

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 张美蓉) 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道疾病的爆发流行,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,这预示着在未来的日子里,甲型 H3N2 和甲型 H1N1 两种流感将是疾控部门流感防

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预测,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。双手接触呼吸部分分泌物后(如打喷嚏后)应立即洗手。

二、吃富含维生

素食品。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、及时主动休息。

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。

本报通讯员 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,变得臃肿,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。在低山丘陵地带长距离滑行,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来看,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。镜架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不存在,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,滑雪前要做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,运动强度可自身调节,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,可以玩玩“左右开弓”。

健康提醒:打球前热身,打羽毛球不需要跑步、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,功夫在脚上,既增强了肌肉、骨骼的运动功能,又有效地预防了一些血液回流障碍性疾病,尤其是办公族罹患的下肢“静脉曲张形成”性疾病。预防了颈椎病,修整了腰肢体态。踢毽子时双上肢有节律地摆动,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。大家聚在一起,你一脚,我一脚,飞舞的毽子牵动着所有人的眼球,调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:适度休息。选择适宜的场地,量力而行。

(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车的疲劳。

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把脸,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

视情况给病人胸部按压。

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,并急送医院。

酒精中毒

亲友相聚而不加节制地饮酒易引起酒精中毒,酒精中毒表现为面色苍白、口唇微紫、体温下降。

急救要领:饮酒过量,导致狂躁症状,也不要用手掐刺激咽喉部催吐,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

节日期间孩子在跳、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。

