

流感季节，流感和感冒别混淆



当前，天气寒冷，正是流行性感冒(以下简称“流感”)等呼吸道传染病的高发季。不过日常生活中，很多人对于普通感冒与流感的概念模糊不清，贻误治疗往往导致流感症状更加严重。那么，流感与感冒到底有何不同？出现哪些情况需要及时就医？又该怎样有效预防流感？

流感≠感冒 正确区分很重要

出现高热、畏寒、乏力、咽喉肿痛、头痛等症状，不少人会下意识地认为自己只是感冒，扛一扛就没事了，殊不知可能是流感在作祟。流感，是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病，面对流感，人群普遍易感，儿童、老年人、孕产妇及慢性病患者均为流感的高危人群。流感患者和隐形感染者是流感的主要传染源，流感病毒主要通过打喷嚏和咳嗽等飞沫传播，也可经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播，接触被病毒污染的物品也可通过上述途径感染。流感病毒可分为甲型、乙型、丙型等多种亚型。每年的冬春季都是流感的高发季，而造成季节性流行的主要是甲型、乙型流感病毒。相比之下，普通感冒的病原体主要为新冠病毒等，季节性并不明显。

在症状表现方面，感冒往往是局部卡他症状，即打喷嚏、鼻塞、流鼻涕、不发热或者轻、中度发热，通常病程在一周左右，治疗时只需要对症处理，多喝水、多休息即可。而流感则表现为全身性的症状，即高热、头疼、乏力、全身肌肉酸痛等，有少部分流感患者可能会罹患流感肺炎，一旦出现这些症状需要及时就医，使用退热及抗流感药物等进行治疗，此外由于流感病毒的传染性较强，因此患者注意自我隔离，外出时需要佩戴好口罩，避免交叉感染。

穿袜子睡觉能助眠吗

有人说穿袜子睡觉可以改善手脚冰凉，帮助睡眠。但也有人说穿袜子睡觉会影响血液循环，从而影响身体健康。究竟哪种说法是正确的呢？

门诊确实遇到有患者说经常手足发凉，晚上穿袜子睡觉，甚至夏天晚上都要穿袜子、长裤睡觉。那穿袜子睡觉到底好不好呢？任何事情我们都要一分为二来看待，针对不同的人，可能会有不同的效果。

穿袜子睡觉对于手脚发凉、阳气不足、因脚凉而睡不着觉的人来说，确实可以起到保暖、助眠的作用。这类人群即便睡觉前用热水泡脚，睡到被子里一会儿脚就又凉了，常常因脚凉睡不着觉，如果穿上袜子，就能起到保暖作用，使脚的温度保持舒适的状态，也能改善末梢血液循环，可以促进睡眠。这时穿袜子睡觉是有帮助的。

如果是年龄偏大、下肢和脚水肿、神经感知不敏感的人群，穿袜子睡觉，如果袜子紧，可能会影响血液循环，反而起到反作用，对睡眠没有帮助。

对于一个感知正常的人来说，如果穿袜子睡觉，一般这种人是脚凉怕冷的人，他们穿袜子睡觉舒服才会穿袜子睡觉，如果穿袜子不舒服，他们也不会穿袜子睡觉。从自身的感受中也可以判断穿袜子睡觉是否有助于睡眠。另外一部分人，每到晚上就脚热，他们绝对不可能穿袜子睡觉，而且，把脚露在外面才能睡着。这种行为也是人自身调节的表现。

如果有人晚上睡觉总是脚冷，有的人穿袜子就可以改善这种状态，而有的人即便穿上袜子，也不能起到作用，脚仍然冷，说明前者虽阳气不足，但通过外界保暖的作用可以得到改善，而后者，阳虚更进一步，通过简单的方法已经不能解决问题，这时，就要通过物理疗法或者内服药物温补脾肾进行调节，振奋人体脾肾之阳气，使阳气贯通全身，达到温煦全身的作用，脚冷自然就会改善。

温补脾肾的常见穴位：百会、大椎、肾俞、命门、神阙、关元、涌泉、足三里等。无糖尿病、血管病变的也可以用桂枝、生艾叶、红花、鸡血藤、透骨草等煎汤泡脚。内服药物需要到医院在医生指导下用药。

(据《北京晚报》)



值得注意的是，流感病毒每年都有不同的变化，通过北京及全国相关实验室的检测数据可以看到，近期发生的流感主要以乙型流感为主。

儿童是流感高危人群 家长需提高警惕

临床上，流感是导致儿童就诊的重要原因之一。一方面，学校、幼儿园等机构人群密集，更容易导致流感的传播，另一方面儿童免疫力相对较低，不仅是流感的易感人群，也是重症流感的高危人群，年龄低于5岁的孩子，尤其是年龄低于2岁更易发生严重并发症，因此需要引起家长与老师的足够重视与警惕。

需要注意的是，日常生活中流感患儿表现出来的症状不尽相同，除了高热、咳嗽、流鼻涕外，部分患儿还会出现精神萎靡、嗜睡、异常烦躁、呕吐腹泻等症状，此外儿童流感往往进展迅速，流感严重时，就有可能出现急性喉炎、肺炎、支气管炎、急性中耳炎等并发症，因此家长更需及早辨别儿童流感症状，时刻观察病情，切勿让孩子“硬扛”。如果孩子出现持续高热、精神状态差、呼吸困难、频繁呕吐或腹泻等症状，就需要及时就医。此外，无论儿童是罹患感冒还是流感，在治疗时家长切勿盲目使用抗生素，这样非但无法治愈流感，且使用不当还会产生耐药性，而是应该在医生指导下尽早服用抗病毒药物加以控制。

儿童出现流感症状后，要做好隔离防护，避免入学或入托出现交叉感染，保证充分的休息，适量多饮水，及时退热，饮食方面选择易消化、有营养的食物。

预防有“道” 防护流感做好这几项

春节即将到来，在阖家团圆欢乐的日子，可别让流感“凑热闹”，因此做好日常的防护最重要。事实上，针对感冒、流感等呼吸道传染病的防护措施基本相同，目前在新冠肺炎疫情的影响下，大家的防护意识也有了明显加强。

保持社交距离，避免聚集，尽量不去人员密集的公共场所，尤其是空气流通性差的地方；外出佩戴口罩，减少接触公共场所的物品；注意卫生、勤洗手，尤其是外出回家后，使用洗手液或肥皂，用流动水洗手；注意室内通风，家庭成员出现流感患者时，要尽量避免交叉感染；根据气温变化，及时增减衣物；平衡膳食、加强锻炼、保证充足睡眠、提升免疫力等均是有效的预防措施。

此外，接种流感疫苗可以有效预防流感，接种流感疫苗的最佳时间通常在9月份至11月份，由于冬季是流感的高发季，因此提前接种疫苗，可以最大限度地做好防护，此外由于流感疫苗的保护作用通常只维持6—12个月，所以流感疫苗每年都需要注射。

(据《北京晚报》)

冰雪运动时受伤如何处理

做冰雪运动时如果受伤，要先分析受伤原因，主要是冰面比较坚硬，滑冰时身体扭转、意外闪失摔倒后造成膝关节、小腿和踝关节等下肢骨折；摔倒的一瞬间，双手或单手撑地，易造成桡骨远端骨折和尺桡骨骨折。



外伤处理

外伤常会出现伤口，外界细菌、异物极易进入伤口，引起感染。并且有血管损伤时出血多，还可能导致受伤者休克。所以出现伤口后，要防止伤口进一步感染，减少感染机会；及时止血，防止出血过多，预防休克。一般伤口比较浅，没有血管神经损伤，容易止血。如果有条件，可用生理盐水冲洗伤口后，伤口周围皮肤用75%酒精消毒，注意不要让酒精进入伤口。然后无菌敷料包扎。如当时没有条件，伤口可用洁净布、毛巾、衣物等压迫伤口，再转送至医院处理伤口。

骨折处理

骨折往往是由摔伤、撞伤和击伤所致。判断骨折主要看皮下是否出血、畸形、肿胀以及非正常(非关节)运动等现象。如果自己判断可能是骨折了，应立即用夹板固定，无夹板时也可用书本等固定，否则触及血管，会造成畸形。

(闻 铭)



健康白城

吸烟者要想戒烟，不仅要深刻理解吸烟对自身及周围人健康的危害，更要有毅力、有方法，这样，才能将戒烟进行到底。

果断拒绝 只要别人给烟，立刻果断拒绝。这个相当重要，让烟友看到自己的决心，这样很大一部分人就不会再给了。还有一部分人，会继续给烟并说一些动摇自己戒烟的话，尽量减少与这些人共处的机会。在戒烟初期，可以买一包烟放在身上，锻炼自己的毅力，想抽就是不抽，烟在手边也不抽，看看，实在是受不了的时候也可以闻闻，但是坚决不能抽，一支也不行。

坚信戒烟的决定 一定要坚信戒烟是正确的决定，不能丝毫动摇这个决心，并且把这个决心公之于众。他人的时时监督也很重要，这些“监督员”会时刻提醒自己在戒烟，明确戒烟的决定是无比英明正确的。既然是正确的决定就一定要坚持，坚持决定一切！不需要坚持多久，只需要坚持一下，想吸的这个想法就过去了。当自己体验到战胜了自己、战胜了习惯后，那种源自内心的成就感让人增强信心。而且要时常想想吸烟的各种坏处，所以，戒烟的决定是最正确的，一定要坚信。

戒烟好像少了什么 戒烟好像少了什么东西一样，这

是习惯养成的一个错误感觉，一定要克服这个感觉。我们在内心要反复明确，其实什么也没少，反而多了健康。想想吸烟带来的咳嗽、喉咙不舒服、嗅觉退化、身上气味大等等，这些现在都没有了。自己的身体明显的改变只有自己心里最清楚，这个改变是朝好方向变化的，自己的身体不会骗自己，所以，吸烟是有害的，戒烟是正确的。

不存侥幸心理 戒烟不要存侥幸心理，哪怕是一支，也不能抽。不能说抽一支没事，第一支非常重要。很多人失败就失败在抽这一支上。坚持不抽第一支，没有第一支就不会有下一支。所以，拒绝第一支真的很重要。

学会用深呼吸、伸懒腰应对烟瘾 想抽烟的时候就深呼吸、伸懒腰，伸懒腰要使劲，这样会很大程度上缓解想吸烟的念头。伸懒腰的动作要领是：深呼吸的同时双手由自然垂下的状态慢慢用力朝上抬，手抬到深呼吸的最大限度憋气，手掌朝上，用力往上撑，挺胸，2—3秒后双手屈肘分别往两边用力朝下到胸前，之后用力做扩胸动作，

燃气已成为我们日常生活中不可或缺的气体燃料，在使用过程中的安全知识则是我们每个人一定要掌握的，尤其是以下几点，最为重要。

室内燃气设施查漏方法

一闻

供给用户的天然气是经过加了臭的，如果出现泄漏，可以闻到臭味。

二听

如果漏气严重，在较远处就可以听到嗤嗤的泄漏声。

三看

燃气设备关闭后，流量计（燃气表）如果走字，说明有漏气的地方。

四检

定期使用肥皂水或洗洁精水涂抹燃气管道接口，如有气泡产生，则表示此处燃气漏气，请及时报修。

注意：切忌用明火检漏。

当发现室内燃气设施或燃气器具存在燃气泄漏，切勿进行以下操作：

- 1.不要在泄漏现场开关任何电器，不要按动门铃。
- 2.不要在泄漏现场使用固定电话或手机。
- 3.不要使用打火机或火柴点火的方法寻找燃气泄漏处。
- 4.不要进入燃气气味特别浓烈的房间，以免窒息或中毒。
- 5.不要自行处理燃气泄漏事件。
- 6.应立即关闭燃气阀门、开窗通风，并到室外空旷处拨打燃气公司抢险电话。

禁止私改燃气管线

依照《城镇燃气管理条例（2016修订）》第二十八条规定：不得擅自改动燃气管线和擅自拆除、改装、迁移、安装燃气设施和燃气器具。

禁止包封燃气设施（燃气表、燃气热水器）及附属管道。

使用专用燃气灶具连接管

连接燃气器具的软管应定期更换，严禁使用过期软管，且两端应加装管卡固定，不得超过2米。

建议更换质量佳的燃气专用管，杜绝以下几点：

- 1.连接管超长、无固定。
- 2.连接管无管箍。
- 3.连接管龟裂老化。
- 4.违规使用羊角三通。

推荐使用燃气专用连接管（寿命长、耐腐蚀、安全可靠、保险公司承保）。

燃气管道勿悬物

燃气管道及表箱上方不得悬挂或放置任何物品，以免造成管道接口松动及漏气。

使用燃气勿离人 开窗通风要注意

使用燃气时，人不要远离并注意观察，以免汤液溢出浇灭火焰导致燃气泄漏或容器烧干造成事故，使用燃气时要保持室内通风。

正确使用燃气设施和用具

正确使用燃气设施和用具，严禁使用不合格或已达到报废年限的燃气设施和器具，需注意以下几点：

- 1.禁止使用铸铁炉头。
- 2.使用带有熄火保护的炉具。
- 3.禁止使用直排式热水器。

配合入户安检工作

按照国家规定，燃气公司每两年对用户免费进行一次入户燃气设施安全检查工作。安检人员会穿着统一的工装，安检时会提前通知，应主动配合安检人员的服务。

建议安装燃气报警器

居民用户的燃气报警器具备探测可燃气体的作用，并在燃气泄漏达到一定浓度的时候发出声光报警提示。

为了用气安全，严禁擅自安装、改装、拆除户内燃气设施。要使用带熄火保护装置的合格灶具，并常查燃气胶管以防漏气。推荐使用正规合格的不锈钢波纹软管，用气后请关闭燃气灶前阀门。

(巍 微)



戒烟妙招要牢记

右手朝右斜上用力推，左手朝左斜下用力朝下推，右手朝上绕到脑后，左手绕到后背，右手腕枕着后脑勺，左手向上去拉右手，这时，脑袋和脖子用力向后，胸用力朝前，到最大程度时，左右用力扭动脖子，完成这些就是一组。不妨试一试，据说这个动作对应付烟瘾很有效果。

多运动 可根据自己的身体情况及爱好，选择一些运动，如慢跑、打太极、骑自行车等。

做感兴趣的事 做自己感兴趣的事情，会忘记抽烟，想抽烟的时候，就去做自己感兴趣的事。

随着戒烟的时间越来越长，自己会感觉到戒烟的不容易。戒烟既然这么不容易，那我们更不能为了能坚持一下就过去的小小不良感觉，去破坏这些好不容易得来的戒烟成果。每当想抽烟的感觉上来的时，一定不能因为这个小小的不良习惯，把自己好不容易坚持下来的戒烟成果破坏掉。所以，要想坚决不吸烟，只要坚持就一定胜利。

(文 静)