



健康提醒

春季气温虽已平稳回升，但是家长需注意，天气依然忽冷忽热，各类疾病也随时可能出来“作妖”，侵害宝宝们的健康，所以，防护工作不能少。下面8种春季易发的疾病提示，建议各位爸妈收好。

急性上呼吸道感染，就是俗称的“感冒” 这是宝宝们最常见的病，多由病毒引起，有发热、咳嗽、流鼻涕、鼻塞等症状。婴幼儿的局部症状不明显，全身症状重，可伴有呕吐、腹泻、食欲不振等症状，高热时可发生热性惊厥。宝宝患病毒性感冒时一定要多喝水多休息，清淡饮食，一般3~5天就能痊愈，高热时可给予物理降温 and 退烧药，不需要抗生素治疗。如果体温持续不退要及时就医。

腹泻 一是感染性腹泻，最常见的是轮状病毒肠炎，起病急，起初会有呕吐，随后出现腹泻、大便次数多。腹泻期间要注意补充糖水，如果孩子出现尿量减少，哭时少泪等症状，就可能出现了脱水，要及时送医。二是非感染性腹泻，宝宝腹部受凉、饮食不当就可能引发腹泻。先做便常规检查，如大便里没有红、白细胞，可以先吃助消化药和肠道益生菌，如无改善要进一步检查。

手足口病 该病是由多种肠道病毒引起的急性传染病，4~7月为发病高峰。学龄前儿童为高发人群，并可多次发病。手足口病可经粪~口途径传播，还可通过患者的口鼻分泌物等接触传播。接种EV71型灭活疫苗仅可预防由EV71感染所致的手足口病，不能预防其他肠道病毒感染所致的手足口病。即使接种了疫苗，家长也不能掉以轻心，饭后便后让孩子洗手。食品应充分加热后食用，孩子的餐具、玩具等应及时消毒。

麻疹 春季是麻疹的高发季节，是由麻疹病毒引起的急性呼吸道传染病，临床表现为发热、皮疹、咳嗽、流涕等症状，重者可并发肺炎、心肌炎和脑炎。受麻疹影响的大部分是儿童，初期症状通常在被感染8~12天后显现，包括高烧、流涕、眼睛充血及口内出现白色小点。要维持良好的个人卫生

生习惯，保持室内空气流通，打喷嚏或咳嗽时应掩着口鼻，并妥善清理口鼻排出的分泌物。保持双手清洁，如出现相关症状要尽快到医院诊治，就诊时应戴上口罩。

水痘 该病是冬春季常见的急性传染病，由水痘一带状疱疹病毒引起。水痘传染性极强，主要通过唾液飞沫传染，也可通过接触水痘病毒污染的衣服、玩具等传染。水痘的平均潜伏期多为15~17天。水痘病毒可波及多脏器，还可并发皮肤感染、肺炎、脑炎等。水痘一般预后良好，极少数人出现严重并发症。水痘病人恢复后，病毒会潜伏在体内，当机体免疫力下降时可引起带状疱疹。

流行性腮腺炎 这是一种由腮腺炎病毒引起的急性呼吸道传染病，俗称“猴儿包”，病原体主要通过飞沫传播。流行性腮腺炎在冬春多发，约90%病例为1~15岁的少年儿童。接种疫苗是预防最便捷、最有效的方法。18~24月龄儿童应常规接种一剂次麻疹~腮腺炎~风疹联合疫苗，儿童入小学前再次接种一剂腮腺炎减毒活疫苗。如果发现身边有患者，应及早进行隔离约3周左右。家长要注意彻底清洁患儿用过的玩具和家具。

疱疹性咽峡炎 这是一种由肠道病毒引起的自限性疾病，通常潜伏期3~10天。多数患者以突发高热开始，伴有头痛、咽部不适、肌痛等症状，婴幼儿常有呕吐、拒食，甚至发生高热惊厥。儿童常见严重的咽痛、吞咽困难、四肢肌痛、厌食乏力等。另外，患儿口腔咽峡会出现疱疹，部分患儿也会合并出现细菌感染，往往需要抗生素治疗。单纯的疱疹性咽峡炎患儿在5~7天后基本都能够痊愈，愈后情况都比较理想。如果孩子得了疱疹性咽峡炎，要让孩子多喝水，吃清淡的食物。

猩红热 该病是由一种能产生红疹毒素的乙型溶血链球菌感染所引起的急性呼吸道传染病，以发烧、咽疼、全身皮疹为特点。猩红热以春季的4~5月多见。发病年龄以3~8岁小儿为主。大多数患儿表现为急性起病，一般发热24小时内出现皮疹，开始于耳后、颈部、上胸部，一天内蔓延至全身。猩红热目前尚无疫苗可预防，特异性治疗首选青霉素，一般用药1天后发热消退，皮疹很快消失。治疗需足量使用青霉素10天，也可以选用羟苄苄青霉素、红霉素、洁霉素、氯霉素等。（王鹿）

工作压力大 试做七件事

心理空间

我们每天超过1/3的时间都在工作，仅仅是上下班通勤，就够我们感到疲惫不堪。如果再考虑金钱、健康、教养孩子等问题，确实是“压力山大”。尤其是自身要求高、在竞争性强的行业，工作压力给职场人士带来更大困扰。职场压力避无可避，平时可以通过以下方式稍作缓解。

要具体别宽泛 通常，情绪容易抑郁低落的人拥有被称为“过于宽泛的记忆”，也就是说，容易以模糊、宽泛的描述来记忆、思考事情，而不是以具体精准的方式。比如，不要想“我有许多工作要做”，应该努力做到具体，可调整为“我要写2000字的文章”。具体化的好处在于，让工作任务显得切实可行。“写2000字的文章”是可量化、可操作的，而“许多工作”是抽象、模糊的，会给焦虑情绪“火上浇油”。所以在忙乱时，对自己的工作任务进行具体描述，避免宽泛模糊。

化大任务为小步骤 医生告诉你，每天要喝8杯水。让我们设想，你如何完成未来50年的喝水任务，一下子将14.6万杯水摆在你面前，你会感觉难以完成。但如果设置每个小时内喝一杯水，这就能容易实现。同样的，如果把工作任务分解成小步骤，一次完成一步，压力就会变小。

一次只干一件事 一段时间内应专注于一件事，完成后才着手另外的任务。注意力缺乏症患者脑海里不时冒出新想法、新念头，做事情时也是“东一下、西一下”，这样很可能一事无成。记住，一次只干一件事，这能有效减轻压力。

放弃完美，知足常乐 对自己的表现抱有客观、符合实际的期盼的人，比那些要求自己100%完美的人更能承受压力。针对“完美主义者”和“知足常乐者”的对比研究发现，总是追求最好结果的“完美主义者”更不满意、更犹豫不决、遗憾更多。不妨将期望值从“完美无缺”降低到“令人满意”，就不会增加不必要的压力。

相信能力会提升 大部分人的一个压力源是：自己的能力就这样了，没什么提升和努力的空间。研究显示，如果一个人认为自己的能力提升不了，就会相信“命”，觉得努力、坚持都是没用的。而如果一个人相信自己的能力会不断提升，他就会花时间学习新技能、积极解决问题，而不是在焦虑的漩涡里打转。

积极面对“没表现好” 当表现不佳时你是怎么看待自己的？是努力不够、能力不足或运气不佳，或者说任务对任何人而言都太难了？如果把任务失败的原因解释为能力不足，那你会感到无力、无助、无望；而如果把失败的原因解释为“任务太难”，那你对自己的看法就没有那么负面，但很可能得过且过；而如果把失败解释为“努力不够”，那你就更可能加大努力去克服困难。

客观地看待工作 当一个人对工作任务赋予太多意义时，压力就更大。比如，一个年轻人认为，如果也不能以老板满意的标准完成项目，那么自己就是个失败者，就会丢掉工作，在家人和朋友面前抬不起头。其实大可不必把工作看得这么重，除了工作，生活中还有许多美好事物值得去追求。尤其是过了一段时间后回望过去，你会发现当时令人感到压力的工作任务，其实都不是什么事儿。客观地看待工作，减轻压力，反而有利于集中精力，更好地开展工作。（李伟）

缤纷家居

为了干湿分离，许多家庭喜欢在卫生间里安装淋浴房。淋浴房水汽重，且需要注重私密性，不少人在淋浴房门的选择上会花一些心思，到底该装推拉门还是平开门，很多人对此犹豫不决。

在卫生间淋浴房门的选择上，无论是推拉门还是平开门都各有利弊。推拉门的优点在于节省空间，安装方便，适应性强。推拉门无门槛，使用轮椅的人士也能方便进出，且安装费用相对较低，适合装修预算有限的家庭。但是推拉门的密封性差，不利于淋浴房内温度的保持，也容易淋湿外面。此外，推拉门开启不方便，尤其是时间一长，轨道会结垢、潮湿生锈等，推动困难，年老体弱者在淋浴房如果突发疾病或感到不适时，很难快速打开。

相对于推拉门，平开门的密封性好，不容易溅到外面，且开启方便，适合老年人使用，设计也更美观时尚。

但是安装所需空间相对大一些，技术要求比较高，购买成本也高于推拉门。值得提醒的是，卫生间淋浴房的平开门在安装时要向外开，避免有些老人在淋浴时发生意外晕倒，倚靠在门上，而不便从外面开门救助。

此外，安装时有几点需要注意：
材质要选钢化玻璃 因为钢化玻璃安全性能强，当受到外力冲撞破碎时，碎片呈颗粒状，不易伤人。此外，为了保证淋浴时的温度与私密性，也可以选择具有保温隔热功能或者单向透光的玻璃门。

安装配件要选经久耐用的 在安装卫生间淋浴房门时，要选择防腐防污、坚固耐用的配件，因为淋浴房

潮湿，如果配件不防腐耐用，很容易老化、松动，发生意外。

装配质量要有保证 所选材质、配件再坚固耐用，如果装配不合格也是枉然。安装不好的淋浴房玻璃门容易破碎，存在安全隐患。所以在装修时，一定要找正规、专业的安装人员，保证安装质量，签订保修合同。

儿童家庭要装外锁扣 有儿童的家庭要在淋浴房门上安装外锁扣，防止孩子进去玩耍，在里面滑倒、撞伤。并且，内锁扣和外锁扣一定要安装在1.2米以上，以免无人看管时，孩子独自将门打开或是把自己误锁在里面。（张筱悦）

淋浴房该装什么门

降压茶

每周一方

【方处】菊花7.5g，槐花10g，三七花7.5g，草决明7g，生山楂片7g。
【制用】上方药代茶饮。每日一剂，清晨用凉水1000毫升浸泡30分钟，煎开5分钟离火，即可饮用。饮用一半时，加入开水300—500毫升即可。
【功能】清热平肝，降压明目。
【主治】各种原因引起的高血压病、高血脂症。见证：头晕目眩，或有头疼、口干咽燥。
（白城市中医药老科协：王文卿）

每天吃几个鸡蛋合适



你知道吗

经常有人问“一天应该吃几个鸡蛋”，其实这个没有固定答案，要根据自己的饮食结构来整体分析。

对于正常成年人来说，每天要摄入蛋白质量为1.16g/(kg 体重)，也就是说一个体重60kg的人，每日蛋白质最低需要量约为70g。

按照每100g鸡蛋提供15g左右的蛋白质来计算，如果这些蛋白质全部由鸡蛋提供，就是460g鸡

蛋，将近9个鸡蛋的量。

但是，实际上，我们还会从主食、牛奶、禽肉、鱼肉、豆制品等食物中摄取丰富的蛋白质，所以，没必要吃那么多鸡蛋。

总之，到底每天吃几个鸡蛋比较合适？

这还是要看你的饮食结构，包括食物种类和不同食物的占比，如果你的饮食中富含蛋白质的食物，如肉类、豆制品、奶类等丰富，一天1个鸡蛋是可以的，如果不丰富，那么一天3个鸡蛋也未尝不可。

（房灵）

国家基本公共卫生服务项目政策宣传

从2009年开始，国家启动基本公共卫生服务项目。这是促进基本公共卫生服务逐步均等化的重要内容，是我国公共卫生制度建设的重要组成部分。

基本公共卫生服务是指由疾病预防控制机构、城市社区卫生服务机构、乡镇卫生院等城乡基本医疗卫生机构向全体居民提供，是公益性的公共卫生干预

措施，主要起疾病预防控制作用。

基本公共卫生服务均等化有三方面含义：一是城乡居民，无论年龄、性别、职业、地域、收入等，都享有同等权利。二是服务内容将根据国力改善、财政支出增加而不断扩大。三是以预防为主的服务原则与核心理念。

基本公共卫生服务主要为三大类人

群共提供14类55项服务。

一是建立居民健康档案；二是健康教育；三是预防接种；四是儿童健康管理；五是孕产妇健康管理；六是老年人健康管理；七是慢性病患者健康管理；八是严重精神障碍患者管理；九是结核病患者健康管理；十是中医药健康管理；十一是传染病和突发公共卫生事件

报告和处理；十二是卫生计生监督协管；十三是免费提供避孕药具；十四是健康素养促进行动。其中1—4项为针对所有人群的服务，5—9项为针对特殊人群的服务，10—12项为针对患病人群的服务。部分有条件的地方在开展：重症精神疾病患者管理(很多地方仅限于发现有精神病人后建立档案，做记录、随访，其他均是转到规定有条件的单位)和孕产妇健康管理(除产后访视)。

白城市卫生健康委
白城日报社 主办

导致掉头发的因素有很多，除了睡眠及其他因素外，从营养的角度来看，以下这些营养非常重要：

蛋白质 头发的本质是角蛋白，是一种蛋白质，头发黑色素的形成，还需要一种叫做酪氨酸的氨基酸作为原料。所以，长出一头乌黑亮丽的头发，蛋白质是基础，没有充足

的缺乏也可能导致脱发。因为，头发在合成黑色素和角蛋白的过程中，还需要多种B族

微量元素 除了B族维生素外，研究还发现，很多微量元素的缺乏都会影响发质和导致掉头发。为了保持身材而节食，微量元素也很容易缺乏，都会加剧掉头发。

营养不良也会导致掉头发

的蛋白质肯定不行。实际上，在明显缺乏蛋白质的情况下，头发不仅生长缓慢，还容易脱落，而且发质变差，头发变细、发脆、干枯。所以，每天都要保证获得充足的优质蛋白质。

B族维生素 有些人节食、控制体重，每天都吃得很少，缺乏多种维生素，其中，B族维生素（包括维生素B1、B2、烟酸等）

在饮食方面，尽量按照“膳食宝塔”的推荐，注意保证食物多样化和营养均衡，比如：多吃点含丰富蛋白质、OMEGA-3脂肪酸的鱼类、坚果，这些食物是微量元素的良好来源，如铁、锌、锰等，它们会让头皮更健康。蔬菜、水果、豆类食物，是加强头皮角质层的优良选择。

（刘丹）

目前常见的艾滋病检测方法有哪些？

目前常见的检测方法包括艾滋病病毒抗体检测（血清学检测）、病毒培养、病毒核酸检测和病毒抗原检测。

什么情况下应考虑去做艾滋病病毒抗体检测？

有下列情况应考虑去做艾滋病病毒抗体检测：
1.曾经有过高危行为的人。如暗娼、嫖客、多性伴者、同性性接触者，共用注射器具的吸毒者及他们的性伴等。
2.在艾滋病病毒感染者较多

的地区或血液安全没有保障的条件下接受过输血的人。
3.艾滋病病毒抗体检测阳性
的妇女所生的婴儿。
4.配偶是艾滋病病毒抗体检测阳性者。（完）
（据中国疾控中心性艾中心）

预防艾滋 关爱健康