

春运防流感 这 6 个妙招请收下

阅读提示

冬季是流感高发的时节,随着春运的来临,人员聚集、流动性强,流感传播的风险加剧,专家建议在出行中应采取相应的措施,预防流感。



一年一度的春运已经来临,而现阶段全国大部分地区进入流感高发期,尤其是儿童的发病率较高。春运期间人员聚集、流动性强,极大地增加了流感的传播风险。

专家建议,在春运期间,成人、儿童应采取以下措施应对流感。

及时增减衣物

室内室外、车内车外温差较大,出入一定要根据气温变化适时增减衣服,尤其是不善表达的婴幼儿,以免过热或过冷。

合理佩戴口罩

乘坐火车、飞机、地铁、公交等密闭空间的交通工具时,建议戴口罩,避免他人或自己咳嗽、打喷嚏时飞沫传播。

注意个人卫生

双手接触公共物品后,尽可能地洗手或用免洗手液、消毒湿巾等清洁双手,避免用不清洁的手接触自己的眼睛、口和鼻黏膜部位。

防止交叉感染

在咳嗽或打喷嚏时用手帕或纸巾捂住口鼻,或用肘部捂住口鼻,尽量避免用手直接捂住口鼻而造成手部沾染呼吸道分泌物。

保持呼吸顺畅

尽量避免在密闭、空气不流通的环境久留,尤其是老人、孩子及有基础病的身体状况较弱人员,要尽可能寻找舒适、空气流通的环境。

携带防治药物

携带一些如蒲地蓝消炎口服液等防治普通感冒和流感的药物以备不时之需。

据人民网

市二院免费为青少年进行脊柱侧弯体格筛查

□ 记者 吴启珍 通讯员 马志春

本报讯 1月19日,丽水市第二人民医院“脊柱侧弯康复门诊”正式开诊,假期内将免费为居住在丽水各县(市、区)的6-20周岁儿童青少年进行脊柱侧弯体格筛查!

近年来,中国儿童脊柱侧弯发生率呈明显上升趋势,调研发现,高达8%的孩子都发现了脊柱健康问题。脊柱问题已成为继近视眼、心理健康之后的青

少年儿童第三大“成长杀手”。脊柱侧弯不只影响孩子体态、引起疼痛、影响生长发育和心肺功能,甚至还会造成下肢神经功能障碍、影响行走,对身心健康造成不良影响,严重者还需要进行手术治疗。

丽水市二院康复医学科主任吴小山指出,儿童青少年久坐不动,站姿坐姿和看书书写姿势不规范,书包过重等都会影响孩子的脊柱发育。而绝大多数家长没有预防意识,也是孩子脊柱问题高发的一个重要原因。

吴小山提醒,家长们平时要注重观察孩子的脊柱健康,提前做好预防和检查,当发现孩子有“高低肩”“裤腿长短不一”“多动症”“含胸”等问题时,要及时就医。

市第二人民医院是浙江省脊柱侧弯康复联盟单位,为了帮助我市儿童青少年预防并治疗脊柱侧弯,医院康复医疗团队将在寒假期间,为全市儿童青少年开展脊柱侧弯免费体格筛查,家长可以拨打电话(0578)2096003 预约。

大寒养生必记这几点



今天是大寒,是二十四节气中最后一个节气,因“寒气之逆极,故谓大寒”。丽水市第二人民医院副主任中医师林丽红说,大寒养生要顺应“冬季闭藏”的特性,必记这几点。

大寒养生吃五物! 桂圆:暖心。寒冷的天气特别容易伤阳气,因此大寒期间应养阳,通过节气养阳暖心,促进血液循环。桂圆是暖心补血的佳品,小寒到大寒期间天气冷,建议经常在家炖些桂圆粥。

红枣:护肝。这个阶段要兼顾养肝,为开春阳气生发、肝气条达打好基础。护肝的食物不少,推荐红枣,红

枣虽普通,但富含营养。红枣富含微量元素,有促进肝脏合成白蛋白的功效,并能调整免疫功能紊乱。

酸性食物:护血管。在大寒节气中,心梗、脑卒中的发病率均达到全年较高水平。尤其大寒前后是心血管病的高发期,适当吃酸性食物却很有益处,酸性食物比如醋能软化血管,预防心血管病发生。

姜枣茶:暖身姜枣茶自古就是民间温胃祛寒的良方。具有温中散寒、回阳通脉、补血正气、燥湿消炎的功效,饮后能促使血管扩张,暖身驱寒,全身有温热感。姜枣茶的配方主要有红枣3粒、生姜2片和红糖15克,都是中医养生佳品。

八宝饭:补虚。糯米100克、大米100克、赤小豆50克、薏米50克、莲子20克、枸杞子20克、桂圆肉20克、大枣50克。有健脾益气、养血安神的作用,适用于身体虚弱、倦怠乏力等气血两虚的人群。

大寒养生按五穴! 百会穴:降血压。百会对于神

经系统疾病如神经性头痛、失眠、健忘、目眩等症,循环系统疾病如冠心病、高血压、低血压等,呼吸系统疾病如慢性鼻炎、咽炎、慢性支气管炎、反复呼吸道感染等都有防治作用。

期门穴:疏心解郁。大寒养生的重点在于调节肝胆经,期门穴为肝经的募穴,中医古籍《伤寒论》里认为此穴为疏泄肝胆的首选穴位,对调理肝脏有很好的效果。

太溪穴:滋润补水。太溪是肾经的原穴,能够激发、调动身体的原动力,按摩有滋补肾阴的作用,适用于阴虚体质偏于肾阴虚的人。

气海穴:益肾精。按摩或针灸气海穴有培补元气、益肾固精、延年益寿之效。

关元穴:补阳气。按揉关元穴可补益阳气,对神经衰弱、失眠症、手脚冰冷等有效。

通讯员 马志春



有黑扫黑 有恶除恶 有乱治乱



涉黑涉恶举报电话

中央扫黑除恶第11督导组 0571-85890085 (4月1日至30日8:00-20:00)
 丽水市纪委监委 0578-12388 (工作时段)
 丽水市中级人民法院 0578-2536677 (24小时)
 丽水市公安局 0578-2786110 (24小时)

丽水市扫黑办 0578-2090376 (工作时段)
 丽水市委组织部 0578-2098661 (工作时段)
 丽水市人民检察院 0578-2219019 (工作时段)
 丽水市司法局 0578-2106039 (工作时段)

