可能出现的疾病?

特比萘芬软膏等。

果严重,要尽快就医。

流动的水来洗手。

卫生方面的消毒与防护?

敏药。

接触危害健康的微生物易 感染哪些疾病?公众该如何应对

中国中医科学院西苑医院副院长 宋

洪涝灾害可以导致很多种疾病的暴发 和流行,其中皮肤病可以占到一半以上。最

常见的就是皮肤的感染,包括细菌感染和真 菌感染等。细菌感染往往会有红肿热痛症

状,患者在保持皮肤干爽的基础上,可以用

一点红霉素软膏、莫匹罗星软膏等。真菌感

染往往会在皮肤上出现一圈一圈不断扩大

的红斑丘疹,或者在脚趾缝出现小水泡。这

时候可以用一些抗真菌的药膏,如咪康唑、

疹、皮炎、荨麻疹等。这类人群首先要清淡

饮食,减少使用洗涤剂,可以口服一些抗过

丘疱疹、水疱等。大家要注意防蚊虫,被叮 咬后可以涂一点炉甘石洗剂。皮肤情况如

第二大类是过敏类的皮肤病,比如湿

第三大类是蚊虫叮咬,症状包括风团、

洪涝灾害后,如何做好个人

中国疾病预防控制中心环境与健康相

第一,饭前便后要洗手,可以用肥皂和

第二,不吃腐败变质或者霉变和受污

染的食物,尤其是不要吃被洪水浸泡过的

食物,不吃淹死、病死的禽畜等动物。

生熟食品要分开加工和存放。

虫剂,减少蚊虫的滋生。

关产品安全所应急办主任、研究员 孙宗科:

解答

第三,生吃瓜果蔬菜一定要用洁净的 水来清洗干净,少吃或者不吃凉拌的食品, 第四,定期对生活垃圾和粪坑粪池等环境喷洒消毒剂和杀 还要注意的是,在血吸虫病流行的地区,要尽量避免直接接触

洪水。如有不明原因的发热、腹泻、皮疹等相关症状、要及时就医。 洪涝地区人群在饮食上需要注意什么?哪些

食物有助身体除湿?

中国中医科学院西苑医院副院长 宋坪:

饮食上总的原则是健运脾胃、祛暑化湿。

首先要清淡饮食。

其次,建议吃一些健脾胃、助消化、祛暑湿的食物,比如莲 子、芡实、山药等可以健运脾胃,山楂、萝卜、麦芽可以助消化,紫 苏叶、薄荷叶、荷叶可以祛暑湿。

最后,对于夏天容易乏力、困倦的朋友,推荐清暑益气汤。使用 西瓜翠衣,就是西瓜皮去掉外面硬硬的蜡质的外皮,30克左右,西 洋参3~5片,竹叶3克,药店里可以买到,加上300毫升的水,煮10 分钟,放凉放温喝就可以了,可以起到益气消暑的作用。

洪涝灾害中,如果伤口被水浸泡过,该如何 处理?有哪些需要注意的问题?

浙江大学医学院附属第二医院副院长 张茂: 对于被水浸泡过的伤口的处理,需要注意以下几点:

第一,伤口的止血很重要。如果伤口出血较多的话,可以用 干净的布料压迫伤口,并尽快到医院处理。

第二,要判断水的污染程度和浸泡的时间。要尽快脱离污 水,并用洁净的水比如瓶装的饮用水或者自来水冲洗伤口后尽 快就医。

第三,要保护好伤口。如果伤口较大的话,要使用干净的纱 布等布料临时包裹伤口,保证伤口干燥,避免再次受到污染和伤

害,然后尽快就医处理。 到医院以后的处理,要充分冲洗和消毒伤口,确切的止血和 去除污染物,同时需要口服或者静脉使用抗菌药物。如果伤口污 染严重或者比较深,除了进行彻底的清创外,还要考虑破伤风的

规范预防,可以请专业的医护人员进行判断处置。 (据健康中国微信公众号)



快速减肥有可能导致"臭氧脸"

2型糖尿病患者的药物,它也有减肥功效)对面部进行提拉。 之类的抑制食欲的药物被不少人所推崇。然

而,它也有不可忽视的副作用。 其中一个副作用就是"臭氧脸", 这种现 象正在好莱坞蔓延。"臭氧脸"是快速减肥或的迅速减少,面部衰老加速,患者看起来更 者药物减肥的后遗症,虽然服药者可以快速 瘦下来, 但如果不是健康的瘦身, 就会边瘦 边显老, 表现为脸颊好像被挖空了, 眼睛凹

陷,面部有多余的皮肤。 "臭氧脸"也称为"诺和泰脸",这个词 最初由美国著名美容皮肤科医生保罗・贾洛的,但现在也被当做一种处方的减肥药。 德・弗兰克提出,它用来形容一种由于使用

果

这些特征并不是注射司美格鲁肽的患者 所独有的: 在任何体重迅速减轻或营养不良 的患者身上都会出现类似的变化, 随着体重

司美格鲁肽属于一种名为胰高血糖素样 肽-1 (GLP-1) 受体激动剂的药物,它通过 模拟体内的一种天然激素来平衡血糖和抑制 食欲。这种注射药物最初是用来治疗糖尿病

当人们快速减轻了大量体重时,太阳

近些年来,司美格鲁肽(用于治疗成年 况,而且似乎非常普遍,严重者需要做手术 的饮食质量和饮水量,随着体脂的下降,他 们的皮肤会变得更暗、更干、更皱。更重要 的是,使用GLP-1受体激动剂,无论是否减 少了体脂,都会造成用药者的嘴唇、脸颊和 下巴的大小发生变化。美国克利夫兰诊所的 整形外科学家发现,体重大量减轻的患者的 面部通常看起来比别人老5年左右,然而, 关于这种药物如何影响非糖尿病患者的研究 仍处于起步阶段。

目前, 尚不清楚"臭氧脸"到底是这种 药物的一种新的副作用,还是体重减轻的自 然后果,类似于减肥手术后可能发生的情 况。美国洛基维斯塔大学的骨科医学家发 司美格鲁肽皮下注射制剂导致快速减重而面 穴、脸颊、眼睛、下巴的轮廓和嘴部周围多 现,没有科学证据表明GLP-1受体激动剂专 部脂肪减少,使面部皮肤下垂、憔悴的状 余的皮肤就会松弛下垂和起皱纹。根据个人 门靶向面部脂肪,临床试验尚未测量这种副



作用的发生和程度,这也意味着我们不知道 这种现象有多常见。

一些专家认为这个术语具有贬损性、误 导性, 让患者不敢服用有利于他们健康的药 物,即使没考虑减重。内分泌学家认为,面 容的改变不应让患者担忧使用这类药物。如 果患者采用均衡的饮食方案, 并严格控制减 肥的进度,就能限制这种面部变化的发生。

(据《北京青年报》)

健康的身体有赖于健康的饮 食、充足的运动和睡眠。这些因 素之间存在明显关联,例如,足 够的锻炼有助于保持充足睡眠。 那么营养对睡眠有何影响? 一项 新研究着眼于水果和蔬菜摄入量 与睡眠时间之间的关系, 结果发

现,多吃水果和蔬菜可能更容易 让人达到最佳睡眠时长。这项研 究由芬兰赫尔辛基大学、芬兰国 家健康与福利研究所和图尔库应 用科学大学组成的团队进行,发 表在最近的《营养学前沿》杂志

共有5043名18岁及以上的成 年人(55.9%为女性;平均年龄为 55岁)向研究人员提交了包含 134项问题的问卷,内容涉及他们 最近12个月内日常食物摄入的构 成和频率,同时报告了他们的睡 眠类型(在一天中的某个时间睡 觉的倾向)和24小时内的典型睡 眠时间。

从这些问卷调查中, 研究人 员得出了3种睡眠类别:睡眠时间 短(每天少于7小时)、睡眠时间 正常(每天7-9小时)和睡眠时 间长(每天9小时以上)。大多数 参与者(61.7%)将自己归类为中 间睡眠类型。

在调查结果中,研究人员注 意到,睡眠时间正常者的水果和 蔬菜摄入量都高于短睡者和长睡 者。然而,摄入不同类型的水果 和蔬菜会产生不同的结果。

研究人员解释说,睡眠时间正常者和短睡眠者、 长睡眠者在绿叶蔬菜、根茎蔬菜和水果蔬菜(如西红 柿、黄瓜)的摄入量上存在显著差异。水果和蔬菜摄 入越少, 就越可能睡眠时间过短或睡眠时间过长。

(据《科技日报》)



音乐和语言是人们最常听到的声 音类型,但大脑是如何毫不费力地自 动识别音乐和语言的?以往科学家对 此缺乏清晰的理解。现在,包括美国纽 约大学在内的一个国际研究团队通过 《公共科学图书馆·生物学》杂志上。

研究人员表示,音乐和语言在音 调、音色、声音质感等许多方面都有所 不同。此次,他们借用一种精确测量单 位来表示声音的节奏或变化周期,即 赫兹(Hz)。Hz值越大,每秒发生的次 数越多。例如,人们的行走速度约为每 秒 1.5-2 步, 也就是 1.5Hz-2Hz; 史 蒂夫·旺达热门歌曲《Superstition》 的节拍大约是1.6Hz。语言通常比音乐 则的音频听起来更像语言。 节拍快2一3倍。有充分证据显示,一

首歌音量或响度随时间的变化(即所 言,可能会使患有听觉或语言障碍 谓的"调幅")相对稳定在1Hz-2Hz。(如失语症)的人受益。音乐疗法是 相比之下,语言的调幅通常是4Hz-5Hz,这意味着它的音量经常变化。

实验重现了这一过程。相关论文发表 300多名参与者聆听一系列合成音乐 想说的话。 和语言类的音频,这些声音具有不同 的调幅和规律。

参与者被要求判断这些音频听起 来是音乐还是语言。结果显示,人类 的听觉系统使用非常简单且基本的声 学参数来区分音乐和语言:对参与者 来说,速率较慢(小于2Hz)且调幅 较规则的音频听起来更像音乐; 而速 率较快(约为4赫兹)且调幅较不规

了解人类大脑如何区分音乐和语

一种很有前途的方法,可以训练失语 症患者利用他们完好无损的"音乐机 研究团队进行了4个实验,让 能"绕过受损的语言机能,唱出他们 (据《科技日报》)



中国公民健康素养——基本知识与技能释义

(2024年版)

序接种疫苗,成年人也可通过接种疫 苗达到预防疾病的效果。

疫苗是指为了预防、控制疾病的 发生、流行,用于人体免疫接种的预 防性生物制品。接种疫苗不仅能够保 护个体健康,还能阻断传染病的传播 和流行,是预防控制传染病最有效、 最经济的措施。

从是否自愿接种的角度,《中华 人民共和国疫苗管理法》将疫苗分 苗、乙脑减毒活疫苗、乙脑灭活疫 幼机构、学校应当查验接种证。 苗、A群流脑多糖疫苗、A群C群 流脑多糖疫苗、甲肝减毒活疫苗、 康中发挥着重要作用。各个年龄阶段 甲肝灭活疫苗等。②省、自治区、 都可能面临病原微生物感染的风险。

10. 儿童出生后应按照免疫程 直辖市人民政府在执行国家免疫规 划时增加的疫苗,即省、自治区、直辖 市人民政府在执行国家免疫规划时, 目的。例如,适龄人群接种人乳头瘤 根据本行政区域疾病预防、控制需要 增加的免疫规划疫苗种类。③县级以 上人民政府或者其卫生健康主管部 门组织的应急接种或者群体性预防 接种所使用的疫苗。非免疫规划疫苗 是指由居民自愿接种的其他疫苗。是 状,接种肺炎球菌疫苗能有效预防肺 否免费不是两类疫苗的区分标准。

为免疫规划疫苗和非免疫规划疫 享有接种免疫规划疫苗的权利,履行 疫苗可预防带状疱疹 免疫规划疫苗是指居民应当按 接种免疫规划疫苗的义务。监护人应 照政府规定接种的疫苗,包括: ① 当依法保证适龄儿童接种免疫规划 疫苗可前往就近的接种单位。常见的 国家免疫规划疫苗,即国家免疫规 疫苗。国家对儿童实行预防接种证制 接种单位包括社区卫生服务中心、卫 划确定的疫苗,现阶段国家免疫规 度。在儿童出生1个月内,其监护人 生院、医院等,具体可咨询或查阅当 划疫苗包括: 乙肝疫苗、卡介苗、 应当到儿童居住地承担预防接种工 地卫生健康或疾控部门发布的最新 脊灰灭活疫苗、脊灰减毒活疫苗、 作的接种单位或者出生医院为其办 信息。 百白破疫苗、白破疫苗、麻腮风疫 理预防接种证。儿童入托、入学时,托

疫苗在保护人的全生命周期健

对于疫苗可预防疾病,各年龄段人群 都可以根据需要选择接种,达到防病 病毒(HPV)疫苗可减少致癌相关感 染,有效预防宫颈癌等HPV相关疾 病;慢性呼吸系统疾病患者和老年人 接种流感疫苗可减少感染流感病毒 的机会或减轻感染流感病毒后的症 炎球菌感染引起的肺炎、菌血症、脑 居住在中国境内的居民,依法 膜炎、中耳炎等疾病;接种带状疱疹

白城市卫牛健康委 白城日报社 主办

在睡眠中轻松学习是每个人的梦想。睡眠的作用之一就 是巩固白天的记忆。

虽然每个人都要睡觉,但这一生理现象仍然被神秘的面 纱所笼罩。尽管困难重重,神经科学家仍在继续耕耘。近几 十年来,这个领域取得了令人难以置信的进步,其中一个特 别难以研究的话题就是睡眠对记忆所起到的作用。

在睡眠期间大脑会转向巩固模式

人们在醒着的时候,大脑已经准备好创造或"编码"新 的记忆。然而, 在睡眠期间, 大脑会转向巩固模式。

当你在白天学习新知识时,大脑会形成记忆痕迹。最的学生保留了更好的记忆。 初,这些痕迹特别容易受到干扰。换句话说,它很容易被忘 掉。然后, 在睡眠期间, 记忆痕迹被巩固稳定下来。

在细胞层面上,记忆是通过改变代表记忆的网络中突触 连接的强度形成的。在睡眠期间,突触(脑细胞之间的连 接)被重塑,产生永久性的变化,巩固记忆痕迹,帮助创造 为,普通人每晚需要睡7~9小时,尽管个体之间的差异很 长期记忆。

虽然研究人员仍在解析精准的过程, 但在睡眠过程中, 海马体(与记忆有关的重要大脑区域)回放记忆。这有助于 记忆痕迹及其相关的神经元网络做出永久性的变化。

在学习新知识后不久就去睡觉有助于记忆

昨晚吃了什么。研究表明,在学习新知识后不久就去睡觉, 大学的睡眠医学家对 22 项研究进行的系统综述得出结论, 科学家因此考察了气味是否有助于巩固和改善记忆。 有助于大脑更有效地巩固陈述性记忆。

美国圣母大学的心理学家要求参与者学习配对的单词。 结果显示,那些在学习任务结束后不久就睡觉的人在24小 战术性打盹也有助于记忆信息。

如何利用睡眠提高记忆力?

时后的测试中的成绩要优于那些任务结束后很久才睡觉的 人。德国吕贝克大学的神经内分泌学家要求高中生学习新的 词汇,也得到了类似的结果:那些在学习后几个小时就睡觉

打盹有助于巩固记忆吗?

睡眠对健康至关重要,而不仅仅是记忆。专家们一致认

当谈及睡眠与记忆时, 白天打个盹很有帮助。德国杜塞 尔多夫大学的实验心理学家发现,即使是打盹几分钟也足以 提高人们在陈述性记忆中的表现。德国图宾根大学的神经生 物学家发现,在巩固记忆方面,90分钟的打盹比40分钟的

虽然这方面的研究结果并不总是一致的, 但总的来说, 白天打盹对提高健康成年人在陈述性记忆中的表现有效。

因此,虽然一整晚的睡眠对巩固记忆更有效,但偶尔的

给予人们提示有助于睡眠巩固记忆

研究表明,在睡眠期间发生的巩固过程优先考虑与未来更相 关的记忆。这在逻辑上是说得通的,因为大脑无法记住一天中发 生的每一件小事,因此它必须选择能储存什么信息。

例如, 德国吕贝克大学的神经内分泌学家要求参与者学 习配对的单词。他们告诉一些参与者第二天将会举行一次测 试,结果显示,在测试前睡觉的人比不睡觉的人表现要好, 但前提是他们知道要有测试。也就是说,给予人们提示有助 于巩固记忆。

嗅觉对记忆所起到的作用

纽约大学医学院的生理学家发现, 嗅觉与大脑中对记忆 和情感起到重要作用的部位紧密相关。很多人有过这样的体 陈述性记忆被定义为记住事件和事实,如朋友的名字和 打盹对一些人巩固记忆有帮助。例如,伊朗克尔曼沙赫医科 验:当闻到某种气味时,会立即唤起一种记忆或情感,一些

> 德国弗赖堡大学的心理学家在现实环境中检测了这种关 系。研究人员要求54名学生在家里学习新词汇时,在身边 学习策略,然后晚上睡个好觉。 放置有玫瑰香味的枝条。一周后,他们参加了学校举行的考

试。结果显示, 在学习、睡眠和考试期间闻了玫瑰香味的学 生表现更好。具体来说,他们记住新词汇的成功率提高了 30%。由于闻香味这种技术相当容易,因此值得尝试。

音乐所起到的作用

除了嗅觉,研究人员还考察了其他类型的刺激,包括声 音,是否有助于在睡眠期间巩固记忆。

例如,美国贝勒大学的心理学家考察了听古典音乐是否 有助于巩固记忆。之所以选择古典音乐,是为了不干扰学 习。如果人们在学习时听抒情音乐,歌声可能会干扰他们的 认知过程。研究人员在微观经济学讲座上播放了带有独特旋 律的古典音乐。那天晚上,在慢波睡眠期间,研究人员要么 给学生播放同样的音乐,要么播放白噪音。结果显示,那些 在睡觉时听古典音乐的学生在测试中的表现要优于听白噪音 的学生。有趣的是,这种效应在女性中更明显。

如何提高睡眠质量

虽然睡眠领域仍然有很多谜团没有解开, 但有一件事是 明确的: 睡眠对于巩固记忆和其他许多重要活动至关重要。

为提高睡眠质量以巩固记忆,可以采用以下方法: 1. 把睡觉当做头等重要的事情来安排;

2. 养成良好的睡眠习惯,每天都在同一时间入睡和起床; 3. 塑造合适的睡眠环境,把卧室的温度和光线调暗,就 寝前2个小时远离电子设备;

4.对于学生来说,最好的方法是清醒的时候采用有效的

(据《北京青年报》)