



冷暖交替谨防春季病

核心提示

立春虽过，但忽冷忽热的鬼天气让不少市民无所适从。养生专家提醒，冷暖交替时节，人体对寒邪的抵抗能力有所减弱，容易诱发心脑血管疾病和呼吸系统疾病。同时，随春暖生发的各类细菌还易引发各类消化道疾病。因此，春季养生保健不仅要做好养阳、护肝、健脾功课，还特别要预防春季病乘势而入。

呼吸系统疾病

春季是各种病毒、细菌活跃的时期，再加上早晚温差较大，市民添减衣物稍有不慎，很容易患上呼吸道疾病。每年到了立春后这一段时间，医院的流感、肺炎患者人数都有所增加。

抗病招数：防流感——中医养生讲究“春捂”，不要急于脱衣服，以免受凉；适当运动能散寒，但以慢跑、登山等微微出汗的运动为宜，太剧烈的运动出汗太多，反而会使阳气外泄，容易感冒；平日里可将食醋煮沸熏蒸房间，这也是预防流感的有效措施；老人小孩及体质虚弱者，不妨提前接种流感疫苗；火气旺盛的青壮年，则可以喝点凉茶，如夏桑菊、王老吉等下下火。

防肺炎——感染肺炎之前常有上呼吸道感染，以突发短期寒战开始，然后出现发烧、咳嗽、呼吸困难等，伴有恶寒、呕吐、肌肉疼痛。一旦出现发热、咳嗽等症状，应及时前往医院治疗。

专家推荐：健脾护肝食疗偏方

杨小红告诉记者，春季讲究护肝健脾，饮食应以偏辛、甘为主，如香菜、葱蒜、洋葱、芥菜、芹菜、茼蒿、萝卜等，不宜吃太酸。春寒来时，饮食上可适当吃些牛羊肉，以助阳气生长，但不宜多吃，否则容易上火。她还特别推荐了两道健脾护肝汤水：1. 白眉豆鸡爪汤。白眉豆150克、鸡爪半斤、大蒜50克、一颗蜜枣，煲一个半小时，煮好后放点盐，全家人可以吃。

2. 淮山茯苓猪骨汤。淮山100克、茯苓50克、枸杞20克、猪脊骨半斤到一斤、扁豆100克、一颗蜜枣，放在一起煲汤。（据《生命时报》）

心脑血管疾病

广州中医药大学第一附属医院综合科主任杨小红告诉记者，本身就有心脑血管基础病的患者要特别注意，春季骤冷骤热，容易造成血压剧烈波动，引发心血管急性事件如心梗、脑梗、高血压急症如心衰、脑出血等症。一些平时看似健康的青年人，如果稍不注意，也容易引起急性心梗事件。

抗病招数：注意保暖，避免受寒；心脑血管疾病的患者不要在气温变化大的地方活动，尽量维持周围恒定温度，使得血管功能和血压维持正常，气温太低可开电热装置；平时注意量血压，血压太高要及时用药控制。

消化道疾病

徐姨爱吃卤菜，却不喜欢将吃剩下的菜放进冰箱。她认为天气这么凉，没必要把熟肉放冰箱里，而且，冷藏过再加热味道也不好。元宵节吃剩的半只鹅，徐姨留到前两天才拿出来剩了吃，没想到当天晚饭后，她和小孙子就开始拉肚子，急忙赶往医院就诊。

“春季万物生发，包括细菌。当室温在10℃以上时，食物上的细菌便会快速生长，因此，吃不完的食物不存入冰箱是不卫生的。”杨小红说。

抗病招数：吃不完的食物应及时存入冰箱，吃前煮熟热透；养成饭前便后洗手的个人卫生习惯。



为何把情人节过成了光棍节？

晨报记者 范丽丽

爱情是人类永恒的主题，婚姻是幸福的港湾，家庭是人生奋斗的源泉，每一位适婚男女青年都想拉着爱人的手一起走过风雨人生，可现实中总有很多男女青年不知不觉中被剩下，有的大呼“找对象比找工作还难”，有的表示今年情人节要略过……

困惑一：孩子咋老不找对象？

“我儿子性格比较内向，都二十五了还没有对象，每次我让他去相亲都是应付我，他是不是有什么心理疾病？给我介绍一个心理医生吧。”王女士打电话诉苦。

我市某心理咨询中心的心理咨询师郑庆华认为，有些年轻人存在人际交往障碍，可能会影响找对象。但是不找对象的不见得就有心理问题，现代年轻人价值观多元化，很多年轻人享受一个人生活的状态，不急于走入婚

姻，父母应该和子女多沟通。

困惑二：我该找个什么样的对象？

小梅是一名公务员，今年28岁了，相亲很多次都不成功，家人发动所有的亲朋好友给她介绍对象，有的是相貌、身高不符合她的标准，有的是家庭条件不符合她的要求，她常常感叹：找一个合适的咋这么难？

郑庆华建议，找对象要有正确的恋爱观，要以感情为基础，不要过分在意对方的经济、学历等外在条件。另外，选择文化背景、成长经历相似的配偶，日后的婚姻也许更幸福。在恋爱中遇到问题要学会求助于朋友、父母和心理咨询师，不要采取极端方式解决问题。

困惑三：我很讨厌相亲，怎么办？

小何今年26岁，有车有房有工作，长得

高高大大、白白净净，大学本科学历，就是找不到对象。据他介绍，最初去相亲兴趣盎然，但相了一圈下来，一个也没成。不知道从何时起，他开始对相亲深恶痛绝。

郑庆华认为，小何是患了“相亲疲劳症”，此症多由频繁相亲却始终无法牵手引起，久而久之产生了审美疲劳、厌烦和挫败感，而逐渐以一种机械的状态面对相亲。他建议不要给相亲对象设定过多的条条框框，以增加相亲成功的概率；第二，要多参加集体活动，扩大生活圈子，在放松的状态下培养感情；第三，不要一棍子打死。第一眼的感觉不见得全部可靠，通过多次接触会发现有些第一眼感觉不好的在一起反而聊得来。

如果你有心理方面的困惑想要咨询，或者有人得想与大家分享，欢迎致电3322234，或加入晨报健康群(135790073)。

鹤壁市健康教育中心 保健与健康讲座

倾听身体的信号

我的一个朋友是个工作狂而且粗心大意。停经两个月才去医院检查，怀孕了！她回忆说，难怪上个月总感觉那么累，周身不舒服。

平时，她总爱加班到很晚，晚上也要经常应酬。由于身体实在不舒服，前段时间她不得已少加了很多班，也“错失”了许多应酬。现在回想一下，她好感激这个不舒服，少喝了许多酒，也多休息了不少时间，不要在肯定该肚子里的宝宝会不会因为她的过量饮酒而有问题啊。

其实，人体是非常聪明的，它知道什么对我们最好。在宝宝孕育的最初阶段，它让你感到很疲惫，迫使你更多的休息，有利于宝宝的生长；它使你的嗅觉非常敏锐，平时能忍受的异味，比如烟味酒味，现在一闻就想吐，而使得你的宝宝不受到有害物质的侵袭。

不怀孕期也是一样。当你已经超负荷运作时，身体就会给你发出困了、累了信号，就是告诉你该休息了。只有在休息的状态下，身体才能进行最好的修复。当你的胃肠功能出现问题，消化不良时，你就会没有胃口，吃的东西少了，自然就给了胃肠休息、恢复的时间。

而我们现在的生活，往往是漠视，甚至对抗我们身体的信号。困了、累了，我们用咖啡、浓茶提神；甚至有饮料打出“困了、累了，就喝××”的广告。你明明胡吃海喝了一个春节，肠胃在消极怠工，可面对一桌子山珍海味，不吃白不吃，你仍强迫自己吃多一点。

你对身体发出的信号不理不睬，总有一天它就“罢工”了。那时候，你不想停下来也不行了。

与其吃补品、保健品，不如懂得倾听身体的信号，并乖乖按照它的指示去做。

(据《羊城晚报》)

乙肝病毒的母婴传播途径

鹤壁市传染病医院肝病科主任、副主任医师 牛卫理

乙肝病毒(HBV)的母婴传播主要包括4种途径：

1. 子宫内传播：妊娠期HBV通过胎盘使胎儿在宫内受到感染。胎盘HBV感染率妊娠早期为4.2%，中期为16.7%，晚期为44.6%，主要发生在妊娠末期。母亲注射乙肝免疫球蛋白对于预防乙肝病毒母婴传播是否有效尚无定论，因此不予推荐。抗乙肝病毒药物的效果较好，但应结合其血中HBV DNA的高低以及患者的意愿，由专业医师指导应用。

2. 分娩时传播：胎儿在分娩的过程中，因为接触到母亲的血液、羊水和分泌物而被感染。目前，给新生儿注射HBIG+乙肝疫苗是阻断母婴传播的较好途径。

3. 产褥期传播：婴儿在喂奶的过程中被感染。乳汁中可以查到HBsAg及HBV DNA。有专家认为乳汁不能传播HBV病毒，因此母乳喂养是安全的，但要注意喂养的方式。

4. 日常生活中传播：婴儿因为与母亲接触频繁，受到母亲的唾液、血液以及其他体液的感染。因已经给新生儿应用HBIG+乙肝疫苗方案，发生率比较低，但要提醒母亲们注意个人卫生和良好生活习惯。



宽心谣

浚县 张保全

日出东海落西山，愁也一天喜也一天。遇事不钻牛角尖，人也舒坦心也舒坦。劳动获得辛苦钱，多也喜欢少也喜欢。少荤多素日三餐，粗也香甜细也香甜。新旧衣服不挑拣，好也御寒赖也御寒。常与朋友聊聊天，古也谈谈今也谈谈。男孩女孩同样看，儿也喜欢女也喜欢。全家老少互慰勉，人为善与己为善。贫富廉洁孝为先，贫也相安富也相安。汽车楼房身外物，有也坦然无也坦然。早晚操劳勤锻炼，忙也乐观闲也乐观。花花世界心不乱，花也不拈草也不拈。结发夫妻好百年，俊也不嫌丑也不嫌。心旷神怡身体健，不是神仙胜似神仙。

