

上个周末,南京遭遇倒春寒,最低气温降至零度以下。在“倒春寒”天气里,最大特点是春季的多发传染病与低气温交织,极易导致各种感冒病症或慢性病急性发作。中医专家认为,除了一般人群要关注气候变化,春捂保暖不可掉以轻心外,还可以学一点养生防病的招数。

现代快报记者 金宁

# 中医专家支招“倒春寒”养生

## 气温骤降慎脱冬装

南京市中医院主任医师谢英彪教授介绍,倒春寒一般发生在初春三月。民间的春捂秋冻养生谚语有其科学道理,春捂指的是春季气温刚刚转暖,不宜过早脱掉冬装,因为经过冬季几个月,身体产热散热调节功能处于相对平衡的状态,从冬季到初春,容易大暖大寒,早晚温度和中午的温差比较大,如果过早地脱掉冬装,一旦气温下降就难以适应,人体受寒以后抵抗力下降,很可能让慢性病急性发作,而心脑血管病在三月发病率较高。

春季养生首先要注意精神调适。谢教授介绍,中医认为春属木,和肝相应,肝主疏泄,这时候要用积极向上的态度对待事情,不要使

情绪抑郁。所以主张大家春季踏青赏花,登高旅游,这样有利于春阳的生发,达到天人相应的目的。饮食调养上,要注意食用温补阳气,性温升散的食物,比如说葱、蒜、姜、韭菜等,但是辛辣和发散的食物也不能过度,另外中医主张春天用甘味补脾的食物,像大枣、山药等。多吃新鲜蔬果,以利于平肝清热通腑。起居调养上,专家主张早睡早起,避免春困。运动调养上,春天阳气生发,应该多到空气新鲜的地方散步或放风筝,建议行动不便的老人多晒太阳。随着春天转暖,致病微生物容易繁殖,传染病增多,注意保持室内空气流通,少到公共场所活动,慢性病人防止过度劳累旧病复发。



## 养生保健自制药膳

初春三月,防止上呼吸道感染,养肝,强心安神十分重要,为了让市民在家自我保养,谢教授开出了几款食疗药膳方,有兴趣的人不妨在家里试一试。

### 【春季保肝】

#### 槐花芝麻饼

原料:槐花200克,嫩豆腐100克,干淀粉30克,芝麻粉50克,生姜末10克,植物油500毫升,精盐、味精各适量。

制法:将槐花加精盐、味精腌片刻,嫩豆腐切成末放在槐花瓣中,加生姜末和干淀粉拌匀。揉成小团子,滚上一层芝麻粉,再按成圆饼,放在油锅中煎炸即成。

功效:补益肝肾,滋阴润燥

#### 豌豆苗豆腐汤

原料:豆腐250克、豌豆苗50克,酱油、芝麻酱、花椒油、红油、麻油、鸡精、白糖、精盐各适量。

制法:将豆腐切成小碎块,与豌豆苗一道入锅,加入调料即成。

功效:护肝开胃,健脾补气

### 【强心安神】

#### 三七炖兔肉

原料:三七10克、丹参15克、兔肉250克。

制法:将三七丹参切成片,与洗净的兔肉一道入锅,炖烂加调料即成。

功效:可以活血化痰,改善微循环。

#### 红花檀香茶

原料:白檀香1克、红花3克。

制法:两种材料同入杯中,用开水冲泡,代茶饮用,可连续冲泡3—5次。

功效:活血化痰,减少冠心病的发作次数和程度,尤其适用于冠心病缓解期的人。此方在临床上已使用40多年。

### 【体弱防感】

#### 黄芪防风防感茶

原料:黄芪30克、防风10克、鲜生姜5克。

制法:洗净晾干,置于开水中用滚开水浸泡30分钟,分次当茶饮。

功效:适用于体质薄弱,易于感冒受寒感冒者,具有益气祛风防感作用。

# 春季病毒活跃,呼吸道传染病你要留点心

做好日常预防,记住常通风、戴口罩、勤洗手

春季病毒活跃,是呼吸道传染病的高发季节。如果你平时不注意锻炼,又遇上室内空气不流通,就很容易中招。病毒感染通常都是自限性疾病,如果没有并发症,并不需特殊治疗,只需对症治,靠自身免疫即可痊愈。但如果出现了并发症,比如重症肺炎、脑炎,情况就不妙了。江苏省中西医结合医院感染性疾病科副主任医师朱云鸿提醒,这些呼吸道传染疾病早期都有发热的症状,所以出现发热不可掉以轻心。要预防这些疾病,可以接种相关疫苗,同时记住日常生活中要保持室内通风,外出时戴口罩,回到家勤洗手。

现代快报记者 李鑫芳

## 流感

**传播途径:**以空气飞沫直接传播为主,也可通过被病毒污染的物品间接传播。

**主要症状:**与普通感冒相比,流感的呼吸道症状如流涕、喷嚏、咽痛、咳嗽等表现较轻,而全身症状重,比如全身酸痛,高热(39度以上)。同普通感冒一样,流感具有自限性,但如果患者出现了严重的并发症,比如肺炎,就会有一定的危险性,所以也不能掉以轻心。

**预防及治疗:**有条件的可以接种流感疫苗。日常生活中,尽量避免到人群密集的地方,如果外出,最好戴上口罩,外出归来记得洗手,经常开窗通风,保持室内空气新鲜。流感是由病毒感染引起的,是自限性疾病,只要不引起并发症,一般1周左右可自愈。得病后主要是多休息、多喝水。

## 水痘

**传播途径:**多发生在冬末、初春季节,主要通过飞沫经呼吸道传染,接触被病毒污染的物品等也可能被传染。

**主要症状:**早期症状主要是发热。发热1—2天后可出现红色斑疹,后变为丘疹,再发展为水疱,常伴有瘙痒。水痘通常最先出现在面部和躯干上,然后成片扩散到身体的其他部位。

**预防及治疗:**打疫苗是预防水痘最有效的

措施。一般来说,如果没有并发症,水痘只要做好基本的清洁,避免小孩因瘙痒难耐而抓破水泡,保持皮肤清洁,减少感染危险,就没有什么大碍。如果出现并发症,如肺炎、脑炎、皮疹继发感染等,要及时就诊。水痘也是自限性疾病,病后可获得终身免疫,也可在多年后感染复发而出现带状疱疹。

## 麻疹

**传播途径:**最近麻疹病人比较多见,麻疹也是冬春季节比较常见的呼吸道传染疾病。以空气飞沫直接传播为主,也可通过被病毒污染的物品间接传播,病人就是传染源,病人的眼结膜、鼻、口、咽等处的分泌物(如眼泪、鼻涕、痰等)都存在着麻疹病毒,具有传染性。

**主要症状:**早期的症状还是发热,通常都是39度以上。一般发热3—5天后出现皮疹,始见于耳后、颈部,之后逐渐向下肢发展。

**预防及治疗:**麻疹也有疫苗可以打,这是有效的预防措施。尽量减少与麻疹患者及其患者家属的接触,保持空气流通,流行季节少到公共场所。

## 风疹

**传播途径:**病毒可存在于患者呼吸道分泌物中,患者通过咳嗽、说话、打喷嚏等方式将带有病毒的飞沫排入空气中,当抵抗力低下的人吸入了带有病毒的空气,就可能被感染。同时,风疹病毒还可通过胎盘感染胎儿。

**主要症状:**可出现低热、上呼吸道轻度炎症,全身散布红色斑丘疹。

**预防及治疗:**风疹本身是一种预后良好的病毒传染病,但如果孕妇被感染,有可能导致胎儿畸形。所以孕妇要特别小心。针对风疹病毒,目前还没有特效的治疗方法,如果抵抗力好,人体可以慢慢清除。预防风疹最可靠的手段是接种风疹疫苗。在春季风疹高发期,尽量少到人群密集的场所,保持室内开窗通风,空气流通。

## 流行性脑脊髓膜炎

**传播途径:**简称流脑,是冬季、春季常见的传染病。脑膜炎双球菌隐藏于患者或带菌者的鼻咽分泌物中,主要通过咳嗽、打喷嚏、说话等由飞沫直接经空气传播,进入呼吸道而引起感染。

**主要症状:**早期可出现低热、咽痛等类似感冒的症状,也有病人无明显症状。随着病情的发展,病人可出现高热、畏寒、头痛、呕吐,皮肤和口腔黏膜、眼结膜有出血点等症状。普通型“流脑”患者,多能治愈,但暴发性流脑死亡率较高。

**预防及治疗:**免疫接种是预防流脑的主要措施,同时平时要注意个人卫生,尽量少去人群密集区,保持室内通风。和前面几种呼吸道传染病不同,引起流脑的是细菌,不是病毒。病毒感染通常都是自限性疾病,如果没有并发症,并不需特殊治疗,只需对症治疗。而细菌感染,就需要规范地治疗。患者因为发热、头痛就诊,通常医生会建议查个血,但这时常有患者不理解,认为是过度检查了。事实上,查血很有必要,是细菌感染还是病毒感染,可以通过验血的结果来判断。

## 诺如病毒 没有“传说”中的可怕

前不久,一则关于“新型病毒性肠胃炎在全国小朋友中迅速蔓延”的传言在QQ群、微信朋友圈里广为流传,引起很多家长的担忧。江苏省人民医院妇幼保健院的儿科副主任医师陈辉特别提醒大家,其实诺如病毒并没有“传说”中的那么可怕。

诺如病毒以前曾被称为诺沃克病毒,是一种引起非细菌性急性胃肠炎的病毒。诺如病毒导致感染性腹泻,且传染性较强,属于自限性疾病,一般情况下无需特殊治疗,目前也没有特效药物。主要通过粪口途径传播,如食用、饮用被诺如病毒污染的食物或水;通过接触被病毒污染的物品;通过空气传播。

陈辉副主任医师介绍,诺如病毒通常起病较急。一般在感染后的24—48小时出现症状,短的可以在数小时后就出现不适。主要症状是恶心、呕吐、腹泻(粪便为稀水便或水样便,无黏液),有的患者还会出现轻度发热、头痛、寒战、食欲减退、肌肉疼痛等症状。儿童患者多为呕吐;而成人则以腹泻为主,粪便为稀水便或水样便,无黏液脓血;可能出现头痛、寒战和肌肉痛等症状,严重者还会出现脱水症状。

陈辉说,该病预防关键是要防止“病从口入”,患儿以及家长特别需要注意做好饮食卫生和个人卫生。学校、托幼机构、集体单位要加强食堂卫生的管理。其二,饮食方面要注意。一般来说,孩子感染诺如病毒后常出现呕吐症状,首先建议暂时禁食1—2个小时,可少量多次地喝一点水或米汤,避免吃易引起腹胀的食物,如牛奶、鸡蛋、豆浆等。清淡饮食,减少肉、蛋等高蛋白、高能量食物摄入。其三,婴幼儿家长要特别注意防止脱水现象的发生,注意观察小便的次数与量,皮肤黏膜是否干燥,皮肤弹性是否良好,精神状态是否活跃、良好;及时发现并纠正电解质失衡,如:反复腹泻、呕吐的患儿,要注意检查血电解质的情况,防止发生惊厥;观察婴幼儿大便次数,做好臀部及肛周皮肤的护理,并及时处理污染的尿布或衣服,以减少病毒的传播。

陶燕 冯苑

## 鼓楼医院三八节 举办大型义诊

3月8日8:00—11:30,南京鼓楼医院举行三八节妇科疾病及乳腺疾病义诊活动:妇产科专家门诊、普通门诊免挂号费、诊疗费;普通外科门诊免挂号费。另外,妇产科免费为1000名左右年龄为35岁至54岁的女性和进城务工的贫困女性提供子宫颈癌、乳腺癌和生殖道感染筛查。符合条件的签同意书、免费进行宫颈癌筛查,免费进行乳腺癌筛查。对有炎症的免费发放部分药物,免费发放部分疾病治疗药物。符合条件、愿意参加免费筛查的女性3月3日起,带本人身份证、待业证或低保证,在鼓楼医院门诊4楼妇产科门诊2区服务台登记。

柳辉艳

