专家:“二阳”症状很轻 从中医角度看呈风热感冒特征

当前如何做好个人防护?“健康中国”公众号日前发文表示,当前流行的XBB系变异株是新冠病毒奥密克戎的重组变异株。研究数据显示,与早期流行的奥密克戎变异株相比,其传播力和免疫逃逸能力都要强,但致病力没有明显变化。要科学看待疫情,坚持已经养成的良好的卫生习惯。

北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强认为,原来没有感染的人群、高龄老人、没有打疫苗的人、有基础病的人,是临床高度关注的人群,也是需要重点防护的人群。这些人群应加强个人防护,预防感染。

“二阳”的症状很轻,从中医的角度看,它属于风热感冒,呈现风热感冒的特征。北京中医医院院长刘清泉分析,现在很多地方已从春天转入到夏天,天气逐渐炎热,风热导致的疾病就会增加。二次感染后出现风热感冒症状,如嗓子疼、轻度咳嗽、低烧等,使用中医治疗风热感冒的药物非常有效,如清热、疏风解表、利咽喉类药物。低热者用了这些药物,全身症状就会逐渐消失。

刘清泉说,针对出现二次感染的情况,大家不用惊慌。要做好个人防护,勤洗手,避免到人员聚集的场所,多开窗通风等。

“要保持健康饮食,最好做到清淡饮食。”刘清泉说,从中医角度看,风热引起的感冒,最容易侵犯的是有热邪内积的人群。经常吃重油重辣重盐类食物,会很快出现体内积热,容易出现感冒或感染新冠病毒。因此,饮食要清淡,要保持胃肠清利,防止胃肠有积热,再次感染的几率就会下降。

对于儿童青少年来说,少吃快餐,少喝碳酸饮料。儿童青少年都是阳热性体质,经常吃快餐、喝碳酸饮料以后,体内会产生积热,感染新冠病毒的几率就会大增。他们感染以后往外传播的几率加大,因为孩子在学校学习和活动时,接触的人较多,更容易传染。要保持作息规律,早睡觉,饮食清淡。

中国疾控中心传防处研究员王丽萍说,进入“乙类乙管”后,我国防控的目标是保健康、防重症,所以对于有重症高风险人群,如老年人,尤其是80岁以上的老人、有严重基础性疾病人,要做好个人的防护,避免去人多聚集的场所,平时注意手卫生,去人多封闭的环境,注意戴好口罩等。 人民网

旅途遇到“窝心事”要拿起法律武器来维权

如今,我国人民的腰包都鼓起来了,旅游的兴趣也高涨起来了。每到节假日,全国各个旅游景点也是火爆异常。外出旅游离不开“吃住买玩”,万一遇到“窝心事”尤其是事发地不在本地,游客该如何维权?日前,笔者走访我市资深律师丁以东。丁以东就此为您做出了解答。

一、住宿遇到“酒店刺客”时怎么办?今年“五一”小长假中,“酒店刺客”这个词成为旅客的口头语,明明提前在网上预订好的酒店,临近或到场后旅客却被告知没房或要加钱才能入住。遇到这种情况,首先要看从哪里预订的酒店。如今大多数人都是利用网络平台预订酒店,如果是这样的话,游客可以联系网络平台进行处理,要求平台安排其他酒店入住或赔偿损失。因为在网络平台预订酒店,游客和网络平台之间其实是服务合同法律关系,网络平台提供预订相关技术服务,游客则向平台支付款项,最后,游客因无法入住导致合法权益受到损害,那么平台就应该承担相应赔偿责任。

二、旅游遇到强制购物时怎么办?一些旅行社的导游在旅游过程中安排多个购物点,强制游客进行购物,甚至有些旅游团因为购物时间长造成多个景点行程被取消的情况。根据我国《旅游法》规定,旅行社不得以不合理的低价组织旅游活动,诱骗旅游者,并通过安排购物或者另行付费旅游项目获取回扣等不正当利益。旅行社组织、接待旅游者,不得指定具体购物场所,不得安排另行付费旅游项目。但是,经双方协商一致或者旅客要求,且不影响其他游客行程安排的除外。发生违反前两款规定情形的旅客,有权在行程结束后30天内,要求旅行社为其办理退货或退先行垫付的费用。遇到此类情况,也可向旅游目的地的旅游监察部门投诉。 殷修武

健康减重饮食和运动不可少

看到身上的脂肪越来越多,要想健康有效减肥,就需要坚持运动,注意饮食调节。

减肥的关键在于吃进去的比消耗的要少。当然,饭量的多少不要和别人比,要和自己的需要量比。以下是大原则。体重在正常范围:食动平衡,维护健康。超重或轻度肥胖:管住嘴迈开腿,戒除坏习惯。代谢正常性肥胖:少摄入多消耗,持之以恒。代谢异常性肥胖:辅助药物治疗或减重手术。

人类主要的热量来源是碳水化合物、油脂和蛋白质。只要是能够消化吸收的食物,在体内经过物质转换都可以合成为脂肪储存。进行热值排序的话,依次是油脂、酒精、糖、淀粉、水果、蔬菜等。

人体一天需要多少热量?对于一般的上班族来说,“标准体重×125.58千焦”就是每天需要的总热量。以此计算,一个身高170厘米的人,每天需要的总热量约为8162.7千焦(170-105=65,65×125.58=8162.7)。均衡分配后,相当于淀粉类食物约250克、肉蛋类食物约150克、蔬菜500克、水果100克以及牛奶或豆浆250克。

运动和生命的存续紧密联系。选择运动方式的第一原则是喜爱,因为运动是为了健康,健康包括精神愉悦。所以,不高兴做的运动不作为首选。第二原则是可行性,高尔夫、跳伞等都需要特殊的环境和条件才可以实施。第三原则是安全,运动是为了健康,不要让自己身处危险之中。目前比较适合所有人的运动形式首推步行和慢跑。普遍认为游泳是最好的运动形式,游泳有利于保护关节,保护颈椎腰椎,协调四肢运动等,好处多多。太极拳、各种舞蹈、球类运动等都是很好的运动形式。

人民网

汪治宇:免疫是抵御癌症的重要武器

癌症曾被称为不治之症。然而随着医学的发展,免疫治疗等越来越多新的治疗理念和手段诞生,癌症病人的生存期不断延长。河北医科大学第四医院肿瘤免疫科主任汪治宇在做客人民日报旗下新媒体平台“人民好医生”科普访谈节目时谈到,要科学认识免疫治疗在肿瘤治疗中的作用,有效利用免疫治疗优势提升为肿瘤治疗效果。

“免疫治疗是个很泛指的概念,它包含了很多种治疗方式和药物。”汪治宇介绍,当前免疫治疗最常使用的药物包括免疫检查点抑制剂PD-1以及CTLA-4抑制剂,因其副作用较小,使用后较少出现不良反应而被广泛应用于多种恶性肿瘤的治疗。在我国,可选择使用的PD-1以及PD-L1抑制剂已达16种以上,覆盖了超过50种适应症,在实体肿瘤和血液肿瘤的治疗中都发挥了重要作用。

在谈到免疫治疗的特点时,汪治宇认为,肿瘤的免疫治疗目前以非特异性免疫治疗为主,在治疗效果方面具有其独特的优势。

第一,免疫治疗可应用瘤种较广,多种肿瘤的不同时期都有所涉及。第二,免疫治疗可提高机体的免疫能力。免疫治疗可通过激发自身的抗肿瘤的T细胞免疫而发挥作用,恢复提高免疫系统抗肿瘤的能力,从而清除体内的肿瘤细胞。第三,免疫治疗出现的不良反应较少,毒副作用明显低于传统化疗。

“免疫治疗的不良反应也有其自身的特点,从前期的药物研发到后期的临床应用,我们已经积累了大量的临床经验,能有效地预防和治疗这种不良反应。”汪治宇补充。

目前,我国肿瘤治疗已经逐渐步入精准医学时代。作为精准治疗的重要部分,免疫治疗也已进入新阶段。汪治宇谈到,肿瘤免疫治疗已进入2.0时代,免疫治疗可以联合其他的靶向药物、化疗药物,以及其他的综合治疗手段来治疗癌症,帮助患者有效提升治疗效果。此外,多学科诊疗也将是解决肿瘤治疗的一个重要方法。在新的发展阶段,更需要各专科的医生联合起来,共同为肿瘤患者提供更多的治疗思路。 人民网

睡觉盖被有讲究 寒头暖足温腰膝

近日,“中国人骨子里的盖被子基因”话题引发网友关注。在本期《1分钟养生课》中,北京中医药大学东方医院周围血管科副主任医师李光宗表示,晚上睡觉盖被子是一个很好的习惯,尤其是在夏季空调房内,一定要护好腰部、膝盖和足部,做到“寒头暖足温腰膝”,这是中医养生的重要遵循。

李光宗分析,阴阳互相调节而维持相对平衡,人体才能够健康。从中医看,免疫系统可以归为卫气的范畴。白天,抵御外邪的卫气在阳经工作,到了晚上,卫气循行于阴经,此时若受到寒邪干扰,人容易生病。所以,睡觉时需要通过盖被来保证身体不受寒邪,从而达到阴阳平衡。

护腰。肚脐中心的神阙穴,与后背部的命门穴前后对应。神阙穴别称脐中,具有回阳救逆、健脾和胃的功效。命门穴是人体阳气之根本,具有回阳救逆、温补肾阳之功。身体腹部前正中线的任脉与后背正中线的督脉,共同发挥调节卫气的功能。人体带脉环形于腰腹部,因此,睡觉时腰部需要注意保暖,防止受邪。

护膝。膝盖上的犊鼻穴,具有通经活络、疏风散寒、理气消肿止痛的作用。该穴位对于膝关穴节的自如伸缩有重要作用,如果受到寒邪侵扰,容易导致关节活动不利。

护足。头为全身阳气汇合的地方,阳气旺盛,故头部不怕冷而怕热。晚上睡觉时,应该让头部保持相对低温状态,不能用被子捂头。而足部常阳气不足,需要通过暖足以益不足之阳,起到强身健体的功效。

李光宗表示,一般情况下,低温环境更容易入睡,在深度睡眠时,人体的各个器官都处于休眠状态,免疫功能较低,如果长期不盖被子,容易引起着凉等不适。如果睡眠环境比较热,不想盖太多被子,可以只盖腰腹部,以免熟睡时外邪侵袭。

人民网

亲喂还是瓶喂?竟然差距这么大!

每年5月20日是“全国母乳喂养宣传日”。母乳喂养的优势已经得到越来越多的认同。不过,关于到底是亲自哺乳还是把母乳吸出来放奶瓶里给孩子喝这个问题,不少新手爸妈还有不同的认识。今天,医生就来告诉你,母乳喂养的真相。

先说结论 亲自哺乳“完胜”

宝宝依偎在妈妈怀里吃奶,感受着妈妈的温度和心跳,吸吮着柔软的乳房,可以同时满足四个需求,即营养需求、免疫需求、安抚需求和情感需求。与之相比,吸出来瓶喂,不仅没有了上述效果,而且妈妈也非常辛苦。更重要的是,用奶瓶喂奶还会出现一些潜在的风险,当然这里所说的风险是“相对风险”。

我们只需要给予宝宝足够的时间和耐心,好好地陪伴,辛苦的时光很快就会过去,且终将成为永久甜蜜的回忆。

亲喂的“绝对优势”

摄入有益菌群 妈妈亲喂宝宝的时候,宝宝不仅吃到了乳汁,还摄入了妈妈乳房表面以及乳腺管、乳汁当中正常存在的细菌。这些细菌奠定了宝宝肠道内微生物的基础,保证了宝宝的肠道发挥“人体最大的免疫器官”的作用。

肠道微生物对人一生的健康和免疫都有影响,母乳喂养宝宝的肠道菌群与非母乳喂养的孩子是不一样的。母乳宝宝肠道含有47%的双歧杆菌,其出现肠道疾病的风险要低很多。这样的保护作用会一直持续到孩子成年以后。

有助于宝宝口腔发育 宝宝吮吸妈妈的乳头时,独特的深入含接大部分乳晕并依赖两颊脂肪垫,形成密闭空间的吮吸方式。这使得面部和口腔相关肌肉、骨骼及神经都得到了很好的锻炼,对“地包天”有防护作用。而宝宝使用奶嘴,是浅浅地吮吸并依靠重力与负压获得乳汁,而这是错牙合最大的风险因素之一。

促进母婴情感建立 母乳喂养的精髓在于母婴之间的紧密连接,将乳汁吸出来瓶喂却人为地阻断了这样的正常连接。

小月龄的宝宝通常需要在妈妈乳房上吃20至40分钟,甚至一个小时。前期有明显的连续吞咽称之为“营养性吸吮”,主要满足宝宝的生理需求。后期宝宝吸吮力下降,甚至闭上眼睛进入浅睡眠,这是人类幼崽与生俱来的“特异功能”,是宝宝生来就有的吸吮需求,不仅是为了食物,还要获得安抚,这称之为“非营养性吸吮”或“安抚性吸吮”,是非常有意义且必要的。这对早期的亲密关系和晚期的分离独立,以及儿童的早期智力发展都有着不可比拟的优势。

此外,妈妈在亲喂宝宝大约30分钟时,妈妈体内的泌乳素水平就达到了峰值,能起到自我催眠的作用,能够让妈妈安睡。

瓶喂的“相对风险”

营养成分丢失 瓶喂相比亲喂会损失一些营养和免疫成分。有研究证明,乳汁吸出保存后,巨噬细胞和中性粒细胞会黏附到盛放的容器壁上,还会发生细胞溶解,因此乳汁中的白细胞是降低的;母乳经保存后pH值明显下降,可能与脂肪分解为游离脂肪酸有关系。

母乳中最主要的免疫活性蛋白,即分泌性免疫球蛋白在4℃较为稳定,在-20℃冷冻之后,活性有所降低;母乳保存时维生素C的降解非常快。在妈妈返回职场之后,不得不背奶,让孩子获取更长时间和更多的母乳。但是妈妈和孩子在一起的时候,最好还是亲自哺乳。

过度喂养及过度泌乳 妈妈亲喂时乳汁并不是同一个流速,宝宝可以根据自己的需要,调整吞咽和呼吸。而奶瓶喂养不一样,整个过程几乎是匀速的,宝宝会一直大口吞咽,这并非主观意愿,而是被动喂养,这个时候可能会导致过度喂养。因为使用瓶喂,人为“灌喂加不正确的喂养姿势使得地心引力也发挥作用让乳汁更快流出奶瓶。这样一来,同样的奶量,在妈妈乳房上可能要用20分钟吃完,用奶瓶就可能只需要5分钟。

那很多人可能认为宝宝没吃饱,就继续添加一部分奶给宝宝。由于吸吮反射和吞咽反射,宝宝依然会继续吃。毕竟胃这个器官是很有弹性的,可以被撑大,长期如此不利于宝宝健康。与此同时,如果妈妈努力地吸奶,每天吸出的奶量又超过宝宝的需要,乳房得到错误的产奶信息,人为地增加了产奶量,更多产奶也增加乳房“工作”负担,并增加乳汁淤积甚至乳腺炎的风险。

中断母乳喂养 有些妈妈发现吸出来瓶喂的母乳量达不到孩子的“需求”,加上妈妈使用吸奶器有可能效果不佳,错误地认为自己奶量“不足”。这很大程度上打击了妈妈的信心,从而错误地判断自己“奶少”!

于是,配方奶开始添加,妈妈渐渐挤奶或吸奶也减少,必然导致真实的奶量减少。而孩子会越来越倾向于吃奶省力的奶瓶,而拒绝乳房,有些宝宝在回到妈妈乳房的时候变得烦躁和抗拒,或者用吃奶嘴的方式去吮吸,甚至咬妈妈的乳头,这会让宝宝和妈妈之间的距离渐行渐远,最终被迫停止母乳喂养。

北京青年报

运动可致血液中免疫细胞增多

芬兰科学家开展的两项最新研究得出结论称,仅仅10分钟的锻炼就能增加血液中免疫细胞的数量,这对抗癌非常重要。相关论文刊发于最新出版的《科学报告》和《生理学前沿》杂志。

最新研究负责人、图尔库大学研究助理缇娅·科伊武拉表示,以前人们认为,癌症患者在确诊后应该休息。但现在有越来越多研究表明,锻炼可改善癌症的预后,不过锻炼如何控制癌症仍是未知数。

鉴于此,她们开展了两项研究,旨在了解短期运动对癌症患者免疫细胞的影响。这两项研究涉及28名新确诊的淋巴瘤和乳腺癌患者。研究过程中,患者进行了10分钟的骑行运动,科学家们在其运动前、中、后分别采集了血液样本,分析并比较了运动前后血液样本中几种不同免疫细胞(白细胞)的数量。

结果发现,运动过程中,淋巴瘤患者血液中细胞毒性T细胞(能破坏癌细胞)和自然杀伤细胞的数量有所增加,除此之外,还增加了白细胞、中间单核细胞和B细胞的数量。而且,两组患者的运动强度与免疫细胞数量的变化之间存在联系:患者的心率和血压升高得越多,进入血液的免疫细胞就越多。

科伊武拉表示,虽然结果表明,运动强度越高,免疫细胞从储存器官转移到血液中的数量就越多,但仅10分钟的轻度或中等强度运动就会导致血液中免疫细胞数量的增加,这对抗癌至关重要。 科技日报

夏天来了,起居、饮食、运动有讲究

立夏以后,气温渐升,万物呈现恣意生长之势。此时,春天播种的植物已经长大,虫鸟活动繁多。这种气候物候的变化正反映着时节自然界的阴阳消长变化——阳气渐增,阴气渐减。

阳气在春天时好比萌生的稚芽,到了立夏便开始抽条拔节不断增长,至夏至时阳气最盛。整个夏天,人气血充盛、经络充盈、皮肤红润、精神饱满。中医认为心为阳脏,且为阳中之阳,与夏季阳盛同气相求,为夏季主脏。同时心主血脉,心阳升发,温煦血脉,推动全身气血循环分布,协调各脏腑功能,这与夏季火热、向上向外之势相合。但火热过盛会使气血燔动,心气反而容易耗散,心神失养。年老体弱或者有基础疾病的患者,容易出现胸痛、胸闷、心悸、气短、烦躁、焦虑等症状,与夏季新陈代谢加快,心肌耗氧量增加有关,容易诱发心肌缺血,导致心绞痛、心梗甚至心力衰竭发作。平日健康人群在过度的运动、熬夜后也会出现上述症状。所以,夏季养生要顺应阳气旺盛的特点,在起居、饮食、运动等方面注意养护自身的阳气,夏季养生重在调心。

起居:夜卧早起,避风寒勿贪凉

进入立夏以后,日出早而日落晚,白昼的时间长,起居最好能顺应自然规律。适当推迟睡眠时间,提前起床,有利于让人体阳气外发,阴气内伏。古人云:“夜卧早起,无厌于日。”就是希望人们不要厌烦于夏季白昼的炎热与光照,适当增加白天的活动以升阳气,夜间充分休息以养阳气。夜间23点前入睡为佳,此时阴气最盛、阳气较弱,保证充足睡眠以养阳。

白天11点到13点为午时,此时阳气最盛,阴气初生,小睡半小时可缓解白昼过长的倦怠,让身体阴阳平衡过渡,既可避免炎热天气带来的烦闷,又可有效缓解疲劳,养足精神,提高效率。但午睡时间不能太长,否则睡醒以后反而容易头痛、头晕、乏力,影响夜间睡眠。

夏季气温较高,若日常过于贪凉贪风,很容易受到风寒湿邪的侵袭。现代人群常依赖空调设备,尤其是年轻人习惯过早开空调,或空调温度设置过低,容易出现头晕、乏力、鼻塞、流涕,颈肩部不适等风寒外束肌表、阳气郁而不发的症状;若寒邪侵犯胃肠,会出现消化道反应,比如出现厌食、腹痛、腹泻、恶心、呕吐等;肌肉关节受凉,还会导致腰背关节疼痛,肌肉酸痛。

所以需要特别注意,夏季不要穿衣过薄,室内空调温度不要过低,在睡眠时勿袒胸露腹。乘凉最好选择洁净空敞、自然清凉的场所,避免在过廊、弄堂等有穿堂贼风之处,以免因感受外邪而生病。尤其是头部、后背等,更容易受外邪侵扰而伤阳,轻则感冒,重则出现一些“风中经络”的症状,如手足麻木、言语謇涩、口眼歪斜等,即现在所说的面瘫、中风等疾病。对于一些体弱多病的老年人,多数有不同程度的血管硬化,容易因气温变化引起血压波动,导致心脑血管疾病发生。

情志调养也要适应节气特点。炎热酷暑易扰心神,使人情绪激动、紧张焦虑、烦躁易怒、失眠多梦等。适当开展一些思维性工作,增加兴趣爱好,不仅可以提升自己,锻炼心智,保持恬静愉快的心境,还能使人体气机得以宣泄畅达,心神得养。

饮食:适当减苦、增辛、增酸

夏季具有阳热多而阴气少的特点,气温开始上升,人体感受外界温热之气,津液随汗液、呼吸等丢失,阴虚易生内热,随之带来一些“上火”症状。可以适当食用有清热作用的食物来生津补阴,弥补津液。日常可选择的清热生津之品,如西瓜、乌梅、草莓、番茄、桃子等新鲜瓜果;若在南方恰逢雨季,内热夹湿生于体内,可以再食用一些清热利湿的食品,如黄瓜、荷叶、薏苡仁等。

《千金方》曰:“夏七十二日,省苦增辛,以养肺气。”苦入心辛入肺,过多摄入苦味之物易使心之功能亢盛,心火克肺金,肺受病,多食辛味食物能养肺气,故省苦增辛。根据《本草纲目》和《食疗本草》记载,人参、太子参、苦瓜、百合、菊花、陈皮、佛手、桃仁等属苦味之物;香菜、芥菜、胡椒、洋葱、淡竹叶、生姜、油胡桃、茴香等属辛味之物,适当食用辛味,还可以祛除夏季暑湿之气。夏季火热过盛可使心气涣散而不收,酸味的收敛之性可收敛心气,固肌表以止汗,如柠檬、乌梅、酸枣仁、石榴皮、山楂、橙子、猕猴桃、马齿苋等都属酸性。

运动:适度增加,饱满精神

初夏时气温适宜,是人们较有精力开展工作、积极生活、出门游玩的时光,宜消除懒散,振奋精神。适度增加运动有利于通畅气机,升发阳气、强健体魄。但要注意一切活动都要适度为宜。

立夏之际,阳热增多,人体的津液更容易通过出汗、呼吸等散失,津亏液少可致“上火”症状出现,如咽干、眼睛红赤干涩、嘴唇干裂、焦虑、大便干燥、小便发黄、失眠等。因此在夏季适合开展一些舒缓的,锻炼耐力、协调性的运动,如八段锦、太极等功法,八段锦整套动作共八式,简单易行、柔和连绵、滑利流畅、有松有紧、动静相兼,可以使气机流畅,骨正筋柔,每天做2~3遍,修身功效显著。

还可以选择瑜伽、游泳等有氧运动。瑜伽可以让全身经络气血畅通,肌肉筋节放松,减轻压力缓解焦虑,从而达到修身养性的目的。对于老年人、身体虚弱的人群、肥胖患者等,快走也是较好的运动方式,不会过于剧烈且对腰膝关节压力较小,选择有花草树荫或者河边快走,温度不会过高且可以在过程中愉悦心情。有氧运动以不少于30分钟为宜,达到微微汗出的程度即可,根据自己身体耐受情况进行调整。 光明日报