品。

保证充足睡眠时间,小学生每天睡眠时间达到10小时,初中生达到9小时,高中生达到8小时。

引导孩子适当锻炼身体,增强体质,保持良好的精神状态。

选择安全运动项目,坚持适当体育锻炼,保持良好的、充沛的精力。

尤其是幼儿园,要引导孩子不共用毛巾、杯子,不随意用手揉眼睛,养成戴口罩、勤洗手等良好卫生习惯。注意防范流行疾病,做好健康监测。

保持室内清洁、干燥,定期通风换气,不随意把室外不清洁、未消毒的物品带入室内,垃圾分类投放。

省教育厅提醒,高等学校的学生要做好个人卫生防护,坚持良好卫生习惯,防范冬季各类呼吸道疾病,保持健康生活方式,提升健康素养和自我防护能力。回家及返校途中注意个人卫生,做好旅途防护。

出行安全方面,广大中小学生要关注天气预报及安全预警信息,学习安全知识,掌握应急技能,出行前采取必要防范措施。孩子外出时,家长要知晓去向、内容、同伴和返回时间,加强安全提醒。

严格遵守交通规则,到公共场所首先关注安全出口,讲秩序、不拥挤,服从指挥,避免踩踏。

雨雪天要慢行,不走积雪、积水覆盖和路况不清的路段。未满12周岁不骑自行车上马路,未满16周岁不骑电动车;行走或骑车时不看手机、不听音乐,不驾驶机动车。不坐超速、超载、酒驾、毒驾、疲劳驾的车辆,不坐三轮车、农用车等无客运资质的车辆,不搭乘陌生人的车辆。

不擅自到水边玩耍,不到河面滑冰。发现同伴溺水,立即寻求成人帮助,或打110、120电话报警求助,不盲目手拉手或下水施救。

参加冬令营、研学旅行等社会实践活动,事先知悉组织者、内容、线路、安全保障措施,不参加不合法、不安全的活动。

### 2 确保出行安全

特别是幼儿园的孩子,应时刻在家长的视线与监管范围内,不把孩子单独留在家里、车内,不让孩子在无成年人陪同下外出活动。

家长不要让孩子独自或结伴到马路边、水边、建筑工地等危险区域玩耍,防止交通、溺水等事故。

做好家庭阳台、平台等区域的安全防护。教育孩子不向楼下抛东西,不攀爬阳台、门窗或其他高处,谨防摔伤、坠落。

及时排查家中电线、燃气管道、电器、刀具及其他器械安全,防止触电、烫伤、煤气中毒、器械伤害等事故。

将易燃、易爆、易碎、有毒、锋利或其他对孩子身心有不良影响的玩具、物品保管好,不让孩子接触。教育孩子不随意把东西放进嘴、耳、鼻、眼中,不随意把东西套在头上和脖子上。

家中药品妥善放置,不让孩子随意触碰。不让孩子沉迷手机等电子产品。

### 3 平安快乐过节

长的姓名、电话、单位,遇到意外求助,会清楚表达。

《安全温馨提示》还指出,高等学校学生要加强人身安全防范。认真学习安全知识,提高安全防范技能,严防煤气中毒、意外溺水、踩踏、火灾、烟花爆竹等各类安全事故。自觉遵守交通法规,不无证驾驶机动车,不酒后驾驶机动车,不驾驶无牌无证机动车。

提升网络安全意识。不沉迷网络和电子游戏,对不熟悉的网络游戏、直播、QQ群、微信群、贴吧不接触不参与;理性表达观点,不造谣不信谣不传谣;增强金融风险防范意识,不参与网络不良借贷。警惕各类电信网络诈骗,不点击未知链接,不轻信陌生来电,不透露个人信息,遇到转账汇款要多核实,发现问题及时报警。

履行离校报备手续。寒假离校外出,要把个人去向及联系方式告知辅导员、舍友、同学、家长,并保持通讯工具畅通;参加勤工助学、社会实践、求职择业等活动须获得学校和家长同意,谨防传销、邪教等非法组织诱导。

遵守学校管理规定。寒假留校的学生,要遵守学校各项管理规定。外出锁好宿舍门窗,保管好自己的贵重物品;注意用电安全,离开宿舍及时断电,不在宿舍乱拉乱接电线,不使用大功率电器、劣质插座和劣质充电器,严防发生冬季火灾。

此外,《安全温馨提示》明确指出,根据国家“双减”政策要求,校外培训机构不得占用国家法定节假日、休息日及寒暑假假期组织学科类培训(含线下和线上),不得开展面向学龄前儿童的线上培训,严禁以学前班、幼小衔接班、思维训练班等名义面向学龄前儿童开展线下学科类(含外语)培训。呼吁广大家长以实际行动予以支持,切实减轻孩子校外培训负担,促进孩子全面发展和健康成长。

《安全温馨提示》指出,广大中小学生不要擅自玩烟花爆竹、氢气球;不玩商品包装防腐剂、干燥剂等易燃易爆有毒物品。正确使用电、气;注意室内通风,防止煤气中毒。

不欺凌他人,不抽烟、喝酒、打牌、吸毒,不参与迷信、邪教、传销等非法活动,不玩危险玩具和危险游戏。

认识滥用含依托咪酯“上头电子烟”等新型毒品和“笑气”(又称一氧化二氮)等非管制物质的严重危害,注意防范“提神”“减肥”“不上瘾”“无毒害”等名义的引诱吸毒骗术。

不沉迷手机、网络,不玩色情、暴力游戏,不去网吧、酒吧以及歌舞娱乐场所。

防范电信、网络诈骗,不轻信网络信息,不传播谣言,不与陌生网友见面。

根据国家关于未成年人文身治理工作要求,未成年人的父母或者其他监护人对未成年人产生文身动机和行为的,应当及时劝阻,不得放任未成年人文身。请以实际行动予以支持,教育孩子充分认识文身可能产生的危害,增强自我保护的意识和能力,理性拒绝文身。

倡导文明风尚,积极乐观,尊老爱幼,多与父母、亲朋好友沟通交流,科学合理安排假期生活,积极参加志愿服务活动及其他有益健康的社会实践。

幼儿园孩子家长要教育孩子与小朋友友好相处;外出时,和孩子一起遵守交通规则,乘车规则,注意交通安全;教育孩子不逗打猫、狗等动物;不让他看、触摸、拍摄自己的隐私部位;不接受陌生人的食物、礼物,不把家庭信息告诉陌生人,被陌生人强迫带走时大声呼救并跑向人群密集处,与家人走散时留在原地不动或向警察求助;教育孩子熟知自己的姓名、园名、家庭住址及家



● 不要到人多的地方去,戴口罩、勤洗手

## 老人身高“缩水”正常吗?

本报讯 记者李嘉报道:在很多人看来,“人老矮三分”是正常的衰老现象,事实真是如此吗?

打个比方,人体内有一栋脊柱大厦,共26层,每层“楼”即为一块椎骨,“楼”层间夹着缓冲层——椎间盘。

脊柱大厦内驻扎着破骨、成骨细胞两个小分队,负责不断地翻修重建大厦。

破骨细胞小分队将自身分泌的有机酸和水解酶洒向一处旧骨区域,没多久,就溶解出一个陷窝。

成骨细胞小分队紧随其后赶到陷窝处,分泌出胶原纤维覆盖其上。渐渐地,有钙和磷沉积在胶原纤维中,形成新骨。

很长一段时间内,破骨细胞和成骨细胞配合默契,维持骨量的动态平衡。

随着脊柱大厦“楼龄”增长,成骨细胞的重建速度,跟不上破骨细胞的拆楼速度,

楼体渐渐出现空隙,成为“危楼”。

“楼主”不爱运动,最喜欢窝在沙发上。由于长期受压迫,椎间盘萎缩变薄,再加上身体核心肌群太弱,支撑力不足,大楼摇摇欲坠,“缩水”变矮。

此外,老年人的肌肉或韧带萎缩变形后,对脊柱的支撑力下降,步态及身材易发生变化,出现弯腰驼背等,也会在无形中影响身高。

正常情况下,老人身高“缩水”不超过两三厘米。伏案久坐、体重超标等,可能让椎间盘长期承受过大或不均的压力,加速其萎缩变性的过程,导致不合乎年龄的身高下降。

若身高陡然大幅降低,需警惕骨质疏松症等疾病从中作梗,应尽快就医查明原因。

## 如何预防血液病?

本报讯 记者李嘉报道:血液病是指原发于造血系统的疾病,或者影响造血系统,伴发血液异常改变,以贫血、出血、发热为特征的疾病,造血系统包括血液、骨髓、单核巨噬细胞系统和淋巴组织。

血液病的常见症状:身体日渐虚弱、精神倦怠、弱不禁风;经常感冒或者感冒经久不愈,常有低热或者高热、头晕、头痛、眼花、耳鸣、心悸等;面色苍白、萎黄、虚浮、没有血色;毛发干枯,指甲塌陷、易折、易裂,皮肤干燥,舌面光滑无苔;肌肤常见出血、斑点和青紫斑块,轻微划伤、划伤即出血不止,皮下可见大量的青紫淤斑;经常鼻

出血、牙龈出血、口腔及舌面紫黯血泡,女子月经过多;胸骨、胫骨压痛,四肢关节疼痛或者骨痛;腹胀、肝、脾、淋巴结肿大以及有血液和骨髓检查的异常。

如何预防血液病?感染是血液系统疾病的常见并发症,临床治疗难度大,是引起死亡的主要原因之一。因此,加强对感染并发症的防治,是提高血液病疗效的关键所在。

预防血液系统疾病,要注意及时清除幽门螺杆菌、乙肝病毒等,避免胃部黏膜、淋巴结及肝脏等生物因素损伤;避免长期接触汽油、杀虫剂等物质,防止白血病等血液系统疾病发生;避免接触射线、放射线等物理因素;规律作息,稳定机体免疫力,使各器官系统达到平衡状态。



## 秋冬进补,你选哪些“参”?

气温不温、腰酸膝软、神疲乏力、少气懒言、动则汗出等,对于气虚、体寒特别明显的女性,也可以用红参。

服用方法有:炖服、含服、泡服、煮粥等。红参、西洋参、党参、太子参等,功效各有差异。

1. “参类补品”该如何选择? 1. 正气不足、阳虚体寒者:选择人参、红参。《中国药典》中记载人参味甘、微苦,性微温,归脾、肺、心、肾经,可大补元气,复脉固脱,补脾益肺,生津养血,安神益智,用于体虚欲脱,肢冷脉微,脾虚食少,肺虚喘咳,津伤口渴,内热消渴,气血亏虚,久病虚羸,惊悸失眠,阳痿宫冷等症。人参是参类里面补气能力最强的,是补气的第一要药,能大补元气、健脾益肺、宁心益智、养血生津。

红参是新鲜人参经蒸制后烘干或晒干,因颜色由白变红而得名。我们常说的高丽参也是红参的一种,产于朝鲜半岛。红参相较于人参,其药性更温,火力更大,功效也更持久,补阳气、养气血的功效更好。适用于年老体虚、阳气不足的老年人,症见面色苍白、四

气、气阴双补,润养五脏,味厚而不热,滋补而不腻,所以对于内热更明显、气虚较轻者,更适合用西洋参补气养阴、清热生津,因西洋参补益不易上火,故也称为“无火参”,特别适合夏季服用。如果平时有气虚的表现,又有明显的口干咽燥、夜间盗汗、虚热烦躁、舌红少苔等阴虚火旺的表现,适合用西洋参来调补。

服用方法有:代茶饮、含服或嚼服、碾粉冲服等。

2. 气阴两虚、虚热者:选择西洋参 西洋参是有人参采挖之后,直接经过晒干或者烘干,故称为“生晒参”,所以生晒参的本质也是人参,但是经过加工之后,生晒参的性质比人参更加平和。其性微温,偏于补气生津、安神益智,适用于气阴不足、肺虚咳嗽、津伤口渴;对于气阴不足、需要补气阴,但又受不了人参、红参之燥热的人,可以用生晒参。

服用方法有:研末吞服、代茶饮、煎服等。 3. 气阴两虚、虚热者:选择西洋参 《中国药典》中记载西洋参味甘、微苦,性凉,归心、肺、肾经,有补气养阴、清热生津的功效,可用于气虚阴亏,虚热烦躁,咳嗽痰血,内热消渴,口燥咽干等症。西洋参长于滋阴益

人、年轻人都可以吃。太子参味甘、微苦,性平,入脾、肺经,有益气健脾、生津润燥之功。主要用于脾虚体倦,食欲不振,病后虚弱,气阴不足,心悸自汗,津伤口渴,肺燥干咳等症。党参、太子参的补气效果较人参弱,非常平和,补而不燥,属于清补之品,适合气虚且易上火者使用。因孩子属于“纯阳”之体,稍稍过补就容易上火,所以小孩吃参进补首选太子参。太子参特别适用于儿童肺脾两虚之症,适合平常容易反复感冒、咳嗽、鼻炎、消化不良、病后虚弱的孩子服用。

服法:炖汤、煮粥、煎服、代茶饮等。

二、“参类进补”有哪些注意事项? 1. “参类进补”需要结合体质。体寒者不建议用性偏寒凉的参,体热者则少用性温的参类。人参、党参重在补气,而西洋参、太子参既能补气又能滋阴。补益力度:红参>人参>生晒参>党参>太子参。需根据个人病情和体质特点正确选择,合理进补,方能达到最佳

效果。 2. 有外感、实邪者不宜吃参。感冒发烧的时候不适合吃参,吃参可能会有致邪的弊端。如果舌苔厚腻、痰湿很重或者消化不良的情况也不适合吃参,不仅会阻碍吸收,甚至会加重实邪,需要先用祛湿化痰、助消化、待消化后再用参类来调补气。

3. 不宜和萝卜同食。参类补品以补气为主,要把气留住才有效,所以参类不宜与下气的萝卜同食,且要用热水冲泡,或者用密封的炖盅炖服,煲汤服,避免走气。

4. 不宜过度进补。参类补品力度过强,尤其是人参、红参、生晒参,所以吃参要适度适量,体质调节过来了就应该停用。日常调补、保健食用,更适合性质平和的党参、太子参。

5. “参类进补”需要结合体质。体寒者不建议用性偏寒凉的参,体热者则少用性温的参类。人参、党参重在补气,而西洋参、太子参既能补气又能滋阴。补益力度:红参>人参>生晒参>党参>太子参。需根据个人病情和体质特点正确选择,合理进补,方能达到最佳



文晓芳 主治医师  
咸宁麻塘中医医院病区主任

秋冬季节,体虚者都想要进补,而参则是进补首选,参的种类繁多,如人参、红参、生晒参、西洋参、党参、太子参等,功效各有差异。如果盲目进补反而会弊大于利,如果想要进补效果好,又不会上火,需要根据自身体质来选择。

一、“参类补品”该如何选择? 1. 正气不足、阳虚体寒者:选择人参、红参。《中国药典》中记载人参味甘、微苦,性微温,归脾、肺、心、肾经,可大补元气,复脉固脱,补脾益肺,生津养血,安神益智,用于体虚欲脱,肢冷脉微,脾虚食少,肺虚喘咳,津伤口渴,内热消渴,气血亏虚,久病虚羸,惊悸失眠,阳痿宫冷等症。人参是参类里面补气能力最强的,是补气的第一要药,能大补元气、健脾益肺、宁心益智、养血生津。

红参是新鲜人参经蒸制后烘干或晒干,因颜色由白变红而得名。我们常说的高丽参也是红参的一种,产于朝鲜半岛。红参相较于人参,其药性更温,火力更大,功效也更持久,补阳气、养气血的功效更好。适用于年老体虚、阳气不足的老年人,症见面色苍白、四

### 市第一人民医院

## 助300斤产妇安全产下双胞胎

本报讯 记者李嘉、通讯员艾麟报道:日前,市第一人民医院麻醉科、产科医护人员的密切合作,为一名体重300斤的双胎妊娠产妇成功实施剖宫产,产妇安全产下双胞胎。

23岁的产妇冯女士(化名)孕前基础体重就很大,怀孕后体重控制不理想,术前体重305斤,宫高44厘米,腹围160厘米。冯女士是第二次剖宫产手术,不仅是瘢痕子宫,而且合并有孕期高血压,属于重度肥胖的高危产妇,传统麻醉穿刺方法在冯女士身上难以得到实施。

为了手术顺利进行,产科邀请麻醉科陈红霞主任制定了详细的手术麻醉方案。为保母婴安全,通过权衡利弊,麻醉科团队决定为产妇实施椎管内麻醉——坐位下腰硬联合麻醉方案。

最终,在麻醉科大力配合下,产科主任郑珺、副主任胡丽萍为这名300斤超重产妇顺利完成了剖宫产手术,手术全程用时130分钟,顺利剖出两名各重3.9斤和3斤的女婴。术中产妇生命体征平稳,母婴平安,无并发症发生。

### 市妇幼保健院外科

## “灌水”巧解患儿肠套叠

本报讯 记者李嘉、通讯员刘鹏高报道:近日,一名1岁10月龄患儿突然开始阵发性的哭闹,并且呕吐数次,被送往市妇幼保健院就诊,门诊医生立即予以完善的相关检查。

彩超结果显示,患儿上腹部存在“同心圆征”,诊断为肠套叠。医生立即与家属沟通,告知此病需要尽快治疗,否则可能会出现肠坏死、感染等严重后果,甚至有生命危险。

随后患儿被收住院,该院外科主任孟勇对其进行评估,决定采用无创安全的“超声定位下水压灌肠复位术”,整个复位过程约10分钟,复位后患儿呕吐症状明显好转,次日排便也恢复正常。

肠套叠是婴幼儿常见的外科疾病,分原发和继发性。因发病早期症状不明显,容易误诊误治甚至漏诊,诊断明确后治疗时机已过,给患儿带来的痛苦较大,严重者危及生命。

咸宁市妇幼保健院外科在与超声科的共同协作下,开展超声监视下肠套叠水压灌肠复位术。超声监视下肠套叠水压灌肠复位术是目前国内较为先进且安全有效的治疗小儿肠套叠的新技术,避免了传统“空气复位灌肠”的放射线辐射暴露对患儿与其家属的危害。

### 通城县人民医院

## 儿童康复科正式开业

本报讯 记者李嘉报道:近日,通城县人民医院儿童康复科正式开展业务,致力于为孩子提供专业、全面的康复医疗服务。

该院儿童康复科目前拥有1200平方米面积,有专业的医技团队共16人,由资深儿童康复专家、医师、心理咨询师、物理治疗师和职业治疗师及护士组成,拥有丰富的临床经验和专业知识,能够针对不同情况制定个性化的治疗方案。

该科采用国内先进的ICP模式儿童康复综合治疗技术,包括悬吊系统的PT、OT训练及密集悬吊训练系统,情景互动作业疗法、泛化融合作业疗法、中医推拿、头针、经颅磁、吞咽神经和肌肉电刺激等。同时,广泛应用痉挛肌、低频脉冲电治疗、生物反馈治疗仪、儿童起立床、早期语言评估与训练等系统。

### 崇阳县人民医院

## 举行新年首场义诊

本报讯 记者李嘉、通讯员金静报道:近日,崇阳县人民医院再次组织医疗队25人(含武汉协和医院专家团队)来到石城镇杨林村,开启2024年义诊的第一站,为村民健康筑起一道健康屏障。

义诊现场,前来咨询的村民络绎不绝,大家有序候诊。专家们耐心接待问诊村民,细致地了解他们的既往病史,分析病因,并通过现场检查血压、血糖,了解目前他们身体的健康指标,同时给予他们合理的康复治疗与用药建议。

“下乡义诊是对我们农村老人的关爱,医务人员的服务很贴心、很到位,还给我们讲了健康知识,并对日常用药、饮食等方面进行了指导,真是太感谢了。”77岁的村民刘大爷患有多年高血压,平时出行不方便,到医院检查成了他发愁的事。

当天上午,该院义诊服务队共为村民看病、测量血糖、血压336人,发放健康宣教资料226份,免费发放药品总价值16664元。



咸宁麻塘中医医院 主讲