

秋冬呼吸道疾病高发

“一老一小”如何科学防护

近期,陕西省持续阴雨,气温大幅下降,为有效防范健康隐患,近日,西安市疾控中心发布了西安市老年人秋冬慢性病防护指南(呼吸道疾病篇);陕西省疾控局邀请西北妇女儿童医院主任医师王卫刚围绕秋冬婴幼儿呼吸道传染性疾病防护知识进行介绍。

老年人要做好这些防护措施

目前,西安昼夜温差大,低温刺激易诱发慢性病急性发作,增加老人呼吸道感染风险。老人要做好以下这些防护措施。保暖防寒:重点护住头颈、胸背、足部,外

出戴围巾口罩,室内外温差不要超过8℃。环境管理:每日通风2-3次,每次30分钟;使用加湿器保持湿度40%-60%,避免干燥刺激呼吸道。个人防护:外出乘坐交通工

具或前往人群聚集场所时建议科学佩戴一次性医用口罩。健康监测:高血压患者每日测血压,糖尿病患者定期测血糖,出现胸闷、持续咳嗽及时就医。疫苗接种:优

先接种流感疫苗、肺炎球菌疫苗,降低重症风险。饮食运动:多吃润肺食材,少食辛辣;适度进行散步、太极拳等温和运动,避免在过冷时段晨练。

婴幼儿要做好这些防护措施

婴幼儿呼吸道感染多以鼻塞、流涕、咳嗽、声音嘶哑等上呼吸道症状为主,常伴随发热;若病情进展,可能引发支气管炎、肺炎等下呼吸道感染,且年龄越小,出现重症病例的概率越高。托幼机构、中小学校等场所因人群密集,易发生呼吸道感染聚集性病例。

如何做好防护?养成良好卫生习惯:咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛

巾或手肘遮挡口鼻;勤洗手,避免用不洁手触摸眼、鼻、口,减少病原体传播。家中严格禁烟,避免使用香薰、蚊香等刺激性物品,防止损伤婴幼儿呼吸道黏膜。

倡导健康生活方式:保证婴幼儿饮食均衡,多摄入富含维生素A、C的食物,适量补充牛奶、鸡蛋、瘦肉等优质蛋白质,增强免疫力;晴天每日户外活动30分钟以上,多晒太

阳促进维生素D合成,避开人流密集的封闭场馆;规律作息,早睡早起,保证充足睡眠。

科学应对感染症状:出现发热、咳嗽等呼吸道症状时,接触他人需佩戴口罩,保持室内通风,同时注意保暖和调节居室湿度,减少冷空气与干燥刺激。若出现持续咳嗽、呼吸急促、发热不退、食欲骤减、频繁呕吐等情况,需及时就医,切勿自行

用药。

做好防护与疫苗接种:就医期间应全程科学佩戴口罩;在人群密集的公共场所,或乘坐飞机、火车、地铁等公共交通工具时,建议规范佩戴口罩。疫苗接种是预防相应传染病最有效、最经济的手段,可降低感染风险,鼓励适龄儿童按相关免疫程序和要求,及时、全程接种疫苗。

流感疫苗哪些人需要优先打

10月23日是霜降节气,寒气更重,昼夜温差进一步加大,秋燥问题愈发明显。专家指出呼吸道疾病易高发。

流感病毒容易发生变异,每年流行株的型别都可能不一样。因此,国家会根据全国的流感监测数据再参考世界卫生组织每年发布的流感疫苗株的推荐意见,来调整当季生产的流感疫苗组分,让疫苗跟当年流行株抗原性

尽可能匹配。

接种流感疫苗以后,体内产生的抗体水平也会随着时间慢慢下降,因此需要每年都接种,才能获得更好的防护效果。

建议6月龄以上,没有禁忌证的人员,都需要每年接种流感疫苗,尤其是以下人员需要优先安排接种:一是重点人群,主要是60岁及以上的老年人,还有慢性疾病的患者。这类人群免疫力较低,如果

感染流感病毒以后,容易引发肺炎、心肌炎等,而且还有可能加重原有的基础性疾病,所以要优先接种。其次,是6月龄以上的婴幼儿和儿童,婴幼儿的免疫系统尚未发育完善,如果感染流感,往往容易引发高热惊厥、肺炎、脑炎等重症疾病,而且也有可能在托幼机构或者学校内引发聚集性疫情。

二是需要优先接种的人群,是那些重点机构或者重点场所内的工

作人员,包括医疗机构、养老机构、护理机构、福利院的工作人员等,还有就是6个月以下婴儿的家人。

一方面,流感病毒有很多的型别,得过一次流感以后,体内产生的抗体就仅对这种型别有效;另一方面,感染以后,体内的抗体保护也不能够持久,接种疫苗能够起到进一步加强,提高抗体保护水平的作用。

本报记者 张毅伟

今日霜降 防寒润燥养身心

“风卷清云尽,空天万里霜。”10月23日迎来秋天最后一个节气——霜降。天地渐归岑寂,在宁夏南部的六盘山深处,霜花悄然凝结于枝叶之上。寒霜浸染山林,为原本绚烂的秋色镀上银边。

《月令七十二候集解》写道:“九月中,气肃而凝,露结为霜矣。”霜降时节,万物随寒气增长而萧瑟。此时气候呈现燥、寒等特征,“秋燥”余威仍在,而气温骤降,寒邪易侵袭人体。作为秋天最后一个节气,霜降也意味着冬天即将开始。

“霜降养生核心在于防寒以护阳,润燥以养阴,顺时以养‘收’。”宁夏医科大学中医学院教授郭斌说,霜降后应进一步调整作息,早睡早起,使阳气得以潜藏,阴精充足,符合“秋冬养阴”原则。同时饮食以滋阴润燥为主,可多食枸杞、百合、银耳、梨等食物。

枸杞滋肝明目、补肾益精,是我国传统药食同源的滋补佳品。在我国枸杞道地产区宁夏,最后一茬枸杞秋果正在紧张采摘中,食用枸杞亦融入当地人的养生日常。

在银川市一家玺赞庄园枸杞专卖店内,枸杞原浆、锁鲜枸杞等产品引来许多消费者选购。“现代人养生

追求方便快捷,这种开袋即饮的枸杞原浆很受年轻人欢迎。”店内销售员李宁说。

霜降前后,朔风猎猎,宁夏街头巷尾的茶铺里,氤氲着不绝的热气。信手掀开盖碗,枸杞红润,红枣甘香,玫瑰在滚水中舒展……轻轻啜饮,茶汤入喉,润泽肺腑,一盏小小的八宝茶,凝结着宁夏人“应时而食”的养生智慧。

而当枸杞落入咕嘟作响的羊肉汤锅,红白相映,香暖四溢,漫长寒冬“蓄藏精气”的序幕也进一步拉开。

中医认为,霜降进补可为冬季“藏精”打下坚实基础。郭斌表示,霜降后,应以温补为主,可食用羊肉、牛肉等富含蛋白质的肉类,和山药、红薯等健脾益胃的根茎类食物。其中羊肉性温,能有效驱散寒气、补益气血,还可搭配白萝卜等性平食材,平衡温燥。

宁夏滩羊,以其肉质细嫩、鲜而不膻出名。手抓羊肉、碗蒸羊羔肉、涮羊肉……渐冷的秋日里,邀三五亲友享受美食,在肉的美味与汤的醇厚间,温暖肺腑。

“但此时不宜过早进补肉桂等大热之品,且须根据个体体质差异进行调整,否则可能出现‘虚不受



新华社发 朱慧卿 作

补’或助湿生热的情况。”郭斌说。

寒凝则血瘀,深秋许多人容易手脚冰凉,睡眠不佳。宁夏医科大学总医院向市民推出了养生足浴包。“足浴包含有丹参、红花、菖蒲等中草药,有养血安神、活血通络的功效。”宁夏医科大学总医院中医科副主任医师金建宁介绍,人们还可以在泡脚后按摩涌泉穴,更好

保健助眠。

霜降时节,万物收藏。在这片被黄河水滋养的土地上,一碗热气腾腾的羊肉汤驱散寒意,一把色泽红润的枸杞滋养身心,人们用传承千年的智慧安顿心神,深谙与自然和谐共处之道。

(新华社银川10月22日电 记者 马丽娟 唐紫宸 杨植森)



这个秋天 试试乘坐公交 赏秋景吧

这个秋天,“乘坐公交赏秋景”正成为西安市民和游客体验古都秋日魅力的新选择——车轮缓缓驶过街道,在移动的风景里,沉浸式感受西安“层林尽染、古迹鎏金”的独特韵味。

“以前总觉得赏秋要去远郊的山里,没想到在市区坐公交就能看到这么美的风景。”10月22日,家住文艺路的王大爷笑着告诉记者,自己最近每天都会特意坐几站公交车,就为看看沿途的秋景。“看着街边的树木慢慢染上红和黄,心情都会舒畅很多。”

10月22日下午,记者来到曲江文化运动公园,放风筝的孩童、慢跑的市民、散步的老人……每个人脸上都洋溢着惬意的笑容。“我就住在附近,坐101路公交车过来特别方便。”市民刘女士正带着3岁的儿子在公园内玩耍,“秋天的公园空气好,孩子可以跑一跑,我也能散散步,看看这满眼的秋景,放松一下。”

同样热闹的还有雁南公园。站在观光天桥上,放眼望去全是红色的枫叶,格外绚丽。市民结伴而行,一边拍照一边感叹:“这才是秋天该有的样子。”不远处,183路、285路等公交车纷纷进站,不时有乘客为此美景而来。

若论近期最引人注目的秋景,栎树定是其中之一。风一吹,枝头挂着的“小灯笼”便随风摇曳,一树树的橙红色格外温暖。若想遇见这份秋日“限定”的美,不妨往西安世博园走一走。“无需刻意寻找,只需慢慢逛,路边、湖边、墙角的草木植被,会用最丰富的色彩告诉你秋天最温柔的模样。”乘坐47路过来的孙先生向记者推荐道。

眼下,昆明池·七夕公园的粉黛乱子草正处在最佳观赏期,花期将延续到11月中旬。丝婚雕塑旁藏着细腻柔情、留仙栈边飘着朦胧“仙气”、百草花坡更是连片粉雾缭绕。风一吹,粉穗便和湖面波光一起晃动,连空气里都弥漫着甜蜜的味道。

西安秦岭野生动物园内,林木也渐渐染上秋意。王女士带着孩子漫步其间,可见金叶翩跹、树影斑驳,为整个园区披上一层温暖的色调。天鹅湖面倒映着澄澈的蓝天与斑斓的秋色,鹿苑旁的片片落叶,为动物们的家园装点出诗意背景。“我们是乘游9过来的,想带孩子来捡秋赏秋。”

夕阳西下,一辆辆公交车穿梭在西安的秋日里。车窗内外,是古都的历史底蕴与秋日的自然美景交相辉映;车厢上下,是市民的幸福生活与游客的美好体验。从环城路上的银杏,到大雁塔北广场的暖阳;从世博园的栎树,到昆明池的花海,公交车将西安秋日“散落”的美景串联成线。这种慢节奏的出行方式,不仅让人们重新发现了身边的诗意,也为这座古老的城市增添了几分浪漫温情与活力。

本报记者 陶颖 葛兰