

五一出游如何战疫? 疾控专家为你划重点

五一将近,猫了许久的人们已经再也宅不住了,许多人的出游计划已经拟好,但也有些人即担心又怕误了这难得的春光,那五一能出游吗?需要注意啥?看看专家怎么说。

五一出游安全吗?

中国疾控中心研究员冯录召在国务院联防联控机制新闻发布会上表示,对于大部分近期没有病例报告的地区,“五一”假期出门旅行是比较安全的,但是目前每日仍有新增境外输入病例或本土病例,我们要保持警惕,要意识到感染新冠肺炎的风险。

三类人不宜出行

冯录召表示,老年人、慢性病患者、孕妇这些高危人群不建议出行旅游。随着年龄增长,老年人诸多免疫功能都会有所降低,不少老人还有着多种病共存一身的现象,如慢性阻塞性肺疾病(COPD)、糖尿病、心血管疾病等。

这些老人成为新型冠状病毒易感者,甚至出现危重症病例。

中南大学湘雅医院国家老年疾病临床医学研究中心专家王丽静表示,新型冠状病毒肺炎以发热为主要表现,可合并轻度干咳、乏力、呼吸不顺畅、腹泻等症状,流涕、咳痰等其他症状较为少见。但是很多老年人起病时,可能并不伴有发热症状,可能表现为乏力、胸闷或消化道症状等临床症状。也就是说,老年患者临床表现更不典型,个别患者甚至可能以谵妄、意识障碍等为首发或早发症状,让人防不胜防。

北京大学第一医院妇产科主任、中华医学会妇产科学分会副主委兼产科学组组长杨霞表示,目前孕产妇确诊感染新冠肺炎的病例很少。孕产妇一旦确诊为疑似,要积极配合医生进行相关检查,胸部CT检查放射线暴露剂量不足以导致胎儿畸形。目前尚无足够数据确定孕产妇新冠

肺炎感染对胎儿的影响。以往孕妇罹患病毒性肺炎的资料显示,早产、胎儿生长受限及围产儿病死率增加。与没有肺炎的孕妇相比,患有肺炎的孕妇产下低出生体重儿、早产、胎儿生长受限等的风险均增加。

孕产妇在妊娠期间应始终保持良好的个人卫生习惯,有发热、咳嗽等不适应及时就诊,就医时应将自己的流行病学史如实地告知医务人员。有条件收治感染孕产妇的医院,建议设立专用的负压隔离手术室和新生儿隔离病房。

出游如何保护自身安全?

冯录召提醒有出行打算的朋友,要从三方面注意预防。一是出行前做好准备,建议就近错峰出游,尽量避开热门景点或景点高峰时段,避免在密闭空间内开展一些娱乐项目。如果准备跨地区出游,应选择近期没有病例报告的地区,并且要提前联系景区,了解当地

防控政策,按要求做好准备,也需要准备一些必要的口罩、手消毒剂物品,以便在路上使用。

二是途中要做好防护。如乘坐飞机或火车等公共交通工具,要遵守秩序和乘务人员的管理要求,全程佩戴口罩,要做好手卫生,并且妥善保存票据以备查询。

三是旅行期间要做好防护。在游玩过程中在景区有序排队,保持人际距离,当然要保持良好的卫生习惯,注意咳嗽礼仪,随时做好手卫生。出去住宿时,应选择卫生条件良好的宾馆,入住后要开窗通风,旅途中出现发热、干咳、乏力等症状应到就近医疗机构就诊。

冯录召还提醒大家,在饮食方面也要注意。乘坐交通工具时,应尽量减少饮食次数;在景区内建议首选外带的食品;如果在餐厅用餐,建议间隔落座或同侧用餐,与其他人保持一米以上的距离。 人民网

戴口罩可防花粉过敏

每年4至5月,杨柳絮飘飞,给人们出行带来不便。杨柳絮携带杨树、柳树的花粉颗粒,是主要早春致敏花粉。

飞絮期间,过敏患者会出现鼻部过敏症状,建议实施预防性药物治疗。花粉过敏者可在花粉期到来的前两周选择使用抗过敏药物,这可以让患者的症状开始时间推迟,或过敏发作时症状减轻,这些药物可一直用到花粉期结束,包括整个预防和治疗的整个过程。

疫情防控期间,无论是防新冠病毒,还是防杨柳絮过敏,外出时都有必要佩戴口罩。一次性医用口罩即可起到防护作用,尽量不穿易黏附飞絮材质的外衣。

外出后先洗手,同时清洗鼻腔和面部,及时清扫外衣上的飞絮。户外锻炼尽量选择飞絮较少的时段,如清晨、夜晚或者雨后。

杨柳絮高发期尽量减少开窗时间,及时清理或喷水湿化室内飞絮,尤其是附着在电暖器等加热电器表面以及家具和地板表面的飞絮,室内可使用吸尘器及时清理。不要在室外晾晒衣物,防止飞絮黏附。定期打扫汽车内部,及时清理飞絮和灰尘。

日常饮食多以清淡为主,多喝水,多吃水果、蔬菜等食物,少吃辛辣刺激食物,如羊肉、甜食、酒等。春季气候干燥,容易引发上火烦闷,注意调整情绪,保持心态健康平和。

春季花粉不限于杨柳絮,还包括早春的榆树、柏树花粉和晚春的白蜡、松树、桦树花粉。只不过因为杨柳絮肉眼可见,容易受到关注。因此,不应以杨柳絮出现与否判断花粉季节是否过去,最准确的信息应根据气象部门的花粉播报。 人民日报

磨牙不可小视 科学预防早治疗

有人会在睡觉时发出“咯吱咯吱”的磨牙声。您知道吗?磨牙并非小事,若不及时干预治疗,时间长了,牙齿的咀嚼面就会磨损或破裂。那么,导致磨牙的原因有哪些?如何预防磨牙?

磨牙症是指人在无意识时,上下牙齿磨动或紧咬的行为,由于绝大多数发生在夜间睡眠时,所以又叫“夜磨牙症”。

导致磨牙的原因有哪些?

- 1.工作、学习太过紧张、疲劳,情绪焦虑抑郁。
- 2.身体缺钙,引起神经功能紊乱,可能导致磨牙。
- 3.牙齿咬合不好,也可能引起磨牙。
- 4.一些小孩在睡前玩得比较兴奋,心情难以平静,睡着后也可能出现磨牙情况。
- 5.与寄生虫有关的胃肠功能紊乱、儿童营养缺乏症、过敏反应或内分泌紊乱也是磨牙症的发病因素之一。

磨牙的危害有哪些?

1.磨损牙齿,对颞下颌关节有影响。长期磨牙,过大的咬合力传导到颞下颌关节,导致张嘴、闭嘴时关节“咔咔”弹响,关节疼痛等不适症状。

2.容易导致牙齿的某个部分产生裂痕,使得牙齿突然断裂。

3.破坏牙周组织,易导致牙周炎、牙龈炎等。

4.上下牙齿交错缺失,牙齿咬合紊乱。

5.由于脸部周围肌肉紧张,易引发肩周炎、头痛、眼睛痛等。

偶尔磨牙对健康并无碍,但长期磨牙或每次入睡后磨牙时间过长,将损害人们健康。那么,我们如何预防磨牙?

- 1.白天常做微张口口腔或做脸部热敷,试着放松下巴部位的肌肉。
- 2.少嚼口香糖,不咬香烟、铅笔等。
- 3.如果磨牙是因压力引起,可以通过运动、深呼吸或做瑜伽来放松身心,舒缓压力。
- 4.注意饮食卫生,多吃蔬果,补充维生素。

新华网

睡眠有问题? 这些小妙招帮你入睡

睡眠质量直接影响着身体健康状况和生活的质量,然而,根据世界卫生组织的调查,全球约三分之一的人存在不同程度的睡眠问题。面临这个让很多人头痛的问题,我们应该如何自我调节呢? 这些小妙招帮你缓解睡眠问题!

怎么判断自己是否存在睡眠问题?

从睡眠时间来看,睡眠障碍存在一个“333原则”:当我们准备睡觉的时候,躺在床上大约30分钟以上难以入睡,越努力想睡着,越进入一个辗转反侧的状态;好不容易睡着以后,又会因为各种原因觉醒,一晚上的觉醒次数大于三次以上,每一次醒来以后想要再次睡着,需要持续30分钟以上;这个状况如果在一周之内发生大于三次或者三次以上,持续三个月,依然没有好转,就代表睡眠存在问题,便需要寻求医生的帮助。

从睡眠质量来看,目前的指南并没有强制要求我们必须睡几个小时,常规建议需要睡到6-8个小时,但睡眠时间是因人而异的,有些人可能需要睡8-9个小时才能维持第二天良好的状态,也有一些人可能只需睡5-6个小时,第二天便能很精神饱满地投入工作。但当我们的睡眠不能够满足我们第二天的生活需要,我们因而变得疲

惫、困倦、焦虑、心情不好,或者精神恍惚、记忆力衰退,做事情注意力难以集中,丢三落四,工作效率下降,甚至出现一些食欲问题时,就应该引起警惕,寻求医生的帮助。

出现睡眠问题,这些小妙招帮你入睡

首先不要熬夜,要做好睡眠前的准备工作,睡前保持心态平和,减少外界的刺激,尤其是年轻人,睡前应当减少使用电子产品,可以尝试做放松训练、冥想等来帮助入睡。

另外,睡前应该避免剧烈的运动,如果喜欢运动可以在睡前2-3小时进行体育锻炼。睡前要禁止摄入咖啡、酒、茶、饮料等刺激性食物,可以适当喝杯牛奶来帮助睡眠。

固定起床时间,减少白天休息也很重要。现在社会工作、学习压力大,有一些不可抗拒的因素导致熬夜,在熬夜之后不要抗扰,日间可以通过午休来调整,但是午休的时间尽量不要超过30分钟,以免影响夜间的休息。

最后,舒适的睡眠也需要有一个良好的休息环境,建议使用一些遮光的窗帘,保证卧室环境安静、温度适宜、床品舒适。 科普中国

春困 不是病 却可能真会 要命



气温回暖,百花吐蕊。人们享受春日韶光之时,也开始感到困顿、乏力,提不起精神。“春困秋乏夏打盹,睡不醒的冬仁月”,“春困”已悄然而至。

“春困”是由什么原因造成的?是不是一种疾病的体现?春困的表现严重会带来哪些危害?如何预防春困及春困可能引发的疾病?科技日报记者带着这些问题,采访了北京清华长庚医院耳鼻咽喉头颈外科睡眠医学中心副主任医师尹国平。

生物钟调节滞后于季节更替

“春困”通常出现在早春时节,其主要原因在于,人体生物钟尚未与季节交替的昼夜变化调节一致。简而言之,春天气光照时间增长,阳光早早地人从睡梦中催醒,然而身体的生物钟却没有到达“醒”的时间点,自然会觉得困倦、疲乏。”尹国平表示。

“人体生物钟主要受两方面因素影响,一是基因等自身因素,二是光照、饮食、行为方式等外界因素,其中,光照是主要的外界影响因素。”尹国平解释,褪黑素是人体最强的生物钟信号,而日光照射是调节褪黑素分泌节律的主要途径。

这种能够使黑色素细胞发亮的胺类物质有缩短入睡、觉醒时间,改善睡眠质量的功效,从而具备较强的调整时差功能。尹国平指出,通常人体内的褪黑素水平在凌晨2-3点时达到高峰,使人进入熟睡状态;凌晨4-5点时停止分泌;6-7点以后,残留的褪黑素便被身体代谢掉,不再发挥作用,从而让身体真正清醒过来。春季来临之时,天明时分越来越早,这是大自然催促人清醒的信号。然而此时体内往往还残留一定量的褪黑素,让人犯困。当然,光照也会在一定程度上抑制褪黑素的分泌,从而使人逐渐将生物钟调节成“天人相应”的状态。

“这种调节机制需要一定的时间,在这一过程中,不可避免地会出现‘春困’的现象。”尹国平说。

除了天人和諧的本源需求外,还有许多辅助因素在“作怪”。尹国平介绍,活动量、温度、睡眠结构等都会产生影响。

活动量是睡眠驱动的重要因素。白天活动量越大,人们就越需要充足、高质量的睡眠。一年之计在于春,这也是古时以农耕经济为主的人们更容易出现“春困”的原因。

再者,冬春转换的时节,由于生物钟的调整滞后于日夜时长的变化,使睡眠结构紊乱,深度睡眠时间一定程度上减少;此外,晨起时五羟色胺、可的松等兴奋性激素水平尚处于低位,也都成为“春困”的帮凶。

值得注意的是,网络上流行着一种说法,认为春困是由大脑缺氧缺血导致。对此,尹国平表示,目前还没有明确的科学依据,“大脑一旦缺氧缺血,就会通过提高呼吸频率、深度以及心率加以调节,让身体处于一种警戒状态,反而不太可能困倦”。

潜藏安全隐患及心脑血管疾病风险

俗话说,“春困不是病,困起来要

命”,那么严重的春困会不会对人体造成危害?

“严格意义上讲,‘春困’并非疾病,是人体本身适应自然的过程,通常不会对身体有危害。但春困可能会诱发交通事故,并可能会给老年人群增加患心脑血管疾病的风险。”尹国平告诉记者。

我国由“春困”引发的交通事故频发报道。国际上也曾有学者对此做过调查,发现实行夏令时之后的周一,事故率显著上升,研究者将之归咎于困倦、嗜睡。

4月6日,重庆市南岸区发生一起驾驶员睡眠不足致三车相撞的交通事故,交警就此提示广大驾驶员,疲劳驾驶的危害性与酒驾不相上下。最近气温上升,司机驾车时很容易出现“春困”,引起判断力下降、反应迟钝和失误操作增多等问题,极易引发道路交通事故。因此春季驾车,应保持足够睡眠,连续驾驶时间也不宜过长,倦意袭来时,不妨停车休息,防止意外发生。

疾病方面,尹国平强调,老年人的生物钟节律性不如年轻人,对随季节转换而来的生物钟调节会表现得更为不敏感,更容易受到干扰,有可能影响心脑血管代谢功能,增加相关疾病的风险。

如何才能减少 春困 的程度呢?

“调节生物钟,光能够发挥重大作用。”尹国平建议,在春季早晨,上午时多晒太阳,此时的阳光中蓝光占比较高,可促进人体内五羟色胺等兴奋激素分泌,抑制褪黑素,使大脑保持清醒;还应保障规律的作息,尽量不晚睡、不熬夜,即便偶尔晚睡,次日早晨也不要睡懒觉,从而能够让大脑明确地接收到“白天”和“黑夜”的信号。

“还有很多调节生物节律的因素,如饮食、行为等。”尹国平说,“千万不要把‘春困’当成小事,要重视起来,尽量规避其潜在的风险。”

科技日报

疫情期期间别喝粥? 战疫早餐应该这样吃!

近日,张文宏医生“早上不吃粥”的视频在网上引起了热议。起因是他的一次发布会上建议家长给孩子准备鸡蛋、牛奶等高蛋白的早餐,还强调了“不吃吃粥”。早餐吃粥是很多中国人的传统饮食习惯,而张文宏的观点让很多人“手里的粥一下子不香了”。粥到底有什么问题?疫情期间,喝粥会不会导致营养不够?早餐究竟应该怎么吃才好?

早餐不能喝粥吗?

其实是不能只喝 白粥

中国食品辟谣联盟专家团成员、食品与营养信息交流中心科学技术部主任阮光锋说:“张文宏说不吃粥,其实说的是我们传统早餐习惯——喝白粥,加咸菜,再来点馒头、油饼、油条,或者干脆就只吃一大碗白粥。这种不健康的模式才是‘不许’的,而不是简单的不吃白粥。”

为何白粥不被推荐,这要从它的营养构成来分析。白粥,顾名思义就是用白米煮成的粥。阮光锋称,现在的白米都是精制大米,在精制过程中,维生素、矿物质、膳食纤维都已经寥寥无几,本身营养价值就很低。煮成粥之后,只会更差。

从营养成分方面来看,粥里面水分很多,尤其是煮得稀的粥,其他的主要就是糊化的淀粉(碳水化合物)。它的

营养构成非常单一,基本只能给人体提供能量和水,蛋白质、膳食纤维、维生素、矿物质等其他营养成分都非常低。

而且,由于煮成粥后白米被熬得很烂,所以白粥的消化速度比白米饭要快,对血糖控制很不好,饿得也快,不利于能量控制。就算作为主食,白粥也不是一种好的主食。

阮光锋建议,白粥不是很好的早餐选择,早餐还是少吃或者不吃白粥,更不能只吃白粥。

而对于孩子来说,他们正处长生长发育的关键时期,身体对优质蛋白质的需求更高。如果还是按照中国传统的饮食习惯,早餐就喝碗白粥,吃点咸菜,那显然是不健康的。长期这样吃,只会耽误孩子身体的健康成长发育。阮光锋称,从健康角度考虑,至少要保证孩子每天的早餐中有蛋类、奶类等优质蛋白质,一杯奶、一个鸡蛋是比较健康而且容易操作的选择。

由此看来,张文宏说的“早上不吃粥”,意思其实是提醒家长重视孩子早餐的饮食搭配和结构,尤其要重视优质蛋白质的摄入,不能只吃白粥这种营养成分很单一的食物。

生病不要总喝粥 补充蛋白质是关键

在很多中国人的观念里,往往都会将“生病”和“喝粥”联系在一起。感冒

发烧没有胃口喝点粥,肠胃不舒服喝点粥,大病初愈不宜油腻喝点粥……但实际上,喝粥并不是生病时的最佳选择。

科学研究表明,人在生病后,身体的恢复需要充足的蛋白质和多种维生素、矿物质的参与,需要比平时更加注意营养的摄入。而在生病后喝白粥会导致蛋白质等营养物质无法及时补充,反而会影响身体的正常恢复。

尤其是在疫情期间,充足营养对疾病控制是非常重要的。张文宏称,蛋白质是产生抗体的最重要的营养素,粥加咸菜不能产生抗体,胃口允许的情况下一定要吃充足的牛奶和鸡蛋来补充蛋白质。

此外,中国民间素还有“白粥养胃”的说法。确实,白粥是半流质食物,容易消化,对于胃肠功能较弱的人,平时有胃病或者腹泻症状的人,粥能减轻脾胃负担,因此适合脾胃虚弱、胃口不佳的这类人食用。但是,阮光锋指出,对于肠胃不好的人群,短期内喝粥调养是可以的,但等到身体恢复后,就应该正常饮食,而不能长期喝粥或吃一些软烂的食物,这样胃肠的消化功能就会变差。

健康早餐应该这样吃

早餐应该保证三个要素的摄入。这三个要素是:碳水化合物、蛋白质、蔬菜。

1.碳水化合物,主要是粮谷类。作为主食,他们是热量的主要来源。其中薯类食物如红薯、土豆、麻山药等也被列入主食之列。早上可以吃粥、面条或者馒头花卷等。主食一定要有,并且要保证一定的量。

2.适合早餐的主要蛋白质的来源是鸡蛋、牛奶和豆制品。牛奶是高蛋白食物的代表,建议热饮。

3.蔬菜可以补充膳食纤维和维生素等。可以按照自己的喜好选择蔬菜种类,烹调方式建议炆、拌、清炒等。

同时,还要避免把以下食物作为早餐:

1.蔬菜沙拉。虽然早餐吃蔬菜有好处,但蔬菜沙拉中的沙拉酱不宜过多食用。尤其对于消化功能欠佳的人群,早餐应该以温热为主。

2.咸菜。建议仅将之作为“调味品”食用,量要少。

3.油炸食品。油条油饼等油炸食品脂肪含量较大,不建议每天食用。

此外,吃早餐必须定时定量。经过一个晚上的休息,胃肠道从“休眠”状态开始进入活跃状态,这个状态的转变需要一个过程。养成长期定时吃早饭的习惯,更有利于功能状态的转变。早餐也不建议吃太多,因为过多的食物会增加胃肠道的消化压力。可以选择在早午饭之间吃些水果、酸奶等作为加餐。

人民健康网

白霜越多 蓝莓越新鲜

蓝莓味道酸甜,果肉细腻,风味独特,素有“美颜之果”“浆果皇后”的美誉。很多人好奇,蓝莓上的“白霜”是农残吗?为啥不容易洗掉?

这层白霜也叫果粉,是蓝莓在生长过程中天然分泌的,是一些糖醇类物质,对人体无害,可以吃。这些物质不溶于水,因此很难洗掉。白霜可以减缓蓝莓果实的失水速率,同时还让其表面不容易因为湿度过高而滋生细菌。

其实,这层白霜是蓝莓新鲜的标志。因为随着时间延长,蓝莓上的白霜会逐渐消失。一般来说,蓝莓的品质越好,白霜越多。因此蓝莓要尽量选择深紫色或蓝紫色,表皮上有厚厚一层白霜的。此外,表皮光滑不黏手、捏起来比较结实饱满的蓝莓更新鲜。买回来的蓝莓用清水冲洗或盐水浸泡几分钟即可食用。如果放入冰箱冷藏保存,需要将水分晾干。 生命时报

