

# 急着脱外套 “开春病”易乘虚而入

开春时节，过早脱掉冬装，身体很难适应气温的急剧变化，容易让“开春病”乘虚而入。

### 进行适量运动

冬天穿了几个月的棉衣，身体自我调节温度与冬季的环境温度处于相对平衡的状态。由冬季转入春季，气温变化大。过早地脱掉棉衣，一旦气温下降，难以适应，会使身体抵抗力下降，病菌乘虚而入，袭击肌体，引发各种呼吸系统疾病。

老人、小孩等抵抗力较差的人群，出门时可备几件薄厚不一的衣服，并随着气温的变化增减穿量。此外，还要保持规律作息，进行适量运动，让身体尽快适应温暖天气。

### 注意胃部保暖

春季还是胃肠疾病的高发时节。专家指出，肠胃疾病与季节更替、气温变化有密切关系。

中医认为，“胃病者十有六七都是胃

寒”。患有慢性胃炎的人，初春时节要特别注意胃部保暖，睡觉时要盖好被子，以防腹部着凉引发胃痛。饮食上应尽量不喝冷饮，宜常喝温水。还可适当吃些温补的食物，如鸡肉、羊肉、栗子、山药等。

### 注意养护关节

春季早晚温差很大，中老年人多气虚血亏，加之本身抵抗力较差，骨关节易受风寒湿邪侵袭，使气血运行不畅，会出现疼痛、酸麻、沉重、肿胀等临床表现。

由于春天阳气升发，气温逐渐回升，血液循环逐渐加快，不失为养护关节的好时机。同时，一定要注意防寒保暖，坚持合理饮食，尤其要保证钙的摄入量。

### 远离花粉、粉尘

春季万物复苏，各式花儿竞相开放，花粉也漫天飞舞。与此同时，春季地气上腾，粉尘散布。过敏性鼻炎、过敏性哮喘患者要谨防花粉、粉尘。

引起过敏性鼻炎有三大“元凶”：尘



螨、花粉、霉菌。过敏性鼻炎患者要远离这些地方，必要时可戴上防颗粒物口罩，隔绝与花粉、粉尘的接触。(林晨)

### 健康提醒

## 「拒绝抑郁」的解决之道

### 有效管理你的压力

在影响抑郁症发生的因素中，压力因素占了极大的比重，压力是诱发抑郁的必要条件之一。与抑郁具有潜在性、不易觉察的特性相比，压力体验要明显的多，压力感受也先于抑郁发生。因此，有效管理压力对于预防抑郁症的产生有重要意义。

进行有效的压力管理，首先需要控制压力源。比如有效管理自己的时间，消除人际关系障碍，做好职业生涯规划，平衡工作与生活的关系等。其次，针对抑郁症的压力管理必须重视压力应对方式的调整。压力应对方式指的是你在压力面前倾向于选择的应对方式，主要有支持式应对、回避式应对和控制式应对三种。其中支持式应对主要通过环境和资源来应对压力，比如通过向朋友倾诉、参加体育运动、发展兴趣爱好等方式来应对。回避式应对对消极地忽略或回避压力，比如通过酗酒、抽烟、疯狂购物等不良行为来达到忘却压力事件，暂时消除压力感受。控制式应对是个人面对压力时能主动适应和调节，比如通过提高自我能力，加强时间管理等。实践经验证实，控制式应对是最优的压力应对方式。长期使用前两种应对方式，尤其是回避式应对，并不利于缓解压力和预防抑郁症的发生。

### 关注自己的优点

可能在此之前你从未关注过自己的优点。在纸上罗列你的10个优点，并具体描述一下它们。当你在工作或者生活中从事各种活动时，不妨想想这些优点，它会让你感到自信，会让你消除对问题解决过程中可能出现困难的恐惧。“自信的蔓延效应”会不断衍生积极情绪，让你的自信心大大增强。

### 积极的心理自我暗示

早晨起床看到镜子里的自己脸色很好，于是一整天的心情都会不错，诸事也都比较顺利。可面对任务，心里不禁打起小鼓：“这么难，我不可能做到。”于是实施的时候会总是在抱怨，甚至痛苦不堪，最后结果和自己消极的预期一致。这就是自我暗示的力量，看似没什么道理，但又强大无比。既然自我暗示的力量这么强大，不妨可以好好地利用一下。负面的自我暗示会带你走向消极的深渊，因此你必须尽力消除负面自我暗示，用积极、正面的自我暗示取而代之。

另外，在开始工作之前，不妨带着积极的态度想象一下事情的进程。你会发现想象中，以积极的态度为前提，你的工作会非常的顺利，最终结果也会非常理想。当你实际去实施时，会发现失去的信心回来了。这些事情虽然看起来很小很简单，但是只要坚持一段时间，你的自信心会有非常大的提升。

### 学会奖赏自己

研究还发现，那些患上抑郁症的人通常自我成就感、自我效率感都会非常低，他们很少能体验到成功的喜悦。因此，一定要学会奖赏自己，让自己体验到成就感。如果你从事的工作周期性比较长，短时间无法看到最终结果，那么不妨制定一个自己可以预见的目标，把工作分割成几个单元，每实现一个目标就自我奖赏一下。奖品一定选择自己想要的，对自己有积极作用的。

### 接纳自己，允许自己的不完美

世界上没有人是绝对完美的，但你与其他的任何人一样，都是这个世界上独一无二的存在，都有存在的价值，世界因你而精彩。既然没有任何人可以做到完美无缺，那么就接纳不完美的自己吧。接纳自我可以让你自己感觉活得真实，可以让你在进行各种活动中信心强大，可以让你增强抗挫折的能力。

### 制定可实现的目标

很多人在制定目标的时候总是喜欢好高骛远，全然不顾自己的客观条件和主观条件，由此导致挫折连连。所以在制定目标之前，一定要先正确评估自己的客观条件和主观条件，制定的目标既要能发挥个人潜能，同时又非高不可攀。当你在制定一项目标之前，不妨先列出该项目工作所需要的条件，以及针对该项目所具备的个人条件和资源，看是否能满足工作的需要，然后相应调整自己的目标。

### 挫折是挑战，而非灾难

成功者和失败者在前行的途中都会遇到挫折，不同的是他们对待挫折的态度。失败者把挫折看做是灾难，末日，会在挫折面前倒下，不能重新振作。而成功者则把挫折看做是一次挑战、一次学习的机会。他们会在失败中领悟到让自己不会重犯或再犯的经验，把此次的挫折看做是下一次成功的基础。(左德)

### 心理空间

## 专家提示：鱼刺卡喉 民间偏方不可信

专家提醒，一些如吞饭、喝醋、抠喉催吐等民间偏方，并不能解决鱼刺卡喉的问题，有时甚至有很大危险。

鱼刺卡喉的临床表现主要是吞咽困难、咽喉疼痛，甚至会出现并发症。“出现鱼刺卡喉，很多人第一反应是吞饭、咽菜，但这些‘土办法’其实很危险。因为在压力作用下可能使鱼刺刺穿食道壁，也可能刺入肺、主动脉、心脏，会危及生命。”重庆大学附属肿瘤医院消化内科主任陈伟庆说，喝醋软化鱼刺这一偏方，实际作用也并不大。

专家提醒，出现鱼刺卡喉后，应立即停止进食。首先，可试着低头弯腰，轻轻咳嗽，看能否将鱼刺咳出；也可在他人帮助下，用小镊子轻轻压住舌面，用电筒照射，发现鱼刺后，用小镊子轻轻夹出。

“如果轻咳不能将鱼刺咳出或者用电筒没有发现鱼刺，说明鱼刺位置较深，这时就要及时到医院就诊，使用专业器械尽快取出鱼刺。”陈伟庆说，如果鱼刺卡喉的时间过久，咽喉、食道已经红肿溃烂，则需先消炎消肿后再取出鱼刺。(李松)

## 经常开车 如何护眼

开车时，司机要眼观六路，耳听八方，保持头脑清醒，视野清晰，但由于精神高度集中，眨眼次数减少，角膜得不到及时滋润，会出现眼睛干涩、眼球及眼眶酸痛、视物重影等视觉疲劳症状。

避免视觉疲劳就需要减少持续开车时间，尤其是跑长途的司机，长时间高度集中精力时视力和辨色力都会减弱，人体血液中的维生素A也会减少，这样人对黑暗的适应能力就会下降。所以，每开车1-2小时就要休息一下，可远眺窗外、闭目养神或按摩眼周。

另外，戴墨镜可以遮挡强光，但司机不能用颜色太深的墨镜，以免看不清路面。

在食物方面，经常开车的司机可以适当多吃胡萝卜、菠菜及动物肝脏等。(孙星)

## 给宝宝做抚触 避开三个误区

目前，很多父母已经了解了抚触对宝宝的好处，比如促进发育、提高免疫力、改善消化功能等。关于婴儿抚触的具体操作方法等，网上应有尽有，这里就不再多说了。本文的重点是提醒父母避开三个误区，以免婴儿抚触越来越远离它的真谛——爱的抚触。

### 误区一：忽略父母参与的重要性

随着月嫂、早教机构、婴儿游泳机构等广泛开展婴儿抚触工作，越来越多的父母选择让专业人士给宝宝做抚触。其实，只有父母亲自抚触宝宝，才能提高宝宝的观察力和信心，才能让宝宝感受到父母的爱，从而产生安全感，同时促进良好亲子关系的建立。

### 误区二：忽略宝宝的状态

宝宝有六种状态：哭、浅睡眠、深睡眠、安静觉醒、活动觉醒、瞌睡。只有在宝宝觉醒且快乐的状态下



给他做抚触，对宝宝和父母来说才是一种享受，才能取得最好的效果。宝宝哭了、饿了、困了、睡了，都不宜做抚触。

### 误区三：抚触成为一种机械性操作

抚触的过程是情感交流的过程，是给宝宝带来舒适感的过程，因此重点不是怎么操作，更不是千篇一律地从头抚触到脚。抚触时要营造温暖、舒适的环境，从宝宝最喜欢的姿势开始，抱着、躺着、趴着都行。总之，只有让抚触成为一种传递爱的媒介，宝宝才会更加健康。(鲍兰)

### 健康人生

## 春季注意预防哮喘急性发作

春季到来，空气中花粉、霉菌孢子等过敏原增多，专家提醒注意预防哮喘急性发作。

专家介绍，哮喘病的发病原因错综复杂，但主要包括两个方面，即哮喘患者的体质和环境因素。患者的体质包括免疫状态、精神心理状态、内分泌和健康状况等。环境因素则包括各种刺激性气体、病毒感染、居住的地区、气候条件等。

“春天，空气中花粉、霉菌孢子等过敏原的浓度增加了6到8倍，花粉过敏是春季引发哮喘的主要因素，避免或减少与花粉接触，是春季预防哮喘最重要的手段。”专家说。

专家提醒，预防哮喘急性发作，规避花粉从春季开始。高危人群在此期间应减少户外活动，尤其是在午间或大风天，此时空气中花粉浓度很高。外出回家后一定要及时清理衣服和洗澡，避免诱发因素影响患者身体健康。

专家建议，哮喘的治疗必须规范，重在坚持，不可自行停药。还应预防上呼吸道感染，以免加重病情。(董红)

## 治胸闷心病方

【处方】参三七7.5g(捣碎)，黄芪25g，丹参20g，降香15g，柏子仁10g。

【制用】每日一剂。水煎3次，分3次(早饭后，午、晚饭后)温服。

【功能】益气活血，化痰止痛。

【主治】胸膈气短，或有憋气感，心慌心跳，或胸痛彻背，或有大汗。

【禁忌】油腻、辛辣之品。(白城市中医药老科协：王文卿)

### 每周一方

## 国家基本公共卫生服务项目(100问)

### 27.什么是预防接种?

答：是把疫苗接种在健康人的体内，使人在不发病的情况下产生抵抗能力，得到对这种疾病的免疫。例如，接种卡介苗能预防结核病；接种百白破疫苗可以预防百日咳、白喉、破伤风等等。

### 28.为什么要开展预防接种服务?

答：通过给适宜的对象接种疫苗，使个体及群体获得并维持高度的免疫水平，逐渐建立一道免疫屏障，可达到预防和控制特定传染病发生和流行的目的。

### 29.预防接种服务的对象是哪些人?

答：辖区内0至6岁儿童和其他重点人群(包括传染病病人密切接触者、老年人等)。

### 30.预防接种服务的内容有哪些?

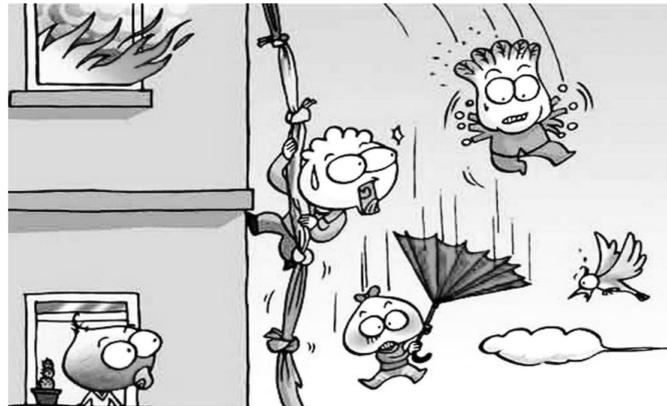
答：(1)预防接种管理。医务人员及时为辖区内

所有居住满3个月的0至6岁儿童，建立预防接种证和预防接种卡等儿童预防接种档案。采取电话预约等多种方式，通知儿童监护人，告知接种疫苗的种类、时间、地点和注意事项。每半年对辖区内儿童的预防接种卡核查和整理1次。(2)预防接种服务。根据国家免疫规范疫苗免疫程序，对适龄儿童进行常规接种。在部分省份或重点地区，对重点人群进行应急接种或疫苗强化免疫接种。(3)对有疑似预防接种异常反应的儿童进行处理和报告。(待续)

### 白城市卫生计生委 白城日报社 主办

## 发生火灾如何逃生

### 这六件事一定不能做



力，而且容易吸入浓烟，或者被热浪刺激喉呢。造成呼吸道烧伤。如果吸入了有毒烟雾，很可能当场毙命。2.不要直立行走。火灾会产生浓烟，而烟雾比空气轻，往往漂浮在上空，离地面30-60厘米的高度，烟气较稀薄。因此要尽量采取低姿前进的姿势，靠墙快速从消防通道或楼梯离开。3.不要坐电梯。火灾一旦发生，烟雾最先到达电梯，因此切忌乘坐电梯。4.不要因贪恋财物贻误逃生时机。离开现场后，不要贸然返回，增加不必要的伤亡。应尽量远离火灾地点，防止建筑物内易燃物爆

(包育)