

过年串门别忘防流感

疾控专家:聊城市监测到去年9月份以来第一例H1N1流感

本报聊城1月24日讯

记者 王尚磊 通讯员 张芙蓉 随着春节的日益临近,学生、务工人员返乡及探亲人员流动逐渐增多,市疾控中心专家提醒市民,春节期间天气寒冷,极易造成流感等呼吸疾病的爆发流行,应加

强防范。

市疾控中心疾控所负责人介绍,1月21日,聊城市监测到自去年9月份以来的第一例甲型H1N1流感,这预示着在未来的时间里,甲型H3N2和甲型H1N1两种流感将是疾控部门流感监

控的重点。为此,市疾控中心加强了哨点医院和流感爆发疫情的监测,及时对流感的流行趋势进行预警监测,加强流感疫苗接种的技术指导和监督,保证适种人群的及时接种。

疾控中心专家建议广大市民今后应注意以下

几点:

一、要保持良好的个人及环境卫生,勤洗手,使用肥皂或洗手液,并用流动水洗手,不用污浊的毛巾擦手。双手接触呼吸道分泌物后(如打喷嚏后)应立即洗手。

二、吃富含维生素的

食品。每天食物中至少包括2种水果和3种蔬菜,因为这些营养可提高机体的免疫能力。

三、坚持有规律地生活不打乱自己的生活节奏,不熬夜、不酗酒、及早主动休息。

四、每天开窗通风

数次,保持室内空气新鲜;在流感高发期,尽量不到人多拥挤、空气污浊的场所;旅途中最好戴口罩。

五、根据天气变化,注意防寒保暖,加强体育锻炼,增强机体的免疫力和抵抗力。



严查假药

春节临近,市药监局执法人员加大对制售假劣药品等违法行为的打击力度,防止假劣药品流入市场,22日,执法人员在市区一家医院药房内检查。

本报记者 赵长青 摄

踢毽子可预防颈椎病

春节健身放松心情,多做户外运动

走亲访友、大鱼大肉聚餐,美美的懒觉……春节长假轻松惬意,如果您不想让自己的腰围宽上一圈,变得慵懒,不如在吃喝玩乐之余,趁着长假好好锻炼一把,调节一下自己的精神和身体状态,为身体“充充电”,用强健的身体和良好的精神状态迎接新一年的到来,根据自己的兴趣、自身身体状况和项目特点做出选择。

滑雪

推荐理由:目前的大众滑雪场可以满足以娱乐、健身为目的的业余爱好者,在雪场上轻松、愉快



地滑行,男女老幼均可饱享滑雪运动的无穷乐趣。在低山丘岭地带距离滑行,虽然远不如在电视中看到的高山滑雪的乐趣和魅力,但从安全和健身角度而言,更具有广泛的参与性。

健康提醒:雪地上因阳光反射强烈,必须戴上有色眼镜来保持眼睛。眼镜以塑胶制品较为安全;镜片颜色以黄色或茶色为佳。视力不好的滑雪者,不要戴隐形眼镜滑雪,如果跌倒后隐形眼镜掉落,找回来的可能性几乎没有。尽量佩戴有边框的由树脂镜片制造的眼镜,它

在受到撞击后不易碎裂。

滑雪是较为复杂的运动,滑雪前要一些简单的准备活动,要注意与他人保持一定的间距,以免碰撞。

羽毛球

推荐理由:可以体验重拍杀球的快感,大汗淋漓的畅快,与朋友互动的欢乐。羽毛球是一项全身运动,可改善心肺功能和体能,而且还能充分发挥人潜在的能量。

作为一项大众锻炼项目,羽毛球让人在跑跳的过程中舒展身体,得到充分的锻炼。羽毛球适合各种年龄的人,运动强度可自行调节,但也很有趣和有竞争力。打羽毛球讲求“放松”和“专注”,这使得羽毛球对释放压力有很好的效果。

如果想寻求更多欢乐,记者推荐您:和家人朋友可以玩双打或者“双人双球”的玩法比较有趣,对左右手都有能力的,可以玩“左右开弓”。

健康提醒:打球前热身,打羽毛球难免需要跑步、跳跃等动作,如果热身不彻底,容易扭伤腰部和脚踝;熟悉场地,打球最好选择自己比较熟悉的场地,如果是新环境,要先看

在这块场地移动起来是否有障碍,这样能防止不必要的伤害。打球出汗后要注意保暖和放松整理。

踢毽子

推荐理由:简便易行。

对于看不惯足球运动的人尤其适用。踢毽子以下肢肌肉的协调运动为主,功夫在脚下。既增强了肌肉、骨骼的运动功能,又有效地预防了一些血液循环障碍性疾病,尤其是公族罹患的下肢“深静脉血栓形成”性疾病。预防了颈椎病,修整了腰肢形态。

踢毽子时双上肢有节奏地摆动,运动了肩、背部肌肉、关节,对中老年人罹患的肩周炎,也有较好的防治作用。踢毽子还可以防治“亚健康”状态。踢毽子要求人的思想高度集中。大家围在一起,你一脚,我一脚,飞舞的毽子牵动着所有人的目光,牵动着所有人的责任感,激发人团结进取的精神;其间有说有笑,有喊有叫,有逗有让,气氛融洽,很适合过年时的群体活动。

健康提醒:打球前热身,打羽毛球难免需要跑步、跳跃等动作,如果热身不彻底,容易扭伤腰部和脚踝;熟悉场地,打球最好选择自己比较熟悉的场地,如果是新环境,要先看

(宗禾)

长途驾车易疲劳 零食浓茶能提神

长时间开车很容易疲劳,冬季更是如此。疲劳驾驶很容易造成事故,掌握几个小窍门可以有效防止长途驾驶的疲劳。

连续驾车3个小时就应停车休息片刻,下车换换新鲜空气,伸伸懒腰清醒一下头脑,顺便检查一下车况。干冷的天气下可以将车驶入加油站洗脸、振作精神。

开车时经常调整坐姿,可以反复在倚靠座椅和保持身子前倾的姿势间切换。

行车中保持和车内乘客聊天,尽量避免在一车乘客全都睡觉的情况下独自长时间驾车。

注意开窗透气,特别是在高速公路上,强大的风噪绝对可以让你保持头脑的清醒。

尽量避免听节奏感缓

慢的音乐,在厌倦车上CD的时候可以听听广播电台的节目,也可以听一些节奏感强的摇滚乐。

准备一些零食、饮料,发困的时候嚼一下口香糖,最好是那种强力薄荷味的,可以让你的疲劳一扫而空。泡杯浓茶或咖啡放在车上,困的时候喝上一大口也能解乏。

此外,可以喝点提神的饮料,含咖啡因等让人兴奋的饮料,有解除疲劳的功效。但是要注意提前饮用,而且这种方法对平时有饮茶和喝咖啡习惯的人可能作用小一些。

司机还可视自身爱好选择一些相声等放一放,在欢笑的同时就起到了提神的作用,另外,嚼些辛辣物品也可起到提神醒脑的作用。(宗禾)

忙年谨防五种疾病

医生:节日里勿暴饮暴食

春节将至,在忙于聚会、旅游、大吃大喝的同时,

急性胰腺炎

暴饮暴食是急性胰腺炎的主要原因,过量高蛋白、高脂肪食物和饮酒,会引起胰腺水肿,发生急性胰腺炎。

由于发病位置不确定,病人一般在餐后1至2小时内,出现剧烈而又持续的腹痛,并向左腰背部放射,伴有恶心、呕吐等。

急救要领:急性胰腺炎发作时,应完全禁食,并急诊送医院。

脑血管疾病

春节期间,老年人在节假日因过度操劳,情绪波动易引发脑血管疾病;

此外,节日无节制打牌也易诱发脑溢血。

其发病症状为头疼加剧、流口水;

有时半边脸发麻。

急救要领:家人可解开病人衣领,立刻服药。同时不要盲目移动病人,不能让病人头位过高,最好平卧,头偏向一侧,用冰袋或冷水毛巾敷在病人额头上,以减少病人出血和降低颅内压,并立即送往医院。

心脏病

节假日熬夜玩乐、吸烟、饮酒过量,可使心脏负担加大,使平时无器质性心脏病的人发生阵发性心动过速。

此外过度兴奋、激动都会导致心率加快,诱发心律紊乱、心绞痛和心肌梗塞,甚至造成猝死。

急救要领:发病时会血压偏低,嘴唇发紫。此时先不要轻易搬动病人,也不要摇晃病人,如有心脏病史者,马上服用药,送医院,同时可

视情况给病人胸部按压。

酒精中毒

亲友相聚而不加节制地饮酒易引起酒精中毒。酒精中毒表现为颜面苍白、口唇发紫,体温下降。

急救要领:饮酒过量,导致狂躁症状,也不要用手指刺激咽部催吐,因为这样会使腹内压增高,导致肠内溶物逆流而引起急性胰腺炎,应及时送医院。

异物卡住嗓子

春节期间孩子在跳、跑、嬉笑时吃零食更容易呛入气管。成年人边吃边聊易被鱼刺、细骨头卡住。

急救要领:一旦发生孩子异物呛入气管,首先让孩子不要哭闹,然后把孩子头朝下横抱,让上身低于臀部,再在背部用力拍击,帮助孩子把异物咳出。如异物仍不能吐出,应速送医院。