

# 今年为何会有闰二月?

2月20日,癸卯兔年二月初一,而在这个二月之后还紧跟着一个闰二月。两个农历“二月”共计59天。

中国天文学会会员、天津市天文学会理事杨婧介绍,农历是我国传统历法,是一种阴阳合历。阴历是以月亮的盈亏即朔望变化而制定的,一个朔望月的长度是29.53天,而阳历(也称公历)是以地球围绕太阳公转一圈为一回归年而制定的,一个回归年的长度是365.2422天。农历是以阴历为基础兼

顾回归年制定的,它的日期既能显示月亮的盈亏变化,又能与公历的四季保持同步。

农历根据月亮的盈亏变化定月,平年12个月,大月30天,小月29天,全年354天或355天。癸卯兔年的农历二月始于公历2月20日止于公历3月21日,为期30天,属大月。

农历平年比回归年要少大约11天。为此,我国古人采用增加闰月的方法使农历年的平均长度和回归年的长

度接近,在19个农历年中加入7个闰月,有闰月的那年有13个月,称为闰年,增加的那个月称为闰月,闰年384天或385天。19个农历年和19个公历年的天数几乎相等。

闰月具体安置在哪一个月,这和二十四节气有关,闰月会被安排在农历没有中气的月份。古人将二十四节气分为12个节气和12个中气,二者相间排列。农历以12个中气分别作为十二个月的标志,即每个朔望月都有一个中

气,如果某个月中不包含中气,就算做上一月的闰月,为置闰。癸卯兔年的闰二月就是上一个月即二月的闰月,闰二月中只有节气清明,而中气谷雨则在农历的三月初一。这个闰二月从公历3月22日开始至4月19日结束,共计29天,是小月。

闰二月比较罕见,上一次是2004年(甲申年),下一次是2042年(壬戌年)。

新华网

## 现在还有必要继续戴口罩吗?专家详解

在国务院联防联控机制日前召开的新闻发布会上,国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长米锋表示,目前全国整体疫情已进入低流行水平,各地疫情保持稳步下降态势。

一些网友认为,大规模疫情已经过去,没有必要继续佩戴口罩。那么,现在已经可以摘下口罩了吗?记者就此采访了西安交通大学第二附属医院呼吸与危重症科主任医师张洁。

“当前,仍需做好个人防护、保持良好卫生习惯,尤其是脆弱人群(65岁以上老人、基础病患者和未接种疫苗者)以及未感染人群。”张洁表示。张洁说,在日常生活中,在进入

以下场合时,应规范佩戴口罩,包括:进入人员密集的公共场所、医院、商场、超市、室内会场、乘坐飞机、火车、地铁、公交车、电梯等公共交通工具,应全程规范佩戴口罩。

进入养老机构、社会福利机构等脆弱人群集中场所时,应规范佩戴口罩。

此外,出现发热、干咳、乏力、咽痛等新冠病毒感染相关症状时,或者近距离接触或者护理新冠感染者以及有新冠感染相关症状人员时,应规范佩戴口罩。医务工作者及从事公共服务行业的人员,如交通运输、商场、超市、餐饮旅游、快递、保洁等人员,也应按规定佩戴口罩。 人民网

## “人体自然力”永远是硬核

人类科技突飞猛进,人工智能、元宇宙、无人驾驶等新技术层出不穷……但让人们看不见摸不着的小小病毒却在全球掀起了前所未有的波澜。从“阳过了没”“阳康了吗”的问候,到如今恢复正常生活,除了我们国家科学有效的疫情防控政策外,还有一点不容忽视——就是每个人强大的自愈能力,其根本就是人体的“自然力”。人体“自然力”这一概念是由中国工程院院士、中国抗癌协会理事长樊代明总结出来的,包括自主生成力、自相耦合力、自由代谢力、自发修复力、自控平衡力、自我保护力及精神统控力。在生命的历史长河中,人类正是靠着这七大“自然力”得以生存和延续。

显微镜带我们发现了病毒、细菌、癌细胞,我们不仅发现和致病机制,继而在这个基础上进行疾病治疗。樊代明院士曾说,“当医学总是在找敌人——病毒、细菌或癌细胞发力,又无可奈何时,我们要回到人体,人体是最好的手术刀和药物。”的确,有的人得病了去治,治好了,有的人得病了没去治,也好了,靠什么?靠的是每个人的自然力。病人膏肓的人,已经没有了人体自然力,所以吃什么药都无济于事。

## 心血管病患者感染后应坚持合理用药

冬春季天气较冷,如果经常劳累、激动、饱餐,心脏病、高血压等心血管病的发病率会增加。发烧时心跳加快是否正常?心血管病患者感染新冠病毒是否会加重原有病情?如何合理用药?记者采访了北京安贞医院常务副院长周玉杰。

发烧是很多人感染新冠病毒后的典型症状。周玉杰说,发烧时心跳加快是正常现象。体温每升高1摄氏度,心率会升高10~12次,当体温超过39摄氏度,心跳会变得很快,甚至可以听到怦怦的心跳声。若心跳快的同时出现心慌气短、动辄气喘的症状,需要及时就医。如果康复期每分钟心跳超过100次,还伴有心慌气短、胸闷症状,要及时去医院查心肌酶、心电图、动态心电图、心功能等,防止病情加重。

周玉杰表示,有基础心脏病的患者,特别是老年患者,感染新冠病毒后,血管内皮功能发生紊乱,血管斑块容易发生炎症反应,血栓的发病率可能也会增高,导致原有心脏病加重。患者在咳嗽、发烧的时间段容易合并低氧血症。一些老年心血管病患者的症状是沉默型表现,有一种“消音器”效果,表现不像年轻人那么明显。这时候不要“等、拖、耗”,一定要及时送医救治。

## 亲朋好友相聚 提防酒精中毒

节假日亲朋好友相聚少不了饮酒。铜陵市立医院体检中心主任张朝文医师提示:饮酒要适度,要防止摄入过多含乙醇(酒精)饮料引起的中枢神经系统兴奋后抑制的失常状态。一般可以自愈,极少数严重者可能因呼吸循环衰竭而危及生命。急性酒精中毒的表现可以分为三个阶段:一是兴奋期,表现为言语增多,自控力降低。二是为失调期,表现为动作不协调,身体难以平衡。三是为昏迷期,最为严重者为表现为沉睡不醒、口唇发紫,甚至陷入昏迷。

酒精中毒给人体带来很大的伤害。如果在口服或输液某些抗生素(头孢菌素类、甲硝唑)时饮酒,会出现双硫仑反应,主要表现为面部潮红、头痛头晕、胸闷气急,甚至出现休克。严重者可出现呼吸、心跳骤停,甚至造成醉酒者死亡。喝醉以后容易呕吐,加上吞咽变得迟缓,呕吐物很容易误吸至肺中而造成吸人性

殷修武

## 车厘子和樱桃差的只是价格吗?



大。

对比发现,车厘子比中国传统樱桃的碳水化合物要高。与此同时,可能因为车厘子皮比较厚,膳食纤维含量也更高一些,而其他营养素差别不是很大。因为碳水化合物含量高,所以车厘子的能量也水涨船高了。

无论车厘子还是中国传统樱桃,矿物质钾含量都是可圈可点的,车厘子的钾含量在222毫克/100克;传统樱桃的钾含量更高一点,在232毫克/100克,这在水果中属于一般以上的水平,论钾的营养素密度比含钾大户香蕉还要高呢。樱桃的颜色从浅黄色到深紫色都有,深色樱桃富含花青素、原花青素、多酚等抗氧化物质,整体抗氧化物质含量较

高,理论上对于降低炎症反应有一定好处,之前也有实验证实了这一点。

不过,花青素、原花青素、多酚等抗氧化物质在蔬果中也是比较常见的,并非只有樱桃才有,吃其他新鲜深色蔬果照样可以获得。

**车厘子里洗出的小白虫 其实对人体健康无害**

经常有很多朋友吐槽,在清洗车厘子或中国传统樱桃时可能会猝不及防地泡出白色的小虫子,是不是就不能吃了?其实只要心理关能过,倒是可以吃。

作为一种味道甜美的果子,不仅受人喜欢连动物也会盯上,其中经常光顾的一种昆虫就是果蝇。这些虫子大多属于果蝇的幼虫,专门潜藏于樱桃的

“肚子里”吸收养分,有的樱桃还在枝头上市时就已经被果蝇盯上了,等养分被抽走之后樱桃也就坏了。

不过,一般来说这些幼虫对人体无毒无害,无致病性也无寄生性。哪怕不小心吃进肚里,也无健康风险。

**吃之前建议在淡盐水中 浸泡10~15分钟**

只不过有虫的樱桃表面容易破损,进而容易发生软烂变质。所以挑选时找新鲜的、表皮完好无小孔、饱满硬挺不软嫩、带着果梗的为好。

吃的时候要先检查有没有坏的,如果脏虫虫子,可以在淡盐水中浸泡大概10~15分钟,然后用流水冲洗干净即可食用。

北京青年报

## 每天睡多久才够? 年龄是重要影响因素

普通人的一生约有1/3的时间是在睡觉中度过,但有的人表示,自己每天只睡4个小时就够了。那么,不同人群每天到底应该睡多少小时?补觉有没有用到?同济大学附属同济医院精神医学科主任李清伟分享相关知识。

李清伟表示,睡眠的时长是随着年龄变化而不断变化的。一般而言,小学

足够的情况呢?对此,李清伟强调,这只是极个别例子,并不是科学的睡眠方法,容易对身体造成损害。

在日常生活中,总有不能有效睡眠,导致第二天疲惫的情况,有些人就会采用补觉的方法来改善睡眠。那补觉有用吗?对此,李清伟表示,偶尔一次的失眠,可以采用补觉的方法来改

善,有助于缓解疲乏。

“如果经常睡眠不好,采用补觉的方法就会弊大于利,可能会加剧失眠。”李清伟说,一周有3天或3天以上的失眠,连续1个月,需及时寻求医生的帮助。

人民网

## 孩子生长迟缓? 请看这份指南

换表等工具。

如果出现生长迟缓,在膳食上需要注意什么?指南建议,生长迟缓儿童青少年食物选择应全面、均衡、多样。保证一日三餐,定时定量,饮食规律,能量和营养素摄入充足。每餐的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋、奶和大豆等食物中的3类及以上;每天食物种类达到12种以上,每周达到25种以上。尤其应重视选择高营养素密度食物。鱼虾类食物的优质蛋白质、维生素D、B族维生素、矿物质等营养素密度较高;深绿色叶菜的矿物质、维生素等营养素密度较高;蛋黄是多种营养素的重要来源,如维生素A、维生素D、维生素E、磷、铁、胆碱等,也是营养素密度较高的食物之一。同时,在合理膳食的基础上,可针对不同证型选用食药物质。

一些儿童青少年生长迟缓,常常与挑食、偏食有关。为此,指南建议,日常配餐过程中要注重同类食物互换,丰富食物品种,如可用杂粮或薯类部分替代米或面,避免长期食用1种主食,畜肉与禽肉互换,鱼与虾互换,各种蛋类互换等,注重蔬菜的颜色和品种搭配。

**可针对不同证型选“药食同源”食药方**

与其他膳食指南不同,此次指南充分发挥现代营养学和传统食养的中西医结合优势,根据我国传统医学的理念和调养方案,将食药物质融入合理膳食中,辅助预防和改善儿童青少年生长迟缓。

“食养方中选用的食药物质为国家卫生健康委公布的既是食品又是药品的物品。”国家卫生健康委有关负责人说,可在医师或营养师指导人员的建议下,根据儿童青少年具体情况选择具有健脾、开胃、消滞、益肾等作用的食药物质,如

麦芽、山楂、莲子、芡实、山药等。

指南建议,在平衡膳食原则的基础上,遵循中医食养原则。合理搭配食物,体现“五谷为养、五菜为充、五果为助、五畜为益”的传统膳食结构特点。以健脾增食为食养总则,根据不同症状,采取不同食养方法。注意食补不能太过,以防阻滞脾胃。

指南强调,要因人因地因时食养。在因人制宜进行食养方面,针对不同证型,膳食中加入适宜的食物物质,丰富儿童青少年食养;改善消化吸收功能;在因地制宜进行食养方面,根据各地地理环境特点,饮食习惯和食物供应特点,选择适宜的食物。中医既重视人体自身的整体性,又重视人与自然的相互关系,如季节气候对人体的影响。儿童青少年也应遵循春夏养阳、秋冬养阴的因时调养原则。春天寒气渐退,阳气生发,应当适当摄入辛温之物助阳气之生发,如葱、蒜、韭菜等。夏季阳气外越而体内阳虚,应少食生冷。秋季干燥,应选择甘润养肺类食物,如雪梨、银耳。冬季寒冷,在温补之余,也不忘养阴,可适当食用鸡肉、猪肉等。

**倡导食养与规律运动、充足睡眠相结合**

孩子出现生长迟缓,吃好吃够就行了吗?指南强调,除了食养,还要注意保持适宜的身体活动,关注睡眠和心理健康。

适宜的身体活动可增强食欲,促进胃肠蠕动,改善消化功能;对于生长发育关键期的儿童青少年,可促进骨骼和肌肉的生长发育,有助于身高增长。为此,指南建议,生长迟缓(如跳绳、篮球、游泳等),结合传统健身方式(如八段锦、五禽

人民网

孩子比同龄人长得慢,个子长不高,体重偏轻……这些在孩子成长中遇到的问题困扰着不少家长。

孩子生长迟缓,如何通过“食养”来改善?近日,国家卫生健康委办公厅印发《儿童青少年生长迟缓食养指南(2023年版)》(以下简称“指南”),旨在促进儿童青少年营养状况改善,进一步降低生长迟缓率,帮助儿童青少年培养健康饮食习惯,充分发挥生长潜力。

**每天12种以上、每周25种以上食物**

什么是生长迟缓?指南给出了明确定义:生长迟缓是指由于膳食的蛋白质或能量、维生素、矿物质摄入不足等原因,导致身高低于筛查标准的年龄别身高(以身高为基础评价儿童青少年体格营养状况的一项指标)界值范围,属长期性营养不良。

《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,6岁以下儿童生长迟缓率为4.8%,6~17岁儿童青少年生长迟缓率为1.7%。儿童青少年生长迟缓率城乡差异一直较为明显,农村约为城市的2至3倍。

生长迟缓影响儿童青少年时期的体格和智力发育,出现体能下降、学习表现不佳等,严重时容易导致罹患腹泻、肺炎等疾病,增加感染性疾病发病率和死亡率。此外,还可能影响其成年后的身高,增加肥胖、心血管疾病、糖尿病等慢性病的发病风险,降低劳动生产能力。儿童青少年生长迟缓仍是我国当前面临的重要公共卫生问题之一。

根据儿童青少年生长迟缓的特点,指南给出了食养原则和建议,详细描述了生长迟缓儿童青少年的食物选择和食养方例子,不同证型食药物质推荐及不同地区、不同季节的食谱示例和常见食物交