

雨水时节,这样呵护健康

二十四节气中的第二个节气——雨水已至。雨水时节,乍暖还寒,春季又是过敏性疾病高发期,如何呵护健康?国家卫生健康委日前以“时令节气与健康”为主题召开发布会,就社会关注进行解答。

进入春天,有些人容易打喷嚏、流鼻涕、眼睛痒、咳嗽胸闷。是什么原因所致,又该如何应对?“大多数情况下可能是过敏引起的,尤其是花粉过敏。”北京大学人民医院主任医师马艳良介绍,春季有松树、杨树等风媒花花粉,易引起过敏性结膜炎、过敏性鼻炎以及过敏性哮喘等。

马艳良提醒花粉过敏患者,临床认为提前预防要比出现症状以后再治疗更有效。“比如过敏性鼻炎患者,可在春季花粉季节之前的2周至4周,使用布地奈德、氟替卡松等鼻喷激素,能有效减轻过敏症状”。她强调,

在花粉季节要尽量避免接触花粉过敏原,并关注气象部门发布的花粉浓度监测信息,一旦花粉浓度升高,要尽量避免到花粉浓度比较高的区域。“在家则尽量关闭门窗,使用比较高效的空气过滤器,确保室内花粉浓度相对较低。一旦出现症状,要及时就医,尤其像哮喘患者,一定要随身携带含有沙丁胺醇或者福莫特罗这类急救药物的吸入药。”

雨水节气后湿气加重,容易导致食欲下降等症状。北京中医医院主任医师汪红兵指出,这一时期的健康保健重在健脾祛湿,尤其南方地区更需注意。

饮食上应遵循“多甘少酸”原则,少吃山楂、乌梅等酸味食物,多吃大枣、山药等具有甘甜味的食物。同时,少吃生冷、油腻、高糖等容易加重湿气的食物。他提醒,祛湿并非人人适宜,因为不同人的体质各有差异,

湿邪也分为不同证型——“阴虚体质和血虚体质的人盲目祛湿,可能会进一步伤阴或耗伤气血,因此应慎用祛湿方法”。

春季还是消化道疾病的高发期,尤其是腹泻、呕吐等症较为常见。对此,北京协和医院主任医师李景南提醒,应从日常的卫生习惯做起,餐前便后认真洗手,食物彻底烹熟,生食蔬果清洗干净。冰箱储存的食物应加热后再食用,避免进食过夜食物。

同时,家长要培养孩子养成良好的卫生习惯,避免交叉感染。

出现轻度恶心、呕吐、腹泻等症状时,李景南建议,可先多喝水、清淡饮食,必要时服用相关药物控制症状。但如果症状持续或加重,尤其是出现发热、腹痛等,应及时去医院就诊。

近期,有媒体报道称有些国家和地区流感病毒仍处高位流行。对

此,中国疾控中心研究员彭质斌表示,当前我国急性呼吸道传染病继续呈下降趋势,但仍要做好自我防护。“在学校等人员密集的场所,建议加强环境清洁和通风换气工作,促进室内空气流通。同时,还要加强健康监测,提倡学生、教职员不带病上课或上岗。”

在健康呵护上,汪红兵提醒,春季应注意情志的调节;在起居作息方面

保持情绪平和,夜卧早起,可适量增加一些绿色植物帮助舒缓肝气;增加运动时间,选择八段锦等温和的有氧运动,有利于气血循环;多吃绿色食物,有助于疏泄,也可取适量玫瑰花、茉莉花、菊花搭配泡茶饮用,可起到调节情绪、保持良好心态的作用。

光明日报

错峰出游 奔赴春天



春节假期过后,江苏扬州瘦西湖风景区依然游人如织,不少市民游客选择错峰出游,节后旅游热度不减。

更为灵活的银发族逐渐成为“主力军”。携程数据显示,55—70岁游客节后出游咨询量增长明显,更多银发游客倾向于选择行程更长、体验更深的国内长线游或出境游。

记者从同程旅行等平台了解到,从当前的预订趋势来看,银发族游客在选择目的地时,既青睐自由行模式,又偏爱气候温和的地区,云南省内深度游,粤港澳大湾区自由行、厦门+泉州山海游等产品受到欢迎,黄果树瀑布+西江千户苗寨、南京+苏州+上海、桂林+阳朔+龙脊梯田等组合游线成为近期错峰游热门线路。

为更好满足银发游客出游需求,中国铁道旅行社集团将于下月推出“春日盛景·赣粤湘韵”12日旅游专列,作为今年铁路部门从北京开行的首趟“银发旅游列车”,游客们将开启一场穿越江西、广东、湖南三地的春日浪漫

之旅。

同程旅行相关分析师认为,“有钱有闲”的银发族将为错峰游市场带来新的发展机遇,从消费观上看,新一代中老年人更注重旅游体验的精神享受,追求性价比并非选择出游目的地的单一考量,他们更愿意为高质量旅游产品买单。从旅游方式上看,老年人对邮轮游、列车游等慢节奏的休闲旅游产品接受度更高。

“四季长红”

通常来说,每年的元宵节后至4月底,国内旅游市场进入淡季。业内人士认为,银发族、大学生、休年假游客等错峰游群体在此期间出游,对于多个目的地而言,有利于拉动当地文旅消费,推动旅游市场“四季长红”。

多地正在通过丰富产品供给和政策优惠,提升旅游吸引力。湖南吉首

推出矮寨奇观、乾州古城、湘西黄金茶博览园为代表的10余条精品一日游研学线路,让近途游客即玩即游;辽宁沈阳向各地游客发出“错峰游沈阳”邀请,并在沈阳故宫、张学良旧居、金融博物馆等景区提供每日限量免费门票,方便本地市民游玩;四川理县推出初春泡温泉、遥看春山雾凇等玩法,邀请游客错峰出游等。

错峰游有利于游客深度探索,发现更多“宝藏目的地”。去哪儿大数据研究院研究员肖鹏表示,过去几年成为“网红打卡地”的小城淄博、天水等地,都是在春节假期后的所谓“淡季”爆火出圈的。目的地、景区应把握提升旅游服务、积累良好口碑的窗口期,让游客获得更舒心的旅游体验,吸引更多游客在公共假期前来游玩。

人民日报海外版

健康生活,从足量饮水开始

喝水是大家每天必做的一件事,但你是真的会喝水吗?很多人还停留在喝水解渴的简单层面。其实,饮水也是一门学问,饮水卫生、饮水量及饮品选择对健康也很重要。了解更多饮水知识,培养健康的饮水习惯可以更好地提升生活质量、预防疾病。

安全饮水是健康的第一步

我国现行的《生活饮用水卫生标准》(GB5749-2022)对我们日常生活饮用水水质规定了严格的卫生要求,即生活饮用水中不应含有病原微生物;生活饮用水中化学物质不应危害人体健康;生活饮用水中放射性物质不应危害人体健康;生活饮用水的感官性状良好;生活饮用水应经消毒处理。世界卫生组织(WHO)的数据显示,被微生物污染的饮用水会传播腹泻、霍乱、痢疾、伤寒和脊髓灰质炎等疾病,每年估计导致约50万人因腹泻死亡。所以,我们在日常生活中一定要注意饮用水卫生问题,小问题不注意可能引发大疾病。

以下四种方法可以助力饮水卫生。

1.选择安全水源。不饮用水质异常、不符合国家标准的饮用水。如果日常饮用自来水,最好煮沸后再喝。2.定

量饮水,建议每次饮用200~300毫升,分多次完成。

3.早起来适量喝点温开水。有助于唤醒身体,促进新陈代谢。

4.睡前适量饮水。睡前可少量饮水,避免夜间脱水,但不要过量,以免影响睡眠。

5.避免喝过热的水。65℃以上的热饮已被世界卫生组织列为2A类致癌物。饮水建议水温在40℃左右。超过65℃的热饮会损伤口腔黏膜和消化道,增加患食管癌的风险。

远离含糖饮料的“甜蜜陷阱”

当谈及足量饮水时,一些人因为水喝起来味道寡淡,会选择喝饮料补充水分。这种做法是错误的。含糖饮料含有大量的添加糖和能量,长期饮用可能带来许多健康问题,比如体重增加,患2型糖尿病、龋齿,甚至可能导致高血压、高血脂等疾病。

《中国居民膳食指南(2022)》推荐:每天摄入糖不超过50克,最好控制在25克以下。饮料喝多了容易糖分超标,千万别喝时一爽,喝后老后悔。遇见以下饮料,千万别大意。

1.“低糖”饮料:虽然产品外包装上有这样的标识,但其实它们同样含糖。

它们主要使用人工代糖代替蔗糖。长期摄入人工代糖也会影响健康。

2.碳酸饮料:大多数碳酸饮料的含糖量都不低。喝一瓶330毫升的碳酸饮料相当于吃5~8块(45克/块)方糖。

3.果汁饮料:有些听起来很健康的果汁饮料含糖量很高,即使是100%纯果汁,也含有天然果糖,过量饮用同样不健康。

4.运动饮料:高强度运动后虽然可以适量补充电解质,但普通人过量饮用,也可能导致糖分摄入过量。

5.含乳饮料:指以乳或乳制品为原料,加入水及适量辅料经配制或发酵而成的饮料。注意,含乳饮料不属于乳制品。某些含乳饮料,一瓶甚至含有635克糖,相当于14.1块(45克/块)方糖。另外,豆乳、椰子汁、杏仁乳(露)、核桃露、花生露等植物蛋白饮料的含糖量也不低。

6.茶饮料:有些茶饮料的含糖量,甚至比碳酸饮料还高。如果喜欢喝茶,还是自己泡茶比较健康。

健康的饮水习惯是维护身体健康的重要一环。通过注意饮水卫生、每天足量饮水、不喝或少喝含糖饮料,大家可以有效预防多种疾病,提高生活质量。

健康报

春季传染病仍高发,谨防多种病原体袭击

随着春回大地,万物复苏,又到了人们外出踏青、享受大自然的好时节。但气温的逐渐回暖和湿度的增加,细菌与病毒也迎来了它们活跃的时刻,春季呼吸道传染病同样高发,强大的传染性和潜在的并发症给人们的健康带来了严重威胁,需要我们积极做好防控工作。

众所周知,呼吸道疾病主要是通过飞沫和接触传播,尤其容易在人群密集的场所传播。春季呼吸道传染病大概率是其他季节的两到三倍。

根据目前多种病原体检测数据,大约有30多种病原体可以引起呼吸道感染,其中有十几种比较常见,如流感病毒、呼吸道合胞病毒、腺病毒、鼻病毒、肺炎支原体病毒、新冠病毒等,都是当季主要流行的病原体。流行特点主要有以下四个方面:

一是传播途径多。流感病毒可通过感染者打喷嚏和咳嗽等产生的飞沫传播,也可经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触感染,比如手接触被病毒污染的物品,又触摸自己口鼻是常见的传播方式。

二是传染性强。病毒容易在人群中迅速传播,形成聚集性疫情。由于流感病毒极易发生变异,易造成较大范围的流行。

三是无症状感染者可传播流感病毒。流感的潜伏期为1~4天,从潜伏期未到出现症状后的急性期都有传染性。

四是流感病毒复制快。病毒可在感染后24小时达到峰值,而流感病毒的无症状感染者可达30%左右。因此,无症状感染者知道自己已经感染了病毒,可在自己和周围人都不知情的情况下传播病毒。

由于春季气温渐暖,空气中呼吸道

纤毛的清除能力弱,痰液和病原微生物更容易滞留在气道中,削弱了黏膜的“屏障功能”,为病原体的侵入提供了“可乘之机”。尽管传染性疾病的病因、临床表现大不相同,但传播方式大都相同,防控措施主要包括以下几方面:

勤洗手、戴口罩。使用肥皂或洗手液并用流动的清水洗手;打喷嚏或咳嗽时应用手帕或纸巾掩住口鼻,避免飞沫污染手部和周围环境;尽量不到人多拥挤、空气污浊的场所。

做好防寒保暖。当身体受凉时,呼吸道血管收缩,血液供应减少,局部抵抗力下降,病毒容易侵入。因此,平时要注意自身保暖,及时增添衣物。

平时要多喝水。只有平时多喝水,让鼻黏膜保持湿润,才能有效抵御病毒的侵入,还有利于体内毒素排泄,净化体内环境。

保持开窗通风。经常开窗通风,能够保持室内空气的流通,也可以减少细菌或者病毒的滋生。

适当加强锻炼。坚持进行体育锻炼,呼吸操、扩胸运动、腹式呼吸、八段锦、太极拳等可以增强体质、提高免疫力。

注意饮食健康。尽可能少食辛辣食品,适当多食青菜、番薯、藕、柿子、香蕉、红枣、柑橘、山楂、苹果、梨、葡萄等新鲜果蔬。润肺生津、养阴清燥,可以适当补充一些维生素。

积极接种疫苗。对于儿童或者抵抗力差的老人,可以接种相应的疫苗(如流感疫苗、水痘疫苗等)。如果去年冬季没有接种流感疫苗,现在接种仍然能起到预防作用。

做到“四早”防治。当出现不适症状时,应及时就医,即早发现、早报告、早隔离、早治疗,从而避免疾病传播。

中国妇女报

为何运动时眼前景象不模糊?

你有没有想过,为什么我们跑步、骑车甚至开车时,眼前景象不会变得模糊?即使在快速移动,看到的画面依然清晰稳定。虽然现在的摄像机技术已经非常先进,尤其是运动摄像机,号称能在极限运动中拍出清晰画面,但它们有时候仍需借助后期处理,所以无法媲美人眼的能力。

那么问题来了:让人在快速运动中还能看到清晰的画面,眼睛到底是怎么做到的?

最近,奥地利科学技术研究所(ISTA)科学家通过一系列实验找到了答案。他们发现,大脑中有一个区域,专门负责在运动中“修复”视觉失真。这个区域就像是一个内置的“视频优化软件”,专门负责在视觉信息传递到大脑其他区域之前,快速修正因运动而产生的模糊。

这个神奇的“防抖软件”位于大脑深处的丘脑外侧,叫作“腹外侧膝状体”(vLGN)。科学家发现,它就像是信号“收集大师”,整合了来自大脑各处的运动和感觉信号。当我们的眼睛或身体移动时,vLGN又秒变“修正大师”,能迅速计算出如何校正视觉信号,从而让我们看到的画面保持清晰。

虽然这项研究是在小鼠身上进行的,但vLGN的功能很可能也存在于人类大脑中。毕竟,灵长类动物的大脑中也有类似结构。这项研究不仅让我们更了解大脑的运作方式,还可能为未来的视觉技术提供灵感。

比如,让未来的摄像机像人眼一样,在快速运动中拍出清晰稳定的画面,甚至不需要后期处理。

科技日报

睡前饿了,吃还是不吃?

一到晚上,你是不是有过纠结:要不要弄点夜宵?

很多人说睡前吃夜宵不好,最常说的理由就是会长胖。其实,长胖跟夜宵本身并没有很大关系。之所以长胖是因为摄取的热量超过身体所需,多余的热量全都变成脂肪贴到肚子、屁股、大腿上了。所以,只要摄取的热量小于身体所需,就不会会长胖。

但也不能毫无顾忌,太晚吃夜宵可能导致一些疾病发生,比如“夜食综合征”。这些患者早上没胃口、不想吃东西,但一到晚上就食欲旺盛,晚饭结束以后的能量摄入占全天的50%以上,还经常起夜偷吃零食(每周超过3次,持续3个月以上)。他们的能量摄入远高于常人。

那么,“饿肚子睡觉”会更健康吗?

实际上,如果选择不吃晚饭,“饿肚子睡觉”也会对身体产生危害。长此以往,可能会出现营养不良问题,比如精神萎靡、体力不支、心情压抑、脸色暗淡等等。对于消化道有溃疡的病人,不吃晚饭可能会导致消化道溃疡加重;而一些特殊时段工作的人群(比如需要三班倒、值夜班),夜里不吃东西往往无法获得持续工作的能量。

一般来说,只有在两种情况下,可以“饿肚子睡觉”:一种是晚餐前吃很多。如果午饭吃得比平时多,或是下午吃了许多水果、零食,晚上也没有运动计划,那么,今天这顿晚餐不吃也无妨。

另一种是想控制体重。如果体重较高,需要适当控制饮食,限制能量摄入,可以在控制体重初期偶尔不吃一两顿晚餐。

光明日报