



健康提醒

寒冬时节养护身体有哪些要领呢？南京市中医院治未病中心主任余波为您解答。

防寒保暖，不只是多穿一点

提到冬日养生，大家都知道要防寒保暖。但是防寒保暖，可远远不止多穿点衣服这么简单。防寒保暖，要从足部做起。俗话说“寒从脚入”。余波表示，天为阳、地为阴，人体也分阴阳，人体上部偏阳，下部偏阴。人的脚部与地阴相接，离心脏偏远，获得的血供相对不足，所以也比较怕冷。如果上面燥热，下面寒冷，一般都是由中焦瘀堵造成的。而做好下肢的保暖，能够保证回心血量，从而实现“脚暖浑身都暖”。平时手脚怕冷、易冷的人，在冬天气格外要做好足部保暖工作。

其次，到了冬天，大家要调整作息习惯，最好能够做到“早睡晚起”。冬季昼夜温差比较大，晚间至第二天凌晨两三点是冠心病等高发时段，尤其是患有心血管疾病的人群，应当格外注意保证良好的休息，避免熬夜。此外，晚餐也不宜吃得过饱。

不仅“静”有讲究，冬日里“动”也有学问。冬天运动需要注意时间的选择，不宜过早也不宜过晚。过晚可能会影响心血管健康；而过早，除了温度低，空气也不好，大量污染物聚集在大气中还未消散。“古人讲‘以待阳光’，就是说要等太

健康白城

艾滋病，众所周知会给人们带来很大的危害，同时还具有很强的传染性，只有做到对这个病的症状有所了解才能够及早发现及早治疗，下面看下艾滋病的临床表现有哪些？

同时还会出现食欲下降、恶心、呕吐、腹泻等呼吸道的症状，情况严重可出现大量的便血，需要引起患者的关注。神经系统症状：患有艾滋病还会出现神经系统方面的症状，比如会出现头晕、头痛、反应迟钝的情况，有些患者还会表现出智力减退、精神异常等异常的症状，到晚期时往往还会伴随抽搐、偏瘫、痴呆等情况的出现，对患者的身心造成严重影响，因此在发现疾病后要及早到正规的医院进行治疗。

艾滋病的临床表现

一般症状：会出现体温升高、持续发烧、虚弱、盗汗的情况，而且会使身体淋巴组织变大，特别是在颈部、腋窝的位置上会更加的明显一些，不会有疼痛感。在患病三个月的时间内出现明显的体重下降的情况，病人消瘦特别明显。呼吸道症状：可伴随长期的咳嗽、胸痛，情况严重的时候出现呼吸困难的症状，

神异常等异常的症状，到晚期时往往还会伴随抽搐、偏瘫、痴呆等情况的出现，对患者的身心造成严重影响，因此在发现疾病后要及早到正规的医院进行治疗。以上这些都是艾滋病的临床表现，在生活中一旦遇到以上的这些症状的话，那么一定要引起警惕，及时进行检查。（月月）

你知道吗

饭前服药和空腹服药不是一回事儿。人，难免遇到小病需要吃药，有些药要求饭后吃，有些药最好饭前吃。很多人把饭前吃药理解为空腹服药，但是这种理解和做法，是错误的。标注需要“空腹服用”的药物一般需要在饭前1小时或饭后2小时服药，比如在胃液中不崩解、到肠道才被吸收的肠溶片，就需要空腹服用；其他宜空腹服用的药物还有驱虫药、滋补类中药、盐类泻药、阿仑膦酸钠片。饭前服用的药更希望跟食物一起被吸收。一般在食物入胃后5分钟，胃就能以每分钟3次的频率蠕动，胃蠕动可使药物与食物充分混合，同时有分散和搅拌作用，使药物与胃黏膜充分接触，利于胃中药物的吸收，每一次蠕动液可将1—2ml食糜药物向十二指肠方向推进。进入胃内的食物按吞咽的先后顺序分层排列，即先入胃的食物与胃壁接触，后入胃的食物则进入胃腔内的中心，暂时不与胃黏膜接触。因此，易受胃酸影响的药物宜餐前服，对胃有刺激的药物则宜餐后服用。需要注意的是，饭前服用一般是指在吃饭之前15—30分钟服药，这包括促胃肠动力药、胃黏膜保护剂、利胆片、黏液溶解剂等；餐后服用是指和食物一起吃下去；而餐后服用可不是吃完饭立刻吃药，而是最好间隔15—30分钟再服用，这一类药物除了对胃肠刺激比较大的药物之外，维生素类药物也是饭后服用更好消化。当然，受患者的生理病理状况（胃的容量大小、胃液分泌量多少、胃排空时间长短）、食物及药物的理化性质等因素影响，空腹状态、进食后服药会产生不同疗效，所以服药前一定要仔细阅读药品说明书，严格按照药品说明书服用。（王玉兰）

“进九”养生关键是正确“封藏”

阳出来、云开雾散以后再锻炼。这也符合天人相应的原理，保证人体内的阳气生成与外界阳气生成时间相对应，使得锻炼顺应自然，达到事半功倍的效果。”余波主任提醒，冬日运动应该以微微出汗为宜。大汗淋漓与“冬藏”原则相违背，会使人体阳气外泄，容易导致一系列疾病。当然，必要的安全措施也是少不了的，跑步前要热身、骑车时要戴护具，既有利于更轻松、放心地运动，又能避免意外情况的发生。

防寒保暖的同时，也别忘了通风和保湿。到了冬天，人们常常将门窗紧闭，窝在温暖的房间里，忽视了通风和保湿。密闭的环境下，空气比较混浊，氧气量也相对不足。长期处于密闭空间里，会造成缺氧，加重心脑血管的负担。因此，每天开窗通风，对人体的心血管和肺脏都有养护作用。与此同时，由于暖气、地暖和空调等取暖设备长期工作，屋内空气干燥，容易引起身体不适，甚至引发疾病。余波主任建议：“大家冬季在室内取暖时，可以配个加湿器或者放两盆水，保持空气合适的湿度，以防止皮肤瘙痒和干咳、哮喘等问题。”

扶阳同时，也要注意滋阴

“封藏”是冬日养生的一个重要原则，也就是说，冬天应该养护阳气、收敛精气。“阳主动，阴主静。阳气属于功能性的，人体的行为活动都与之相关。”余波主任告诉记者，如果人体阳气受损，就会导致阴寒物质在体内堆积，久而久之，就会变成各种病理物质，甚至是一些肉眼可见的器质性病变。因此，要在量变引起质变的过程中，抓住机会进行挽救，这也是强调“治未病”的重要原因。

那么，扶阳是否意味着要大量食用温热的食物来进补呢？余波主任指出，这其实是一个误区。冬季天寒，吃温热的食物属于一种自我保护，但如果过量，就会适得其反。“这是因为人在冬季阳气内收，如果一味进食大量温热食物，久而久之，体内就会相对阴液不足。所以，中医上有这样一句话‘春夏养阳，秋冬养阴’。”

所谓“秋冬养阴”并不是说让大家每天吃寒凉的东西，而是在进行温补的同时，一定要适当地滋阴。比如，冬天吃羊肉要注意不宜过多。如果温补的食物摄入比较多，那就要适当多吃点萝卜、百合，喝点绿茶，达到滋阴、平衡的目的，以免阳气过盛带来内热，导致身体阴阳不平衡，违反了养生之道。

而一些更偏向于平补，不容易引起燥热的食品，如腊八粥等，则是自带“阴阳协调”的属性，很适合体质虚寒的人来进补。

“俗话说，‘冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方。’现在应该是‘冬吃萝卜也吃姜’了。”余波主任解释，冬天吃白萝卜有很多好处，能够滋阴泻肺，还有消食的功效。冬日人们为了积蓄热量常常会大量地吃温辛的食物，导致体内阳气过盛、阴液不足。而萝卜能够发挥滋润的作用，从而“阴中求阳”，更好地补阳。

而适当地吃姜也有利于扶阳。姜有发散、温阳的作用。“过去人们冬天不提吃姜，是因为害怕把收藏起来的阳气发散掉，但是现在生活条件好了，大家吃得好、居家环境也温暖了，吃姜也不会发散太多的阳气。”余波主任建议，冬天煲汤时，不妨多加几片生姜，驱寒暖胃，升阳助阳。

身体虚寒，试试“三九贴”

过了冬至，就迎来一年中最寒冷的一段时间。不少人听说“冬病夏治”贴“三伏贴”，其实冬日养生也有“三九贴”，不仅可以加强和巩固“三伏贴”的疗效，还能够帮助大家更好地扶阳滋阴、预防疾病，做到冬夏皆治。

冬季在中医上与水关联密切，而肾在五脏中与水对应。因此，中医对冬季养肾十分关注。“三九贴”的原理就是以穴位贴敷的方式，让温热的药物成分渗透到皮下，作用于体内经络，达到温补肾脏的目的。余波主任做了这样一个比喻：冬季养生护阳气就像用锅烧水，而“三九贴”就是在铁锅下面加了一把火，又给锅盖上了一个盖子。加一把火，能够让阳气更旺，更好地发挥身体功能；而盖上盖子，则是为了“滋阴”，防止“锅里的水烧干”；“医生会根据患者的具体情况，在基础成分中针对性地再添加滋阴药物，保证发挥温阳扶阳作用的同时，不至于造成内热、引起副作用。”

余波说，一到冬日四肢变凉、怕冷的虚寒病人，脾胃功能虚弱、冬季容易腹泻的病人，患有慢阻肺、哮喘等呼吸系统的患者，有痛经、子宫肌瘤、子宫腺肌症、多囊卵巢综合征等妇科问题的人群，以及一些肿瘤患者，都可以试试三九贴。“有些人不喜欢吃中药，‘三九贴’正好是一种‘内病外治’的方法，能够有效调补阴阳提高人体免疫力，从而进行预防性处理或者对症治疗。”（飞飞）

一碗热汤里隐藏着五大危机



冬日里，一碗热气腾腾的汤总能让人从胃暖遍全身，幸福指数也会直线上涨。但是热汤虽好，若是喝汤的方式不对，也可能带来伤害。东南大学附属中大医院临床营养科主任金晖主任医师，为你揭秘藏在热汤里的5大危机，教你如何正确、健康喝汤。

成分危机

一碗汤下肚，甚是舒服。其实，如果仔细分析一碗汤的成分会发现，汤中99%的成分都是水，另外1%的成分包含脂肪、蛋白质和少量的矿物质。因此，仅仅靠一碗“大补”的汤无法做到营养均衡。同时，一碗汤下肚会产生饱腹感，相对于平时，日常的蔬菜、碳水化合物和蛋白质的摄入就会相应减少。所以，平时喝汤时也要注重一日三餐，营养均衡搭配。

温度危机

很多长辈常说“汤要趁热喝才美味”。但是，大部分汤不建议过度地追求“热度”。有研究表明，经常食用过烫的食物会增加患口腔癌、食道癌的风险。过烫的食物容易损伤口腔及食管黏膜，如果长期让黏膜处于受损伤的状态，容易诱发黏膜相关的癌前病变。所以，温度一般控制在60摄氏度以下最佳。另外，儿童的黏膜更加细嫩，汤的温度应再低一些。

时间危机

熬骨头汤时，很多人都觉得熬得越久越好，煮上两三个小时，汤才更白更入味。其实，熬太久对口味的提升是有限的，但是熬久了，骨头汤中的嘌呤和脂肪确实会增加。如果大量牛饮，容易导致高脂血症、高尿酸血症，甚至诱发心脑血管疾病。因此，如果是蔬菜与海鲜搭配熬汤，建议控制在半小时以内；如果是肉汤、骨头汤，可适当延长时间。

调料危机

熬汤的时候，增加点食盐可以让汤更有“灵魂”。但是如果摄入过多的食盐，容易导致血压上升，诱发高血压以及心脑血管疾病。世界卫生组织健康建议，健康成人每人每天食盐摄入量不要超过5克。有调查显示，中国居民目前每人每天食盐的实际摄入量远远高出世界卫生组织的推荐量。因此，平时要注意食盐摄入量一定要控制得当。

速度危机 虽说饭前喝汤有利于增加饱腹感，减少人们后期食物的摄入量，但是如果喝得太快，未必是好事。短时间内大量水分进入胃肠道后，会对消化液起到稀释作用。从而对后面的食物消化产生不利影响，因此，快速牛饮容易冲淡胃酸，对消化道疾病产生促进作用。另外，由于人腹腹感的信号传输给大脑总有所“延迟”，所以有时候放慢吃饭的速度，也可以有效减少食物的摄入量。喝汤时还是建议尽量放慢速度，控制汤量，每次一碗为佳。（王倩）

心肌梗死、心肌梗死都能引起心源性猝死。随着最低气温跌到零下，心血管疾病进入高发期。此文是中国医学科学院阜外医院的专家帮大家梳理的关于心肌梗死，人们经常忽视的问题和容易犯的错误，帮你掌握危急时刻的救命知识。

持续胸疼和大汗 是常见症状

心梗，顾名思义就是“心肌梗死”，是由于供养心脏的血管，即冠状动脉的突然堵塞，造成心肌持续性缺血从而引起心肌的坏死，这主要是在冠状动脉粥样硬化狭窄的基础上，由于某些诱因使冠状动脉粥样斑块破裂，诱发血小板聚集，形成血栓，突然堵塞冠状动脉。心脏的缺血坏死会导致致命性心律失常、心衰、休克，甚至猝死的发生。因此，早期有效识别心梗至关重要。

如何识别心梗？典型的胸骨后或胸前区压榨性疼痛且程度较重，持续时间超过半小时，休息和含服硝酸甘油不能缓解。患者常伴大汗淋漓、烦躁不安、恐惧、胸闷或濒死感。持续性胸痛和大汗是我国心梗患者最常见的临床表现。大约有10%的患者唯一表现是晕厥或休克。

这些错误最容易被忽视

心梗发作的表现常常容易被忽视 除了心绞痛、心律不齐这样一目了然的症状外，心梗还会以大家不熟悉、意想不到的方式表现出来。比如，肩膀酸疼、牙床疼痛、烦躁不安、大汗淋漓、胃疼、胃胀、恶心呕吐等。

一定要“绝对卧床” 出现疑似心梗发作症状，一定要绝对卧床，不要坐起，更不能走动，迅速拨打120。不可存在侥幸心理，一旦走动，分分钟可能造成心梗死亡加剧，突然倒下，产生不可挽回的后果。

阿司匹林和硝酸甘油的使用 有中老年人的家庭，阿司匹

林和硝酸甘油是要常备的，并注意到期更换。心梗发作后120分钟是黄金抢救期 心梗发作后的120分钟，要争分夺秒。发现心梗疑似症状，不要忽视，有时虽表现不明显，但患者本人还是能感觉到有异常的。这个时候，一定不能心存侥幸心理，必须到医院让专业的医生检查诊断。切记，急性心肌梗死是一种自己无法处理且死亡率很高的危重病，尽早到医院就诊是最佳方案，宁可搞错也不要遗漏！发生急性心肌梗死第一步就该立刻联系急救中心。

心梗心绞痛 别再傻傻分不清

心梗和心绞痛的相似之处在于都会出现胸部绞痛、憋闷的表现，但两者也有不一样的地方。疼痛的位置大致相同 心绞痛多发生在胸骨体中、上段后，可以放射到左肩、左臂的内侧或后背；心梗的疼痛位置与心绞痛大致相同，可能会发生在较低的位置或是上腹部，个别人会表现为牙痛、肩膀痛、后背痛。疼痛的性质大致相同 心绞痛疼起来有压迫感或紧缩感，

教你一招

跪坐走路的方法对肾有帮助，从中医角度是可以理解的。而人在跪坐时，吸气更多、更深长，并且呼气减短。中医认为，肾主纳气，只有肾精充沛，呼吸才能深长。比如，站桩练的就是一股气，主要是为了气沉丹田。

中医认为，人体之气，如果藏多量少，生命就会“保持精力”，生机勃勃，跪法就是引血下行的绝妙方法。一般情况下，人体的气血不易一下子引到脚底，那就先引到膝盖，膝盖气血足，离脚底也就不远了。中医认为，“膝为肝之府”，说明跪坐能大补肝气。同时，跪坐方法妙就妙在把气养在了日常生活中，不用专门抽出时间，随时随地都可以做，可谓无为而为。由此可见，日本人长寿可能与跪坐有关，因为他们无时无刻不在养气。有报道指出，没有发明椅子之前，医疗资料中竟找不到肥胖症、肠胃病的记载。

这么简单的方法，看电视、读书、和家人聊天时随时做就能起到养生保健的作用。具体方法是：两膝着地，小腿贴地，上身挺直，臀部坐在小腿及脚跟上；跪坐时不要将全身的重量坐落在两脚上，而是用两腿肌肉出力将身体微微撑起，使臀部与两足之间有一张纸的间隔；跪坐时，脊椎要挺直，身体感觉是微浮起来的，这样不会伤到膝盖。（吕红红）

病原微生物实验室

生物安全管理条例9

第四章 实验室感染控制

第四十二条 实验室的设立单位应当指定专门的机构或者人员承担实验室感染控制工作，定期检查实验室的生物安全防护、病原微生物（毒）种和样本保存与使用、安全操作、实验室排放的废水和废气以及其他废物处置等规章制度的实施情况。

负责实验室感染控制工作的机构或者人员应当具有与该实验室中的病原微生物有关的传染病防治知识，并定期调查、了解实验室工作人员的健康状况。

第四十三条 实验室工作人员出现与实验室从事的高致病性病原微生物相关实验活动有关的感染临床症状或者体征时，实验室负责人应当向负责实验室感染控制工作的机构或者人员报告，同时派人陪同及时就诊；实验室工作人员应当将近期所接触的病原微生物的种类和危险程度如实告知诊治医疗机构。接诊的医疗机构应当及时救治；不具备相应救治条件的，应当依照规定将感染的实验室工作人员转送至具备相应传染病救治条件的医疗机构；具备相应传染病救治条件的医疗机构应当接诊治疗，不得拒绝救治。

第四十四条 实验室发生高致病性病原微生物泄漏时，实验室工作人员应当立即采取控制措施，防止高致病性病原微生物扩散，并同时向负责实验室感染控制工作的机构或者人员报告。

第四十五条 负责实验室感染控制工作的机构或者人员接到本条例第四十三条、第四十四条规定的报告后，应当立即启动实验室感染应急处置预案，并组织人员对该实验室生物安全状况等情况进行调查；确认发生实验室感染或者高致病性病原微生物泄漏的，应当依照本条例第十七条的规定进行报告，并同时采取控制措施，对有关人员进行医学观察或者隔离治疗，封闭实验室，防止扩散。

第四十六条 卫生主管部门或者兽医主管部门接到关于实验室发生工作人员感染事故或者病原微生物泄漏事件的报告，或者发现实验室从事病原微生物相关实验活动造成实验室感染事故的，应当立即组织疾病预防控制机构、动物防疫监督机构和医疗机构以及其他有关机构依法采取下列预防、控制措施：（一）封闭被病原微生物污染的实验室或者可能造成病原微生物扩散的场所；（二）开展流行病学调查；（三）对病人进行隔离治疗，对相关人员进行医学检查；（四）对密切接触者进行医学观察；（五）进行现场消毒；（六）对染疫或者疑似染疫的动物采取隔离、扑杀等措施；（七）其他需要采取的预防、控制措施。（待续）

白城市卫生健康委 白城日报社 主办

心梗发作时掌握这些知识可救命

也可能会有烧灼感，但不尖锐，不像针刺刀割一样，偶尔会有快要死了的恐惧感；心肌梗死跟心绞痛的疼痛性质相似，但程度更加剧烈，一般都有快要死了的恐惧感。

疼痛发生的诱因不同 心绞痛多会在进行重体力劳动后，以及情绪激动、受寒、吃太饱等之后出现；而心肌梗死是没有这些诱因的，突然就出现的疼痛。

疼痛发作的频率不同 心绞痛会经常发作，时间一般不超过15分钟；而心肌梗死发作持续时间可长达数小时甚至更久。

发作症状不同 心绞痛一般没有发热、恶心、呕吐等表现；心肌梗死会有发热、恶心、呕吐等表现，同时会有胸闷、憋气、出汗、面色苍白、心慌等征状。

缓解方式不同 由于体力劳动引起的心绞痛，停止劳动后疼痛就能缓解。一般情况下，心绞痛的患者舌下含服硝酸甘油后，疼痛能在很大程度上缓解；而服用硝酸甘油对心肌梗死患者的疼痛没有用处，不能缓解疼痛。（华华）

家庭医生