

正确「春捂」不感冒

健康提醒

俗话说“春捂秋冻”，意思是说春天要多穿一点，可是如何“春捂”，是有讲究的。

棉衣不可过早脱去，多备几件夹衣，随天气变化一件件地增减，这是比较科学的“春捂”方式。如今，我国许多地区的气温虽然已经突破了10℃，但气温不太稳定，应该再“捂一捂”。早晚温差大，早晚一定要多穿一些，中午气温比较高时，可以适当减衣。可以在外套里面加一件易脱的夹衣如皮夹克、夹衫等，既保暖又方便。

此外还要注意，“春捂”应注意“下厚上薄”或重“捂”下肢。即在减少衣物的过程中，先减上身衣物，再减下身衣物，因为中医认为，寒自下而生。现代医学也证实，人体下部血液循环较上部差，很容易受寒冷侵袭，所以足部和腿部一定要注意保暖。

在重“捂”下肢的同时，可以加强下肢的锻炼，以促进血液循环。“干洗脚”能起到“捂”下肢的效果，具体步骤是：双手紧握一侧大腿根，稍用力从大腿根向下按摩直到足踝，再从足踝往回按摩至大腿根。同样办法再按摩另一条腿，重复10~15遍。此外，还可采用甩腿、揉腿肚、扭膝、搓脚、暖足以及中药泡脚等方法来达到“捂”下肢的目的。如果万一不慎感受风邪，可用拇指揉揉或四指并拢提、拿内外膝眼穴（在膝盖骨下内、外两侧），或用艾条灸神阙（肚脐正中），用手掌搓足底的涌泉（足底部前凹陷处，第2、3趾趾缝端与足跟连线的前1/3处），都是祛除风寒行之有效的好方法。

另外，中老年人在“春捂”时还要特别重视对头、脚、颈、手这些部位的保暖，不要很快就摘掉帽子，取下围巾、口罩，脱掉厚袜子及手套，否则很容易降低身体免疫力，导致疾病入侵。

一般情况下，立春后最短也要“捂”10~15天。这期间，气温变化较大，如果过早脱掉棉衣而受寒，从而导致感冒、气管炎、关节炎等疾病。

当然，“捂也要依各人体质而有所不同，老人或体质偏寒者可多捂几天。如果感觉“捂”到身体会出很多汗，就不妨早点换装，否则，“捂”出汗后再被冷风一吹，反而容易感冒。

这里需要提醒的是，“春捂”只是一种被动防御，要想防病健身，还须坚持参加户外体育活动，讲究科学饮食起居有常，保持良好的精神情绪，这样才能达到增强机体的适应力和抗病力的目的。

(王金山)

长了痤疮 可以擦护肤品吗?

你知道吗

痤疮是皮肤科常见病、多发病，是好发于颜面、前胸、后背等皮脂腺旺盛区域的慢性炎症性疾病。长了痤疮只能清水洗脸吗?皮肤干燥可以擦护肤品吗?广州市中医医院皮肤科刘敬怡主治医师做了如下回答。

刘敬怡介绍，痤疮的发病主要与雄激素、皮脂分泌增加、毛囊皮脂腺开口处过度角化和痤疮丙酸杆菌感染等4大因素相关，部分患者还与遗传、免疫、内分泌障碍和心理压力等因素有关。

痤疮的治疗除了内服、外用药物外，平时皮肤的护理也很重要。痤疮

是可以擦护肤品的，但是在选用护肤品的时候，一定要注意少油脂，不黏腻甚至可以选择一些控油的护肤品。然后护肤品的选用，第一个就是要有清洁的作用，减少油脂的分泌，可以抑制痤疮的发生。另外就是要注重保湿，因为水油是皮肤之间最重要的平衡，水油平衡了以后，油脂也会自然地减少分泌，所以在用护肤品的时候，用一些清爽的，比较薄的乳液来护肤。尽可能选择痤疮系列的医用护肤品，可修复破损的表皮屏障，还能针对性地改善痤疮情况，如医用冷敷贴、医用保湿乳等。

需要提醒的是，痤疮患者尽量不要化妆，切忌浓妆，容易堵塞毛孔，会加重痤疮。另外，不要熬夜、饮食清淡，不吃甜食、辛辣刺激性食物。

(芳芳)

青光眼致盲不可逆 五大类人群需注意

目前，全球约有超过6000万原发性青光眼患者，是全球第二大致盲性眼病和排名首位的不可逆致盲性疾病，其发病隐蔽，早期难以发现，故被称作“盗走光明的小偷”。今年3月8日—14日是“世界青光眼周”，其主题为“视神一张照，青光眼早知道”。全国防盲技术指导组委员、中华医学会眼科学分会防盲学组委员、中山大学爱尔眼科学院博士生导师段宜初教授表示，虽然青光眼致盲后不可复明，但假如能及早发现、及早治疗，患者仍可最大限度地保存有用视力，维持正常的生活和工作。

年过40即需定期检查：青光眼的发病机制复杂，临床上见到的青光眼类型繁多，临床表现也不一样，大致分为4类：原发性青光眼（包括闭角型与开角型）、继发性青光眼、先天性青光眼和混合型青光眼。任何年龄都可能患上青光眼。尤其是600度以上的高度近视或远视、有青光眼家族史、心血管系统疾病、糖尿病、40岁以上的这5类人群属于高风险人群，应定期到医院做青光眼的相关检查，以排除或早期发现青光眼，及早治疗。

正常人35至40岁阶段至少进行1次全面的青光眼检查，40岁以后每隔2至3年检查一次，50岁后每隔1至2年检查一次，60岁后每两年都要检查一次。

头痛、眼胀或是青光眼发作表现：青光眼发作时主要表现为眼胀、视力下降，严重者伴随同侧头痛、恶心呕吐等症状。因有时发病症状不明显，很多患者错过了最佳的治疗时机，从而丧失了一部分的视力甚至失明。

简单方法可自测：通过自己检查视功能，比较双眼的视野范围；触摸一下两侧眼球的硬度是否一致和相应青光眼发作的症状判断是否患上了青光眼。

当出现这些情况时，患者应保持冷静，避免情绪波动等加重病情；与此同时，家属应该联系就近医院就诊；就诊期间做好患者及家人防护，戴好口罩、勤洗手。

青光眼患者居家：应保持情绪稳定，适量运动。过分担心、忧郁、愤怒、紧张不安、过度兴奋等情绪波动都是导致青光眼的因素，青光眼患者居家一定要保持心态平和，情绪良好。与此同时注意保持良好的生活习惯，不抽烟、不喝酒、不熬夜、不一次性大量饮水；每天做适量运动，但要避免过分弯腰、低头、屏气、负重等活动。

青光眼患者还应避免长时间在黑暗环境中看电影、电视、玩手机或长时间持续读写，应适当休息，用眼时保持充足光照，避免由于暗环境瞳孔散大而激发青光眼发作。此外，青光眼患者的家属也应提高警惕，及时做青光眼检查，以排除患青光眼的可能。

(李青霞)

《肺结核患者健康管理服务规范》答疑二

5.在随访记录表中，如何填写患者的“用药”情况?

答：用药情况，是专指患者抗结核药品的使用情况，包括化疗方案、用法和药品剂型等。基层医生可以从患者的“肺结核患者治疗记录卡”（耐药患者为“耐多药肺结核患者服药卡”）中获得患者的用药情况。

6.“肺结核患者随访服务记录表”中，对于“全程管理情况”栏何时填写，如何填写?

答：患者进行结案评估后，才填写“全程管理情况”栏。在该栏中“应访视患者次数”可按照频次要求计算获得。

举例说明：

①由医生督导服药且治疗6个月的患者，应访视次数为7次（6次随访和1次第一次入户随访）；

②由家属督导服药且治疗5个月（强化期1个月，继续期4个月）的患者，应访视次数为8次（7次随访和1次第一次入户随访）。

7.“肺结核患者随访服务记录表”中，“全程管理情况”栏的应服药次数如何估算?

答：以“停止治疗日期”，减去患者在社区“开始服药日期”，并排除期间患者因不良反应而暂停服药的天数，为应服药次数；开始服药日期，可用第一次入户随访日期替换计算。（待续）

白城市卫生健康委
白城日报社 主办

宅家抗“疫”，常喝六药茶

健康白城

宅在家里，人们往往精神压力大，心情焦虑，影响生活和睡眠；每天盯着手机、电脑的新闻，让人眼睛干涩、颈背疼痛；运动减少、三餐不规律，免疫力也会下降。针对这些情况导致的不适，推荐服用6款药茶。

西洋参三七茶 增强免疫

西洋参片10克、三七片5克、赤灵芝片15克（与米同炒，可减轻苦涩味）、黄芪15克、去核红枣3枚。将上述药材一齐置于养生壶内，加入清水1升，煎煮40分钟即可，代茶饮。一般养生壶可保温8小时，饮完可复煎1次。若用砂锅煎煮，则加入清水1.5升，煎煮30分钟，倒出药汁后，药渣即刻加入开水750毫升，煎出500毫升药汁，两次煎出液混匀贮存于保温瓶内保温，随时饮用。推荐每周饮2~3次。

本方补气、利血脉、调五脏，适宜一般人群服食，以提高机体免疫功能和抗病能力。

金银花黄芩茶 解毒清肺

金银花、黄芩、连翘、桔梗各15克，藿香、紫苏叶、桑叶、贯众各10克，玄参25克，板蓝根、白茅根、黄芪各30

克，甘草5克（成人3人量）。将上述药材放进砂锅内，加入清水没过药面（用手压药）约3厘米，用大火煮沸后，改用小火熬30分钟，倒出分成3份。成人每日服用1次，8~12岁儿童减半，每周服1~2次为宜。

本方诸药合用，有清热疏表、解毒清肺、化湿避秽的功效，可用于预防病毒时疫。

藿香佩兰茶 化痰止咳

藿香、佩兰各6克，广陈皮10克，沸水冲泡饮用。本方中，藿香可芳香化浊、和中止呕、发表解暑；佩兰有芳香化湿、醒脾开胃、发表解暑的作用；陈皮以广东所产为佳，特称“广陈皮”，其有理气健脾、燥湿化痰的功效，可用于脘腹胀满、食少吐泻、咳嗽痰多等症。

三味合用，可芳香化湿、避秽化浊、健脾开胃、化痰止咳，适用于寒湿困脾、食少纳呆、咳嗽痰多的患者。

杞菊石斛茶 养肝明目

枸杞15克、杭白菊10克、铁皮石斛10克（剪碎）。上述药材洗干净，置于砂锅或养生壶内，加水1升，煎煮半小时，倒出，代茶饮。也可以直接将药材放在保温杯中，用开水冲泡。

三味同用，能益肾养肝明目、润肺止咳、生津止渴，非常适合老看电脑、手机者防治眼睛酸涩、疲劳、腰酸背痛。本茶

也可用于燥热伤肺、干咳、热病津伤、口干烦渴、内热消渴，以及虚劳精亏、腰酸膝痛、眩晕耳鸣、阳痿遗精、血虚萎黄、目昏不明等症状的辅助治疗。

香附紫苏薄荷茶 疏肝理气

香附、紫苏叶各5克，薄荷3克，沸水冲泡饮用。香附有疏肝解郁、理气宽中、调经止痛的作用，常用于肝郁气滞、胸胁胀痛、脾胃气滞、经闭痛经等症。紫苏既能发汗散寒以解表邪，又能行气宽中、解郁止呕，很适合风寒表证伴有胸膈痞闷、食少吐泻、咳嗽痰多等症。

薄荷可疏散风热、清利头目、利咽透疹、疏肝行气。三味合用，能疏风解表、疏肝行气，有效缓解“宅家”“春困”的不适症状。

儿童常喝 太子三花茶

近期，很多儿童感染新冠肺炎。目前，中医认为，新冠肺炎属于中医“瘟疫”范畴，具有寒湿凝结化热的特点。儿童普遍存在脾胃不足、脾胃虚弱，引起湿浊内生，更易于感染，除了发热、咳嗽，也有胸闷、腹胀、恶心、呕吐等湿邪困阻的表现。所以，儿童预防，重点在健脾化湿、清热消滞。在此推荐一款药茶。

太子参、金银花、木棉花、鸡蛋花、山楂各10克，神曲3克。加水3碗，水开后煎煮20分钟（可加少许白砂糖），静置10分钟后，去渣取汁。1岁以下儿童，每次30毫升；1~3岁儿童，每次50毫升；3~6岁儿童，每次100毫升；7~14岁，每次150毫升。每天服2次，每周连服3天、停4天。

太子参健脾益气而不温燥，适合儿童补益脾胃；木棉花、鸡蛋花为岭南药材，药食同源，可清热祛湿而不伤正气；金银花擅长清热解暑而药性平和，尤其适合儿童清热；山楂、神曲（广东神曲尤佳）消食导滞助脾胃运化，防止痰湿内生。诸药共同发挥健脾化湿、清热消滞的功效，普遍适合儿童服用预防。

(人民网)

正确使用卫生厕所

预防新冠肺炎等传染性疾病



上厕所的那些事

1.什么是卫生厕所

卫生厕所三二一：

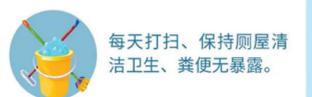


2.为什么要使用卫生厕所

粪便中含有对人体健康有害的病原体（致病细菌、致病病毒、寄生虫及寄生虫卵），建造和使用卫生厕所是从源头控制相关传染病和寄生虫病的首要手段。



3.卫生厕所的日常管理



4.便后洗手很关键

洗手是最廉价且有效的预防疾病方法。

