

手足口病逐渐进入流行期

记者从国家卫生健康委员会4月10日举行的发布会上获悉:今年是手足口病高发年,3月份全国手足口病报告的病例已经达到2.8万例,是2月份的两倍以上。病例报告数开始上升,预示着手足口病逐渐进入流行期。

专家介绍,手足口病是由多种肠道病毒引起的儿童常见传染病。2010年以来,发病人数一直位列我国法定报告传染病的首位,每年平均报告病例数达到了206万例,因病死亡的人数也位列法定报告传染病的前5位。近年来,全国手足口病呈现了隔年高发的特点。预计今年手足口病整体流行的

强度将高于去年。中国疾控中心传染病预防控制处研究员张静指出,EV71疫苗是我国有自主知识产权的疫苗,其安全性和免疫原性非常好,保护率达到95%,5年的持续保护率仍达到85%以上,此疫苗是预防EV71感染手足口病的重要武器。

专家提醒,家长应主动了解手足口病防控的知识,重点做好儿童个人和环境卫生,主动接种疫苗。在手足口病高发的时期,尽量少去公共场所,一旦出现了发热、出疹等情况应及时就医,并居家隔离。(新华网)

多吃蔬菜水果有利于保护眼睛

现在,很多青少年甚至成年人十分迷恋电脑、手机,从早到晚与电子产品相伴,自然许多人免不了得了近视。根据眼科医生分析,青少年近视基本都是后天形成的主动近视,大多都与用眼过度、用眼不卫生有很大关系,遗传近视的占比很小。

近视的发展与不健康的用眼习惯密切相关。学业负担重、盯屏时间久,让青少年近视风险增加。比如坐姿不正、长时间躺着看书、在车上玩手机、暗光下看书或电子产品等各种不健康用眼习惯都会引起眼睛疲劳,过度疲

劳则会导致近视。

此前,教育部发布的《全国学生体质与健康调研结果》显示:小学、初中、高中、大学生的视力低下检出率分别为45.7%、74.3%、83.3%、86.4%,而2005年各项数据仅为31.67%、58.07%、76.02%和82.68%,视力低下检出率较10年前有了不小的增长。

孩子近视了怎么办,该如何治疗?不少家长眼科知识匮乏,认为近视不算病,随意配戴眼镜就算了事。殊不知,近视也有可能引发各种眼并发症。因此,在孩子近视之后,应及

时进行视力检查、医学验光,然后再矫正处理。

专家表示,要保护眼睛,在饮食方面,要注意合理膳食。要多吃富含维生素的蔬菜、水果及钙质食品,少吃甜食,注意饮食的选择和搭配,如粗粮细粮搭配、荤素菜搭配等,要适当吃些海带、胡萝卜、芹菜、动物肝脏等。定期视力检查,听从专业人士的建议和指导。眼睛如有不适,要及时到正规医院进行检查。患上近视或眼疾时,要科学地配镜、戴镜和治疗,逐步调整矫正视力或防止近视度数加深。(新华网)

多上音乐课学习成绩好

当孩子们课业负担较重的时候,音乐课等副课便被主课挤占。然而,荷兰一项大规模纵向研究发现,多上一些音乐课程能明显提升学生的认知能力,包括推理能力、短期记忆能力、规划能力及自控能力,从而改善学业表现。

该研究由荷兰阿姆斯特丹自由大学研究人员组织开展,对来自不同学校的147名儿童进行了跟踪研究。根据荷兰教育文化科学部制定的结构化音乐教学法及美术教育专家中心的指导意见,这些学校除了常规主课外,还补

充性地开设了音乐和视觉艺术课程。课上,学生们既学习理论知识,也进行实践操作。跟踪研究持续了两年半,之后研究人员评估学生们的学业表现及规划、自控和记忆等多项认知能力。结果发现,同只参加常规课程的学生相比,上补充性音乐课程和视觉艺术课程的孩子学业表现较好,认知能力明显改善。

该研究领导者阿图尔·贾施克博士说:“我们相信,多上音乐课确实能提高孩子的学习成绩,同时他们处理事情的方式也会更聪明。”(新华网)

记忆细胞13岁后停止再生

英国《自然》杂志近日刊登的一项新研究结论很惊人——大脑记忆中枢关键区域神经元(记忆细胞)在13岁以后就停止再生。这一发现推翻了早期研究结论,即人类及其他哺乳动物进入成年后,其大脑海马神经元仍可自我补充。

新研究由美国旧金山研究员阿图罗·阿尔瓦莱兹·巴利亚博士及其团队完成。他们利用标记抗体技术,标记出59个人脑组织样本中的神经前体细胞和未成熟神经元。这些样本涵盖了从胎儿到成年后的所有生命阶段。结果发现,齿状回(海马体的一部分)发育神经元的数量会随着年

龄增大而逐渐减少,再生的最大年龄为13岁。这意味着,记忆细胞在13岁之后就停止再生。科学家表示,在18-77岁人类群体中,没有发现“年轻的神经元”;动物中,恒河猴大脑海马神经元的发育也随着时间的推移而减少。即便在脑容量大、寿命长,能够完成复杂任务的海豚、江豚和鲸鱼之类的“大脑袋”动物中,海马神经元再生也极其罕见。

这项新研究与早期相关研究形成了鲜明的反差。长期以来,科学家们一直认为人类大脑海马区记忆神经元的再生可持续整个成年期。(新华网)

柑橘类水果适合放床头

有些水果不光营养美味,放在床头,其发出的气味还能帮助人们入眠。利用味道调节生理机能是“气味疗法”,其历史由来已久。《黄帝内经》及《红楼梦》中都有过描述。现代研究发现,芳香分子能够与人的嗅觉感受器结合,启动一系列化学反应,作用于大脑的边缘系统,即主管情绪的大本营。不同的气味,也发挥着不同的作用。橙子、蜜橘、金桔、橘子、柠檬、柚子等柑橘类水果的果皮中含有散发香味的“萜烯”,能刺激大脑产生α脑电波,使大脑放松,从而助眠。

咳嗽闷而睡不着的人,也可以吃几瓣橘子,既能解渴又能去肺热、帮助入眠。

柚子的香气通过嗅觉到达神经中枢,可消除大脑疲劳,舒缓烦闷情绪,达到助眠的目的。香气还能加速淋巴细胞排毒,对缓解上班族因压力、熬夜造成的脂肪堆积很有效。

有研究表明,柠檬的香味可以促进身体产生5-羟色胺,让人感到快乐,同时降低应激激素去甲肾上腺素的水平,平静心情。柠檬中的柠檬烯在芳香疗法的研究中,被证实具有减轻焦虑的作用,常用于提取制作芳香精油。(新华网)

中医认为,橘子具有理气、除燥、利湿、化痰止咳的作用,其香气可以化湿、醒脾、开窍。睡觉时,闻橘子的香味具有安心凝神的作用,常用于安抚沮丧和焦虑。若是肺不好,晚上咳

如何守住岌岌可危的发际线

病理性脱发指的是头发异常或过度脱落。造成脱发的原因有很多,其中最常见的是雄激素、遗传等引起的激素性脱发,其主要是因为双氢睾酮分泌过多,导致毛囊萎缩出现脱发;同时也会刺激皮脂腺分泌,使头皮大量出油。还有如营养、免疫系统疾病、内分泌疾病,以及在精神压力作用下引起的脱发。

饮食问题也会影响脱发,如食用过量甜食、饮食过于高脂油腻等。

还有因遗传、发育缺陷所引起的头发完全缺失或稀疏的先天性脱发。此外随着季节变化,也会出现脱发量的变化和波动,正常人也是这样。

其实,掉头发是每个人每天都会发生的事情。那么如何判断是正常掉发还是脱发呢?医学上的衡量标准是,正常人每天包括洗头、梳头,正常脱落的头发应少于100根。

如果每天掉发超过100根,且持续两三个月,那就需要去医院就诊了。还有偏爱留短发的人群,可能并没有明显的掉发,但发际线却日渐后移,额头越来越大,或头顶头发稀疏,突然有区域露出头皮。这些情况需要高度重视,必须立即采取干预手段。

脱发只是一个表象,不同病因引发的脱发类型有几十种之多。而脱发的真正原因需要皮肤科医生专门诊断,找出内在病因,因病施治。

例如,因甲状腺问题引起的脱发,需要先转到内分泌科治疗甲状腺的原发病;因免疫系统问题,如患红斑狼疮造成的脱发,则需要先去免疫科治疗红斑狼疮;还有一些内科治疗不能取得明显效果的,需要通过手术进行毛发移植;更复杂的情况,则可能需要多学科联合施治。

虽然药物治疗脱发比较有效,但也不可忽略在日常生活中的预防措施和缓解手段。比如要注意减压,保持心情

舒畅,尽量不熬夜,都有利于脱发的减轻和恢复;再比如生活中少吃油腻、高糖食品,保持均衡饮食,多摄入蛋白质;注意每天多梳头,多做头皮按摩,也可以促进局部血液循环,防止掉发。

头发没干就梳?错误梳头会让你的头发越梳越掉

“欲发不脱,梳头千遍”。梳头不仅可以养气活血,还能促进秀发健康生长。然而,如果梳头的方法不对,反而会伤害头发,导致头发干燥、打结、没光泽,甚至还会脱发。

梳头常见误区:

▲一梳到底
这是人们最常犯的错误。拿起梳子从发根开始,从上到下梳到底,不仅容易导致头发打结,还会因此拽掉一些“无辜”的头发。正确梳头应该是先握住一截头发,梳开散乱的发梢,然后再由头发的中段梳向发尾,最后再从发根开始慢慢梳向发梢。

▲梳头速度快
为赶时间草草梳几下了事,殊不知如果梳头速度太快,尤其是用密齿梳时,梳齿缝中的头发会受到牵拉伤害,时间长了有可能导致断发。

▲不清理梳子
许多头皮疾病都是经梳子传染的。油脂、灰尘等污垢残留在梳子上,时间久了,会滋生病菌,通过与头皮接触感染人体。因此,梳子要经常清理,可以将其放在肥皂水里浸泡10分钟,然后用旧牙刷逐齿梳齿缝刷洗,再用清水冲净即可。

▲认为短发不用梳
不管长发、短发,梳头这个动作都至关重要。长期不梳头,头皮及发囊就缺乏良性刺激,很可能就

变得不健康,最终导致脱发。
▲不梳头皮
很多人梳头往往蜻蜓点水般在头发表面一划而过,这样不利于梳去头发上的污垢,还不能促进头皮血液循环。正确梳头应把头发分成几块区域,如头顶、前额、两侧,然后由表及里,触及头皮,轻柔地梳。这样有利于把头皮分泌的油脂转移到头发表面,形成天然保护层,防止头发干燥分叉。梳子轻轻划过头皮,可刺激头皮神经末梢,有放松、缓解疲劳、促进睡眠的功效。

▲头发没干就梳
头发洗好后,在还没干透的情况下梳理会伤到头发尚未闭合的角质层。建议洗头之前先梳通头发,洗后用吹风机吹干或待其自然风干后再梳理。

▲用塑料梳子
塑料梳子与头发摩擦,易产生静电,伤害毛发。最好用天然鬃毛做的梳子,上面的油脂会通过梳头动作转移到头发上,润泽发丝。此外,牛角梳、桃木梳等天然材质的梳子也是不错的选择。

▲倒着梳
有的人为了想让头发显得蓬松,追求头顶发量多,头发蓬松度好的感觉,会把头顶的头发倒梳,但是这样做其实会损伤毛鳞片,久而久之让头发失去营养和光泽。(人民网)



吃药,一定要喝对水

4.胶囊类药物易粘在食管上。胶囊或软胶囊主要是以食用明胶为材料,这种物质在遇水或遇热的条件下会出现结构变化,表现为胶囊变软发黏。所以,胶囊或软胶囊类药物在服用时也应多喝水,避免药物与食管黏膜发生粘连。一般建议,此类药物用150~200毫升温凉开水平服。

5.传统中药颗粒剂应多喝水冲服。现在的很多中成药都是颗粒剂,颗粒剂的服用方法是“开水冲服”,用开水冲泡成一碗中药汤剂再服用。这时冲泡成多少的量合适呢?有些人喜欢冲得很稀,有些人则习惯冲得很浓。实际上,根据传统中药汤剂的用量,一般建议冲成150~200毫升的汤剂服用为好。

三类药物少喝水
有些药物的起效方式特殊,用药时要少喝水,比如以下三类药物。

1.胃黏膜保护剂,如硫糖铝、氢氧化铝凝胶等。此类药物的起效方式是在酸性环境中与胃内渗出蛋白结合成凝胶状物覆盖于胃黏膜表面,阻止酸性离子弥散。所以,保证此类药物在胃黏膜上的良好覆盖非常重要,而无论是进食,还是大量喝水均会影响这个起效过程。建议在餐前1小时或睡前服用,服药期间应少喝水。

2.缓解腹泻的药物,如蒙脱石散,是通过消化道内的病毒、病菌及其产生毒素的固定、抑制作用,以及对消化道黏膜的覆盖保护能力而起效,所以也应少喝水。说明书要求1袋蒙脱石散(3克)应“倒入半杯温开水(约50毫升)中混合快速服完”。此类药物应该用少量水送服,服药后一段时间(30~60分钟)之内也应少喝水。

3.中药糖浆剂。中药糖浆剂在制剂过程中加入了蜂蜜,大多具有润喉止咳的作用,给人清凉舒适的感觉。有学者认为,中药糖浆剂在治疗咽喉痛、保护咽喉黏膜时,覆盖在黏膜表面有助于直接发挥疗效,类似于含片的作用方式。服用中药糖浆剂时应少喝水。不过,中药糖浆剂主要还是通过内服吸收起效,黏膜表面的直接作用是次要的,所以一般建议,在服

用中药糖浆剂时,可以喝少量的水。

水温大有讲究
一般主张用凉水送服药物,这主要为了避免某些药物在热水环境中分解失效。正常人体口腔温度在36.2℃~37.2℃,低于这个温度为“凉水”,接近这个温度为“温水”,高于这个温度为“热水”。人体口腔的耐热温度是50℃~60℃,所以,高于60℃的水会让人觉得“烫”。会被水温影响药效的常见药物如下:

活菌制剂:根据说明书要求,活菌制剂要冷藏保存,用凉水或温水(<37℃)冲服。因此,活菌制剂最好用凉水冲服。

软胶囊剂:软胶囊是一种特殊剂型,一般需要在“阴凉、干燥处”保存,药典要求的存放温度是8℃~20℃,这种环境最利于软胶囊的稳定。温度过高会导致软胶囊之间发生粘连,影响胶囊稳定性和药物释放。所以,软胶囊剂适合用温凉水送服,热水送服会增加胶囊外壳的黏性,使其容易与食道黏膜发生粘连而造成食道损伤。

维生素C:影响维生素C氧化分解的因素很多,温度、光照、空气暴露等都是。维生素C在40℃以上的热水里就会氧化分解,因此维生素C泡腾片应用凉水冲泡。干燥的维生素C在80℃以上会出现大量的氧化分解,因此口服的维生素C片剂不必过多在意水温。

消化酶类:文献报道,含糖胃蛋白酶遇热不稳定,在70℃以上时容易分解失效。不过,对于一般送药的温水则不必过多担心,即使用40℃~60℃的热水送服,对药物的影响程度也不大。

用药指南
迪庆州医药公司协办

春季如何防范空气污染

春天来了,万物复苏,周围的一切都显得生机勃勃,可是,我们赖以生存的空气却依然浑浊,天空依然阴沉,我们的生存质量已经岌岌可危,实在不容忽视!呼吸质量低劣,再加上春季来临,各种微生物、病菌会随着气温的回升而欢快的生长着,潮湿的空气更加加重了空气污染的级别。

因此,我们要防范空气污染,首先如果你的时间允许的话,尽量待在室内,并且必须在室外通风换气;通风换气是去除甲醛最有效、最经济的方法。通过室内空气的流通,可以降低室内空气中有害物质的含量,从而减少此类污染物对人体健康的危害。另外,可以白天关闭门窗,随着室温的升高,污染物会挥发得更快,晚上进屋后再打开门窗让污染物充分地散发到室外,利用这个方法可以加快污染物的散发。在此,提醒广大市民:春季装修,谨防室内空气污染。除此之外,家里还可以购置些具有净化空气的植物来摆放;可以使用空气净化器来净化室内空气,以提高空气质量。工作时间必须得出门的话,出行的时候,尽量带个口罩,口罩能阻隔一些微粒,但选择佩戴口罩不能一味地从阻隔微粒的效果上作判断标准,毕竟可阻隔微粒越小,其通气阻力也会加大,这样微粒绝大多数是被阻隔了,可我们的血氧

量也会跟着下降,从而对健康也是有害的。由于现在空气污染严重,我们出行回来身上都沾满了看不见的微粒、过敏源,因此回家之后得先在家门外拍拍身上的尘土,进门要洗手洗脸清洁鼻腔等等,以确保最大限度地保护自己和家人的健康。减少空气污染,就必须从我做起,环保出行,少开车,甚至不开车,为降低空气污染出一份力量。除此之外,我们还要注意保暖,春季是流感高发期,如果感冒了我们的呼吸系统就更不堪重负了,健康才是我们最大的财富,拥有健康即拥有了一切!(和娇供稿)

修不当导致室内装修污染,很可能诱发人体多种疾病。
应该加强室内通风换气:通风换气是去除甲醛最有效、最经济的方法。通过室内空气的流通,可以降低室内空气中有害物质的含量,从而减少此类污染物对人体健康的危害。另外,可以白天关闭门窗,随着室温的升高,污染物会挥发得更快,晚上进屋后再打开门窗让污染物充分地散发到室外,利用这个方法可以加快污染物的散发。在此,提醒广大市民:春季装修,谨防室内空气污染。除此之外,家里还可以购置些具有净化空气的植物来摆放;可以使用空气净化器来净化室内空气,以提高空气质量。工作时间必须得出门的话,出行的时候,尽量带个口罩,口罩能阻隔一些微粒,但选择佩戴口罩不能一味地从阻隔微粒的效果上作判断标准,毕竟可阻隔微粒越小,其通气阻力也会加大,这样微粒绝大多数是被阻隔了,可我们的血氧



怎样挑选好猪肉

对于不少家庭主妇来说,买菜是居家生活的一部分,不少主妇在购买食材时都会挑些猪肉,因为猪肉的营养非常全面,而且是餐桌上常见的食物。不过,不少女性购买猪肉的时候还是不懂得怎么分辨猪肉的好坏,导致有时买到不新鲜或是不好的猪肉。那么,不少家庭主妇应如何挑选好猪肉呢?

在挑选猪肉时,一定要注意以下几个细节,让你慧眼识新鲜无公害猪肉:
一、新鲜、质量好的猪肉,脂肪洁白,肌肉有光泽,红色均匀,外表微干或微湿润,用手指压在瘦肉上的凹陷能立即恢复,弹性好,且有猪肉特有的正常气味。表面有一层微干或微湿的外膜,呈暗灰色,有光泽,切断面稍湿、不粘手,肉汁透明。

二、不太新鲜的肉:脂肪少光泽,肌肉颜色稍暗,外表干燥或有些粘手,新切面湿润,切断面的色泽比新鲜的肉暗,有黏性,肉汁混浊,而且肉质比新鲜的肉柔软、弹性小,用手指按压凹陷后

不能完全复原,稍有氨味或酸味。
三、变质肉:脂肪失去光泽,偏灰黄甚至变绿,肌肉暗红,切面湿润,弹性基本消失,有腐败气味散出。冬季气温低,嗅不到气味,通过加热烧烙或煮沸,变质的腐败气味就会散发出来。

四、母猪肉:一般胴体较大,皮糙而肉厚,肌肉纤维粗,横切面颗粒大。经产母猪皮肤较厚,皮下脂肪少,瘦肉多、骨骼薄而脆,乳腺发达,腹部肌肉纤维组织多,切割时韧性大。

五、注水肉:这种肉由于含有多余的水分,致使肌肉色泽变淡,或呈淡灰红色,有的偏黄,显得肿胀,从切面上看湿漉漉的。销售注水肉的肉案子上是湿的,严重的有积水,可见肉贩随时用抹布在擦拭。注水的冻猪肉表面,透过塑料薄膜,可以看到里面有灰白色半透明的冰和红色血冰。砍开后可见有碎冰块和冰渣溅出,肌肉解冻后还会有许多渗出的血水。价格便宜的猪肉卷,多半是做分割肉的下脚料,常混有病变废

弃物,购买时要当心。
六、死猪肉:周身瘀血呈紫红色,脂肪灰红,猪肉颜色发红发紫,无光泽,无弹性,挤压时有暗红色的血汁渗出。肌暗红,在血管中充满着黑红色的凝固血液,切开后可见腿内部的大血管,可以挤出黑红色的血腿来,剥开板油,可见腹膜上有黑紫色的毛细血管网,切开肾包囊扒出肾脏,可以看到局部变绿,嗅嗅有腐败气味。

七、鉴别猪肉是否含有“瘦肉精”的简单方法:一是看该猪肉是否有脂肪,如该猪肉在皮下就是瘦肉或仅有少量脂肪,则该猪肉就存在含有“瘦肉精”的可能;二是喂过“瘦肉精”的瘦肉外观特别鲜红,纤维比较疏松,时有少量“汗水”渗出肉面。(和娇供稿)

