

# 春暖花开户外活动增多,如何做好个人防护?

随着气温转暖,一些小区和公园内出现了市民聚集聊天、打牌和扎堆锻炼的现象,如何做好健康防护呢?

- 户外活动10大建议:
- 1.在疫情防控期间,除上班、购买生活必需品以外,应尽最大可能减少外出,以居家生活为主。
  - 2.如果确实具备户外活动条件,在保证不与他人近距离接触的前提下,可以根据气候条件,适当参加一些户外锻炼。
  - 3.户外活动时要做好防护,酌情佩戴口罩,保持与其他人的距离至少在一米以上,避免扎堆聊天、打牌、麻将等面

- 4.在进入公园、广场等室外开放场所进行户外活动时,应配合相关部门落实防控措施。
- 5.在外出活动时,要根据天气、气温等变化注意保暖,儿童户外活动时要注意活动量,避免高强度活动后受风着凉。
- 6.运动时还要特别注意选择在人员稀少、空旷的室外场地进行,采用健步走等适合个人运动的形式,一般不进行篮球、足球、排球等团体性有身体接触的剧烈运动。

- 7.儿童应在监护人的陪同下外出活动,监护人应确保儿童的个人卫生,尽量不使用公用玩具和设施,尤其注意手卫生,敦促儿童在游玩过程中,不要用手触碰口、眼、鼻。
- 8.在户外活动时,不随地吐痰,打喷嚏或咳嗽时用肘部或纸巾遮住。口鼻分泌物或吐痰时用纸巾包好,弃置于垃圾箱内。
- 9.户外活动回到家后,要及时脱去外套,清洗双手和脸部,适当的补充水分,注意保暖。
- 10.外出活动需要乘坐公共交通工具时,乘客应服从、配合公交运输单位疫情流行期间采取的各项措施。有发热、干咳等症状的人员,不应乘坐公共交通工具。

乘客应做好以下防护措施:一是所有乘客要配合交通管理部门的要求进行体温检测,必要时进行复测。二是佩戴一次性使用医用口罩。三是不要触碰口、眼、鼻。四是外出回家后,一定要先洗手。五是接触可能被污染的物品后,必须洗手,或用消毒剂消毒。六是外出衣物要经常换洗,保持清洁。

人民健康网

# 宅家运动少 当心深静脉血栓来“敲门”

“深静脉血栓是血液在深静脉内不正常凝结引起的静脉回流障碍性疾病,常发生于下肢,也是一种十分常见的疾病。”扬州大学附属医院血管外科主任、主任医师孙蓬博士说。

孙蓬介绍,引起深静脉血栓的主要原因是静脉壁损伤、血流缓慢和血液高凝状态。致病的危险因素包括原发性因素和继发性因素。原发性因素是促进凝血的成分多了,溶解血块的成分少了,如果是原发性危险因素引起的深静脉血栓,可能要长期口服一些抗凝药物对抗疾病。继发性危险因素则包括大手术或严重创伤后、长期卧床、肢体制动、肿瘤患者、血液粘滞度增高等。

对于近期有老年人深静脉血栓高发的情况,孙蓬表示,乍暖还寒之时,气温仍低,人体受到寒冷的刺激以后,全身的毛细血管收缩,加上疫情原因缺少运动,血液流动严重受阻,容易引起血液流通不畅,形成血栓。

“深静脉血栓的主要危害包括:导致腿肿,进而导致肢体坏死;常导致肺动脉栓塞,进而可能导致死亡;后期还会导致血栓后综合征,致使患者长期腿肿,影响患者的生活质量。”孙蓬说。

常州市第二人民医院血管外科科主任毛由军表示,血栓并不只是老年人的疾病,它在任何年龄段、任何时间都可能发生。“在向心端蔓延时,血栓有

可能出现脱落,然后顺着血流方向往心脏流动,如果回流到肺动脉,出现大的栓滞,堵塞肺动脉的话,会导致较高的死亡率,有一些患者很可能会猝死。”毛由军说。

毛由军介绍,日前,一位男性老年患者到医院就诊时,左腿肿胀发红,一碰就疼痛难忍,B超检查后确诊患上了深静脉血栓,医生立即对该患者采取了手术治疗。“我们在门诊中了解到,这位患者深静脉血栓的主要诱发因素是,疫情发生前他每天会出去买菜、散步,并参加一些户外运动。但受疫情影响,在家待了近一个多月,连楼都没下过。”毛由军说。

毛由军表示,类似的缺乏适当运动诱发深静脉血栓的患者,最近比较集中。这些患者有的看电视,有的睁开眼睛就坐在电脑前,还有的更是久卧在床,他们往往是保持一个姿势,一坐就是几个小时,致使双腿肿胀,发生了血栓。

专家认为,预防深静脉血栓发生,必须从多方面高度重视,养成良好健康的生活习惯,做到早预防、早发现、早检查、早治疗,及时控制病情,防止并发症。

孙蓬特别提醒,如果发现下肢肿胀、疼痛、麻木、站立不稳等症状,甚至伴有呼吸困难、胸痛、咯血等情况,应尽早就医检查和治疗,进行药物预防和物理预防。 科技日报

# 吃了这么多年的葱,你知道它的这些治病功效吗

关于葱的原产地,有两种说法:西伯利亚和中国,但葱在中国的栽培历史,已经有3000多年了。16世纪,葱经由丝绸之路,从中国传入欧洲,传入美国,而今很多国家的葱,都是引进自中国。中国人的每一顿饭,基本上都不能缺少了它,有着很高的营养价值和药用价值。

**食用功效**  
葱,一名孔,一名菜伯,一名和事草,一名葱胎。葱“和事草”的雅名,在宋代陶谷《清异录·和事草》中这样记载:“葱和美众味……所以文言曰和事草。”

葱含羹众,可见其在吃食中的不可或缺。葱含有蛋白质、脂肪、维生素、果胶等,葱叶部分要比葱白部分含有更多的维生素A、维C及钙。

1.葱含有具有刺激性气味的挥发油和辣素,能祛除腥膻等油腻厚味菜肴中的异味,产生特殊香气,可促进食欲,并有杀菌作用。

2.葱同时与维生素B1含量较多的食物一起摄取时,有提高恢复疲劳的作用。

3.预防老年痴呆:舒张小血管,促进血液循环的,有助于防止血压升高所致的头晕,使大脑保持灵活和预防老年痴呆的作用。

4.强身健体:吃葱不偏食,保持营养的摄入均衡。

5.防癌抗癌:可降低胃液内的亚硝酸盐含量,对预防胃癌及多种癌症有一定作用。



6.治疗感冒:大葱的挥发油等有效成分,具有刺激身体汗腺,达到发汗散热之作用;葱油刺激上呼吸道,使黏痰易于咯出。

**药用功效**  
用百合科植物葱的鳞茎,采挖后切去须根及叶,剥除外膜。可以治伤寒寒热头痛,阴寒腹痛,虫积内阻,二便不通,痢疾,痈肿。注意表虚多汗者忌服。《中华本草》中大家对于葱白生姜红糖水治疗风寒感冒都略有了解,葱白治

疗风寒感冒,还有辅助的外用方法,如下:

取葱白、生姜各半两,食盐1钱(3g),捣成糊状,用纱布包裹,涂擦五心(前胸、后背、脚心、手心、窝、肘窝)一遍后让患者安卧。部分病例半小时后出汗退热,自觉症状减轻,次日可完全恢复。

**注意事项**  
一般人群均可食用,但以下四类属于禁忌人群:

- 1.患有胃肠道疾病特别是溃疡病

的人不宜多食。

2.葱对汗腺刺激作用较强,体味重的人在夏季应慎食。

3.表虚、多汗者也应忌食。

4.在服用中药或中成药的时候注意遵医嘱是否要求“忌葱”。

在食用葱的同时还要注意把握量和共食食物。古籍有“薰辛害目”的记载,是指过多食用辛辣刺激性的食物,会影响眼睛,所以注意葱葱适度,不可过食。葱还不可与蜂蜜同食。 科普中国

# 春天就要“争蜂吃醋”

春天正是养生天,广东省第二中医院急诊科副主任医师黄汉超提醒:春天就要“争蜂吃醋”!蜂蜜与食醋具有特别的养生优势,适当多吃有利于春天养肝或助药物入肝等。

**蜂蜜养肝 醋入肝**  
蜂蜜有很高的保健价值。现代研究表明,蜂蜜能促进儿童生长发育,提高人体免疫力,促进溃疡面愈合,并有护肝解毒、抗菌、抗肿瘤、改善睡眠质量、营养心肌等作用,而且安全无毒,是很好的天然养肝补品,春天的养生重点是养肝,所以春天吃蜂蜜,对养生很有

好处。  
醋是由高粱、大麦发酵而成,有活血化痰、消食下气的功效,醋尤其是陈醋、黑醋,色黑入肝肾,有助化解肝血的瘀滞,所以春天食用陈醋很有保健价值。

中药里面很多需要入肝的药物都是用黑醋作为药引进行炮制,例如醋龟甲、醋鳖甲,一些活血化痰的方剂,服用的时候需要加醋佐服,春天吃醋泡黑豆、黑醋鸡蛋、陈醋大蒜等,有助养血活血、改善睡眠、调节血压、预防中风,对心脑血管病患者很有好处。

**科学吃醋要忌辣味食材**

醋尽管有很多保健益处,但对于脾虚夹湿的人士,并不是十分合适。这是因为体内湿气重时,吃过多的醋,尤其是和辛辣食物搭配,例如酸辣粉、酸菜鱼等,会把湿气赶至下焦,容易诱发盆腔炎、尿道感染等病症,所以有慢性泌尿系感染、盆腔炎等病史者,吃醋时尽量不要碰辣味食材。建议和味道甘淡的食材例如淮山、莲藕、青瓜、冬瓜等食材一起烹煮,有助避免炎症的发生。

除此之外,急性消化性溃疡、急性

胃肠炎等患者也不建议吃醋。

**蜂蜜生吃熟吃功效不同**

生蜂蜜和熟蜂蜜最大的区别是酿制时间不同,蜂蜜酿制时间少于7天的未成熟蜜称为生蜂蜜,而酿制时间超过7天的自然成熟蜜则称为熟蜂蜜。

生蜂蜜和熟蜂蜜在营养成分上有明显的差异,例如熟蜂蜜含水量少,纯度高,葡萄糖和果糖含量较高,而且含有大量的活性酶,而生蜂蜜以蔗糖为主,酶类的含量则非常少,所以熟蜂蜜的保健价值较生蜂蜜高,价格也会较生蜂蜜高。

一般取蜂蜜做保健用的都是建议饮用熟蜂蜜,而生蜂蜜一般多用于炼蜜制药丸更为常见。

广州日报

# 心脏发出这些信号时,千万要注意

你每分钟心脏跳动的频率是多少?正常人在安静状态下,每分钟心跳60~100次。房颤时,心跳频率加快,有时可达每分钟100~160次,不仅比正常人快得多,而且不规律,心房失去有效的收缩功能。

那么,什么是房颤呢?心房颤动,简称房颤,是最常见的心律失常,与冠心病、高血压、脑卒中及心力衰竭等疾病有密切关系。

对于大部分患者来说,房颤的发生没有先兆,但也有少数患者出现相对明显的房颤先兆,如心慌、房颤或者短阵房性心动过速等。根据发作频率和持续时间不同,房颤症状也存在显著差异。大部分房颤患者表现为心慌、胸闷胸痛、呼吸困难、头晕黑矇、乏力、晕厥等症状,同时房颤发作时,患者心房

收缩功能减弱,可能导致血液逐渐凝滞形成附壁血栓,脱落堵塞血管,阻断脑部供血诱发中风。但也有部分房颤患者无任何症状。

诱发房颤的危险因素是什么?年龄增长是房颤的重要“推手”之一,而心脏疾病,如心肌梗死、充血性心力衰竭、瓣膜病和心脏手术等也是诱发房颤的危险因素。此外,甲状腺疾病和高血压

收缩功能减弱,可能导致血液逐渐凝滞形成附壁血栓,脱落堵塞血管,阻断脑部供血诱发中风。但也有部分房颤患者无任何症状。

诱发房颤的危险因素是什么?年龄增长是房颤的重要“推手”之一,而心脏疾病,如心肌梗死、充血性心力衰竭、瓣膜病和心脏手术等也是诱发房颤的危险因素。此外,甲状腺疾病和高血压

排除了眼部疾病后,“如果眼皮跳的幅度较大,并有逐步加重的趋势,甚至引起一侧面部肌肉不由自主地无痛、阵发性抽搐,那就不能轻视它了,这很可能是面肌痉挛引起的,需要马上去神经内科就诊。”赵伟提醒。面肌痉挛起初表现为眼皮跳,可累及面部肌肉、嘴角,甚至颈部肌肉,发作时病人一侧面部频繁抽搐,睁眼困难,可伴有口角歪斜。

“除了面肌痉挛,另一种常见的疾病就是眼睑痉挛。”赵伟介绍,眼睑痉挛是双侧眼皮肌肉不能控制地收缩引起眼睛闭合,常表现为眼部不适,频繁眨眼或睁眼困难、怕光,后期发作频繁,睁不开眼,严重影响开车、读书、看电视、写字,出现功能性视力障碍。

无论是面肌痉挛还是眼睑痉挛,这两种疾病都需要去医院的神经内科就诊。此外,患过面瘫或是面神经炎的人,也可能遗留下面肌或眼皮跳的后遗症。

“如果眼皮跳过频、久跳不止,甚至眉毛、额头及嘴角也跟着抽动,最好及时去医院详细检查,谨防面部瘫痪、脑血管意外等严重疾病。”赵伟说。 科技日报

# 快走或降低死亡风险

美国哈佛大学医学院附属布里格姆妇科医院的一项研究显示,快走等中、高强度的运动可能有助降低死亡风险,对老年女性而言,最多能降低70%。研究结果刊载于最新一期美国《循环》杂志。

研究涉及“女性健康研究”中16741名平均年龄72岁的参与者。研究人员让她们一周至少4天、每天至少10小时佩戴一种名为“三轴加速度传感器”的可穿戴设备,以精确计算活动量。4年研究期间,共有207名参与者去世。研究人员发现,与活动量最低度的研究对象相比,从事快走等中、高强度运动最多的研究对象死亡风险低60%至70%。

研究人员还发现,逛街、做家务等低强度活动与死亡风险未见关联。他们认为,这些活动可能没有这项研究未能发现的其他健康益处。

美国科学促进会主办的EurekAlert网站援引研究人员的话报道,“有很多研究证明体育活动有助降低死亡风险,不过,先前研究大多是研究对象自我报告活动量,往往不精确,而这是借助新一代可穿戴设备精确测量活动量的首批研究之一。”

当前健康指南建议,人们应每周至少从事150分钟中等强度的有氧运动或75分钟高强度有氧运动,再加上至少两次力量训练。 新华网

