

# 关于猴痘,这些知识要了解

本报记者 李嘉

猴痘严重吗?有哪些临床表现?有哪些传染源?治疗效果如何?能自愈吗?日前,市疾控中心发布信息,提示猴痘病毒发病趋势,并对猴痘病毒进行了相关科普,提醒市民注意预防。

猴痘主要传染源为感染猴痘病毒的人兽共患病毒性疾病,临床上主要表现为发热、皮疹、淋巴结肿大。

猴痘主要传染源为感染猴痘病毒的啮齿类动物。灵长类动物(包括猴、黑猩猩、人等)感染后也可成为传染源。

传播途径:病毒经黏膜和破损的皮肤侵入人体。人主要通过接触感染动物病变渗出物、血液、其他体液,或被感染动物咬伤、抓伤而感染。人与人之间主要通过密切接触传播,也可通过飞沫传播,接触被病毒污染的物品也有可能感染,还可通过胎盘垂直传播。尚不能排除性传播。

预后良好:猴痘为自限性疾病,大部分预后良好。严重病例常见于年幼儿童、免疫功能低下人群,预后与感染的病毒分支、病毒暴露程度、既往健康状况和并发

症严重程度等有关。

易感人群:人群普遍易感。既往接种过天花疫苗者对猴痘病毒存在一定程度的交叉保护力。

临床表现:潜伏期5~21天,多为6~13天。发病早期出现寒战、发热,体温多在38.5℃以上,可伴头痛、嗜睡、乏力、背部疼痛和肌痛等症状。多数患者出现颈部、腋窝、腹股沟等部位淋巴结肿大。发病后1~3天出现皮疹。皮疹首先出现在面部,逐渐蔓延至四肢及其他部位。

皮疹经历从斑疹、丘疹、疱疹、脓疱到结痂几个阶段的变化。疱疹和脓疱多为球形,直径0.5~1厘米,质地较硬,可伴明显痒感和疼痛。

从发病至结痂脱落2~4周。部分患者可出现并发症,包括皮损部位继发细菌感染、支气管炎、肺炎、角膜炎、脓毒症等。

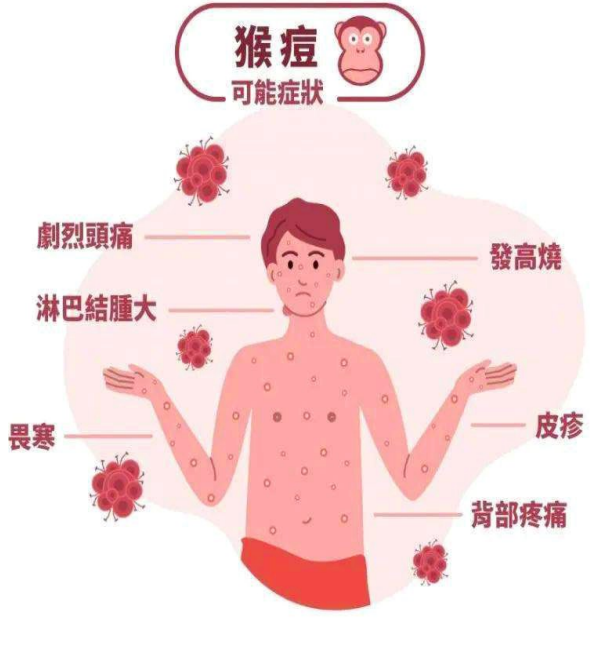
治疗:目前国内尚无特异性抗猴痘病毒药物,主要是对症支持和并发症的治疗。对症支持治疗:卧床休息,注意补充

营养及水分,维持水、电解质平衡。体温高者,物理降温为主,超过38.5℃,予解热镇痛药退热,但要注意防止大量出汗引发虚脱。保持皮肤、口腔、眼及鼻等部位清洁及湿润,避免搔抓皮疹部位皮肤,以免继发感染。皮疹部位疼痛严重时可予镇痛药物。

并发症治疗:继发皮肤细菌感染时给予有效抗菌药物治疗,根据病原菌培养分离鉴定和药敏结果加以调整。不建议预防性应用抗菌药物。

出现角膜病变时,可应用滴眼液,辅以维生素A等治疗。出现脑炎时给予镇静、脱水降颅压、保护气道等治疗。

预防措施:接种天花疫苗对预防“猴痘”的效果约为85%。猴痘病毒和天花病毒同属于一个病毒家族,针对天花病毒的疫苗对猴痘病毒也有保护效力。远离可能的传染源,避免接触可能携带猴痘病毒的动物(啮齿动物、有袋动物、灵长类动物)及其接触过的物品。食用肉类建议煮熟。



## 生活顾问

### 如何为臀部驱寒

本报讯 记者李嘉报道:臀部肌肉发达、脂肪丰富,如同有个天然的保温层,因此相较于腹部等“要害”,人们对臀部受寒与否常常不以为意。医生提醒,臀部是坐位时人体承重的“基座”,一旦形成寒气就不容易驱散,因此是人体寒气最重的地方。

臀部容易受寒,与其特殊的“位置”有关。从阴阳理论看,人体的上半身属阳,下半身属阴。当身体气血不足且臀部长时间接触寒冷物体时,寒气就易侵入人体,导致寒气在臀部堆积。

如何为臀部驱寒?这里介绍几个小方法:每天早晨起床后,做扭动臀部、屈伸腿部、深蹲等简单运动,可以活血通络,促进血液循环。用手轻轻按摩臀部,还可选择一些有中药成分的按摩油来增强效果。

先在臀部拔罐,把局部的寒湿拔出来,再用艾火熏蒸,对祛除寒气有很好的疗效。

避免寒邪入侵最关键,建议夏天不要过于贪凉,尽量少坐石板凳、湿气重的木椅子;慎穿低腰裤,以保护骶骨不受寒;寒气重的人要少吃螃蟹、绿豆、冰淇淋等寒凉食物。

## 健康饮食,从吃对主食开始

本报记者 李嘉

民以食为天,我们每天都要食用主食作为能量的重要来源。但是,对于主食您了解多少?主食吃什么好?吃多少?怎么吃更健康?对此,记者带您了解主食选择与搭配的奥妙。

### 主食过多过少都不好

主食一般指谷类食物,也称为粮食,最常见的是小麦、大米、玉米、高粱、荞麦、燕麦等及其制品,如米饭、馒头、烙饼、面包、饼干、麦片等。此外,杂豆类食物和薯类食物也应算作主食,如绿豆、红豆、芸豆、红薯、土豆、山药、紫薯等。

主食含有丰富的碳水化合物,是人体所需能量的最经济、最重要的食物来源,也是B族维生素、矿物质、膳食纤维的重要来源,在维持人体健康方面具有重要作用。我们每天通过碳水化合物摄取的热量应占总能量的50%—65%,不推荐少吃或不吃主食。虽然蛋白质和脂肪也能为人体提供能量,但是这两种营养素的产能过程都会增加身体负担,同时产生代谢废物。

《中国居民膳食指南(2022)》建议,坚持谷类为主的平衡膳食模式,成年人每天摄入谷类食物200—300克,其中包含全谷物和杂豆类50—150克;薯类50—100克。

### 长期不吃主食有哪些危害

不吃主食可能会导致碳水化合物摄入量不足,人体要维持血糖的稳定,就要通过脂肪或蛋白质来进行转化,长此以往,会给身体带来一定的副作用,例如代谢紊乱。如果机体长期缺少碳水化合物供给,还会影响记忆力和认知能力,增加全因死亡的风险。

此外,如果主食吃得过多,客观上往往导致人们摄入更多的动物性食物,因为仅靠蔬菜、水果类食物,人们很难吃饱,而以动物性食物为主的膳食模式,容易增加肥胖、高脂血症、冠心病、糖尿病等慢性病的发病风险。

总之,主食吃得过多或过少都不好。有研究表明,主食吃太多或太少都会影响寿命,最好是把主食摄入的热量控制在总热量的50%左右。

### 主食也要粗细搭配

食物不分好坏,关键在于如何吃,因此,主食的烹调方法也很重要。在一些地区,人们常把主食当“菜”来吃,例如炒饭、炒面、炒饼等,这样不仅会导致主食的比例过高,还会导致加入主食中的盐和油脂大大增加,“本来谷类食物是低钠、低脂肪的食物,这样一来,就变成了高脂肪、高盐的食物。

日常生活中,还有人喜欢将主食以煎炸的形式呈现。这就导致主食中原本的营养成分被破坏,营养价值大大降低。很多人喜欢盯着一种主食吃,比如只爱吃米饭或馒头。这是不对的,营养学上提倡平衡膳食,而平衡膳食要求食物多样、合理搭配,吃主食也是如此。

健康主食有4个特点:一要杂(种类多样),二要淡(简单烹饪),三要不加糖,四要不加油。我们可以在蒸米饭或煮粥时放入一把粗粮,比如糙米、燕麦、黑米、荞麦和杂豆类(芸豆、绿豆等),或者土豆、红薯等薯类。这样

吃不仅能补充膳食纤维、矿物质和维生素,还能预防2型糖尿病、心血管系统疾病和肥胖。有的人听说吃粗粮对身体益处多多,于是顿顿主食只吃粗粮。这也是不对的。当前人们越吃越精细,所以营养学家提倡适当多吃粗粮,但粗粮并不是吃得越多越好,更不是晚餐必吃、人人适宜。

粗粮是相对精米、白面等细粮而言的,主要包括谷类、杂豆类和薯类。粗粮不易消化,吃得过多容易引起腹胀、消化不良,甚至影响胃肠功能;从营养角度看,过多摄入粗粮也会影响人体对蛋白质、无机盐和某些微量元素的吸收。

因此,对于健康成人来说,每日粗粮摄入量占全日主食量的1/3即可;对于一些特殊人群,如消化功能较弱的婴幼儿、老年人,脾胃受损人群,消瘦、贫血、缺钙等人群,要适当控制粗粮摄入量。

健康饮食,先从吃对主食开始。无论我们如何选择主食,都要牢记“适量”二字,根据个人的健康状况灵活调整主食的搭配与分量。

## 市中医院

### 筑牢医保基金安全防线

本报讯 记者李嘉报道:为进一步加强DIP付费下医院的精细化管理,规范医疗服务行为,保障医保基金安全运行。8月9日,市中医院召开医保培训会议,各临床、医技科主任、护士长及医保专员50余人参加会议。

会议围绕医院上半年DIP的数据从整体到个体进行分析,让医务人员更加直观地了解如何在DIP模式下优化诊疗方案、控制医疗成本、保障医疗服务质量、提高医保基金的使用效率。

会议强调,要加强内部管理,合理控制医疗费用,提高医疗服务质量,建立全流程医保监管体系,以实现医院精细化管理;要充分认识到新形势下医保基金使用管理工作的重要性,国家医保飞检正在走向法治化、规范化、智能化和常态化。要严守医保红线,确保医保基金的安全有效使用,要进一步增强维护医保基金安全的责任担当,促进医保医疗健康持续发展。

通过此次培训,进一步增强了医务人员对医保政策的理解,对医保信用体系建设有了更深刻的认识,对DIP付费有了更清晰的思路。

下一步,该院将持续关注医保政策的变化,定期组织相关培训,严守医保基金安全的“底线”和“红线”,自觉履行好保障百姓健康与维护基金安全的双重责任,为人民群众提供更加优质高效的医疗服务。



石欣 副主任医师  
咸宁麻塘中医医院风湿免疫科主任

### 一、五方的基本概念

五方定义:中国的五方,即指东、南、西、北、中五个方向,这些方向不仅代表了空间上的不同位置,还与五行(金、木、水、火、土)及人体五脏(肝、心、脾、肾、肺)有着密切的对应关系。

### 二、五方与五行的对应关系

东方为木—草木生长之地必然向阳,东方为日出之地,且气候条件都利于草木生长,也是万物的生发之地。在古时候,东方是物资丰厚之地,而西方是很贫瘠的荒原,所以木对应的方位是东方。南方为火—火性属热,古人称“火曰炎上”,南方炎热,与火相似。火性属热,从地域气候而论,南方的气候要比其他

方位炎热,正是火的吉位,因此火对应的方位是南方。

中间为土—古人称“土曰稼穡”,中原肥沃,与土相似。自古以来中国都是以农耕的生活生产方式为主,人们对土地有着非同寻常的眷恋,古人称自己所居之地为中原,所以土对应的方位是中方。

西方为金—古人称“金曰从革”,日落于西,与金相似。金可指各类金属矿产,一般都藏于山矿之中,而西方多有高山矿地,可谓是一块块生金宝地,所以金对应的方位是西方。

北方为水—古人称“水曰润下”,北方寒冷,与水相似。五行源于古代,在几千年前的中原地区,各类中原文明大多

发迹于黄河,在古人眼里黄河是不可取代的水域代表,而黄河是位于中国北方地区的大河,所以水对应的方位便是黄河所在的北方。

### 三、五方与五脏的对应关系

东方与肝:东方属木,与肝相应。肝主疏泄、升发,对人体的气血运行和情绪调节起着重要作用。东方之人易于出现肝火旺盛、肝气郁结等问题。

南方与心:南方属火,与心相应。心主血脉、主神志,是人体生命活动的主宰。南方之人则容易出现心火旺盛、心神不宁等问题。

西方与肺:西方属金,与肺相应。肺主气、司呼吸,主宣发肃降,是人体与外

界气体交换的主要器官。西方之人易出现肺气不足、肺燥等问题。

北方与肾:北方属水,与肾相应。肾主藏精、主生长发育与生殖,是人体先天之本。北方之人易出现肾气不足、肾虚等问题。

中央与脾:中央属土,与脾相应。脾主运化、主升降清浊,是人体后天之本,对食物的消化吸收和气血的生成至关重要。中央之人则容易出现脾胃不和、消化系统问题等。

### 四、五方的意义与应用

理论意义:五方的确立使五行理论与空间有了相对应的关系,进一步丰富了中医理论体系。通过五方与五脏的对

应关系,中医能够更深入地阐述人体脏腑组织之间的生理、病理变化以及人体与自然环境之间的关系。

临床应用:在中医临床实践中,医生可以根据患者的症状、体征以及居住环境等因素综合判断其所属的方位属性进而采取相应的治疗措施。例如对于肝火旺盛的患者可以采用清肝泻火的方法进行治疗;对于心火旺盛的患者则可以采用清心除烦的方法进行治疗等。



## 市第一人民医院 开展医师节健康义诊活动

本报讯 记者李嘉、通讯员刘志报道:8月16日上午,市第一人民医院组织多学科专家在门诊一楼大厅开展中国医师节健康义诊活动。

现场,前来咨询的群众络绎不绝。心血管内科、神经内科、内分泌科、疼痛/康复医学科、中医科、甲状腺乳腺外科、泌尿外科、普通外科8个科室专家热情

接待问诊群众,耐心细致地检查、分析病情、答疑解惑,并针对不同病症给予个性化诊疗方案,帮助患者及时掌握自己的健康情况,做到疾病早发现、早预防、早治疗。此外,现场还提供血压测量、血糖检测、用药咨询等服务,满足群众不同健康需求。

义诊现场还有专家开展健康大讲堂

## 赤壁市人民医院 开展主题义诊活动

疗,养成健康生活习惯。

活动现场,医护人员现场教学太极拳、太极拳和八段锦等养生操,优美舒展的身姿,在医院形成一道独特的风景线。八段锦教学中,在医生的示范和讲解下,市民全神贯注学习健身气功八段锦的动作,一招一式柔和连绵,张弛有度,意动形随,将八段锦的健身精神融入每个动作之中,展示了八段锦的独特魅力。

现场免费提供绿豆汤、菊花茶和三伏贴等,为市民送去清凉与关怀,提升市民们的健康意识和自我保健能力。此

外,还设置了健康知识宣传区,通过展板、手册等形式向群众普及健康知识,增强疾病预防和自我保健能力。

据介绍,赤壁市人民医院将继续提升医疗技术水平和医疗服务质量,推动健康管理、预防医学和临床治疗的有机结合,为市民提供全方位、全周期的健康服务。



## 何为五方——中医五行理论(七)

发迹于黄河,在古人眼里黄河是不可取代的水域代表,而黄河是位于中国北方地区的大河,所以水对应的方位便是黄河所在的北方。

中央与脾:中央属土,与脾相应。脾主运化、主升降清浊,是人体后天之本,对食物的消化吸收和气血的生成至关重要。中央之人则容易出现脾胃不和、消化系统问题等。

理论意义:五方的确立使五行理论与空间有了相对应的关系,进一步丰富了中医理论体系。通过五方与五脏的对

应关系,中医能够更深入地阐述人体脏腑组织之间的生理、病理变化以及人体与自然环境之间的关系。

临床应用:在中医临床实践中,医生可以根据患者的症状、体征以及居住环境等因素综合判断其所属的方位属性进而采取相应的治疗措施。例如对于肝火旺盛的患者可以采用清肝泻火的方法进行治疗;对于心火旺盛的患者则可以采用清心除烦的方法进行治疗等。