

春分时节 卫健部门教你防“健康刺客”

多领域知名医学专家联合支招,发出预警并送上养生防病指南

春光正好,点亮广州一片繁花。3月20日迎来“春分”节气。今天起,岭南地区进入阴阳交替、潮湿多风的时节。春天独有的植物滋长、病毒活跃、昼夜温差大、过敏原增多、蚊虫滋生……这些季节性的“健康刺客”亦不容小觑。

春分之际,广东省卫生健康委举办了“岭南时令与健康”(春分)发布会,多领域的知名医学专家联合支招,为市民发出预警并送上实用的春季养生防病指南。

■ 采访:新快报记者 李斯璐 通讯员 粤卫信
■ 图片:受访机构提供



■ 发布会现场。

难分是否有毒 不吃野生蘑菇最稳妥

▶ 不可貌相的毒蘑菇——白毒伞。



▶ 广东省疾控中心科普图片介绍白毒伞的结构。



春暖万物复苏,正是生长时节。然而,一些对人类健康生命有害的物质也随气温回暖陆续增多。地处岭南的广东,蚊子和毒蘑菇长势也在抬头。

广东省疾控中心传染病预防控制所副所长张萌介绍:“春季气温回升,雨水增多,正是野生蘑菇生长的旺盛期,很多朋友喜欢去郊外踏青时顺便采点‘野味’。”发布会上,他提醒萌生采蘑菇想法的市民:“不要采,普通人难以分辨好蘑菇和毒蘑菇。”

他透露,近日广东发生多起毒蘑菇中毒事件,涉及多例重症,甚至有个别危重症。“最主要的原因,一方面目前是蘑菇生长旺季,另外一方面个别居民盲目相信自己经验,认为自己可以分辨毒蘑菇和可以食用的蘑菇。以较为多发的白毒伞蘑

菇中毒为例,白毒伞就是一种白色蘑菇,和民间流传的‘颜色鲜艳的蘑菇有毒,颜色普通的蘑菇无毒’的说法就不一致。”

为此,他特别提醒各位街坊,蘑菇的毒性与其外观,包括颜色、形状、大小,没有必然联系,无法通过肉眼识别。唯一安全可靠的方法就是:不采摘、不购买、不食用野生蘑菇,一定不要有侥幸心理。

目前广东省疾控中心已发表科普文,教导公众认识蘑菇种类,并介绍自救之举:“食用了蘑菇后中毒的症状,比如出现呕吐、腹痛、腹泻,甚至出现一些幻觉,要立即到医院进行救治,如果有剩余的蘑菇也带到医院,方便医生诊断。在家里,可以先采取一些紧急催吐的自救方法,然后尽快到医院进行专业救治。”

又见蚊子飞舞 防蚊灭蚊工作不松懈

雨水充沛的暖春,助长伊蚊进入繁殖活跃期。近来不少市民发现,蚊子又开始飞来飞去了。若要避免去年“两热”(登革热与基孔肯雅热)带来的困扰,张萌现场呼吁:“无积水,就无伊蚊,及时清理雨后积水,有效防止伊蚊产卵

与生长。”广东省疾控中心亦呼吁,希望广大市民,积极响应省委、省政府关于开展爱国卫生运动的号召,共同参与防蚊灭蚊工作,主动挂蚊帐、装纱窗、清积水、清垃圾,结合实际点蚊香、出门涂驱蚊水、灭成蚊。

气温变化频繁 小孩呼吸道容易得病

“为何春天一到,家里的婴幼儿特别容易因为着凉出现感冒、腹泻等症状?”换季宝宝生病了,不少宝妈奶爸都抱怨气候的“变脸”。

广东省妇幼保健院儿科主任刘王凯解释,春季气温变化快,婴幼儿确实容易出现呼吸道和肠道不适。他提醒家长务必区分“普通着凉”和“病毒感染”。普通着凉多由冷空气刺激引起,孩子精神好,极少发热;而病毒感染则来势汹涌,例如诺如病毒以呕吐为主,轮状病毒以腹泻为特征,流感病毒则全身

症状重,突发高热。“春季是胃肠道诸如病毒、轮状病毒,呼吸道流感病毒、合胞病毒、鼻病毒高发期。在家庭护理上,四大常见误区:发烧时‘捂汗’、滥用抗生素、腹泻时盲目禁食、给儿童服用成人感冒药等,这些误区都要避免。春季儿童感冒腹泻90%以上是病毒感染,抗生素完全无效,滥用反而会破坏肠道菌群,加重病情。“一旦孩子出现精神萎靡、呼吸急促或无法进食,需立即就医。”刘王凯强调。

提醒

春分如何养生? 名医给你支招

关键词 升免疫 戴中药香囊 可辟秽化浊

春分前后天气变化大,风大、湿气大,细菌和病毒也跟着活跃起来,像流感、水痘、肺炎等呼吸道疾病高发。

广东省中医院呼吸病科大科主任林琳表示,春季养生核心是扶正祛邪、健脾祛湿。普通人群可佩戴中药香囊辟秽化浊,按揉迎香穴、肺俞穴等穴位补肺气防感冒。

气虚者用人参、北芪煲汤,湿热人群

用五指毛桃、木棉花、土茯苓等煲汤调理;慢性肺病患者要遵循“春捂”原则,穿衣上薄下厚,饮食清淡,食用淮山茯苓粥、川贝杏仁茶,配合宗元养肺功、八段锦,以及火龙罐、艾灸等外治疗法,也可在专业指导下服用健脾益肺类中药制剂。

同时,多食木棉花薏米猪骨汤、土茯苓煲瘦肉等岭南药膳,忌食生冷甜腻,居室及时除湿,改善湿困脾胃问题。

关键词 强筋骨 看自己情况 勿盲目跟风

目前岭南大地春风送暖,越来越多关注体重管理的人,加入体育锻炼的行列,但也有人担心“没练瘦先练伤”。

南方医科大学第三附属医院运动医学科主任曾春提醒,市民运动前别盲目跟风,先自查一下身体,有无关节旧伤、腰腿痛等问题,大体重、久坐人群先评估心肺与关节承重能力。根据自身情况选适合的运动,比如大体重初期优先选游泳、快走,不碰高强度跑跳。

“新手要循序渐进:每周运动3次左

右,每次20-30分钟,每周训练量增幅不超10%。出现酸胀、隐痛就减量休息,别硬扛;同时搭配有氧与力量,避免单一运动导致局部劳损。”曾春说。

曾春还提醒,若不慎扭伤拉伤,损伤急性期切勿抹药酒揉搓或热敷,以免加重肿胀,遵循PRICE原则:保护受伤部位、及时休息、冰敷消肿、加压包扎、抬高患肢。若出现剧痛无法活动、肿胀畸形、处理后无缓解等情况,务必及时就医,避免遗留慢性损伤。

关键词 防过敏 过敏体质者 要做好防护

春光明媚,是身心最好的“疗愈师”,当前正是踏青露营好时光。专家一致认为,市民利用闲暇时间到户外走走、动动、晒晒太阳,呼吸新鲜空气,于身心多有裨益。

不过,过敏体质人群则要提前做好防护,必要时,最好远离过敏原。

广州医科大学附属第一医院、国家呼吸医学中心呼吸内科主任医师陈如冲指出,春分前后,广东地区户外花粉与室内尘螨叠加,再加上温暖潮湿气候催生的霉菌孢子,共同加重过敏人群不适。监测显示,广州春季花粉以松科、桑科、

大戟科树木花粉及禾本科花粉为主,2-4月晴热干燥、风速较高的气象条件利于花粉扩散;霉菌孢子全年占空气生物性颗粒的21.4%,也是重要致敏原。

记者了解到,过敏体质人群可通过“能避则避,早用药,反复发作为评估”科学应对。预防上,核心要领是减少过敏原接触。

“大风、晴热干燥天是花粉高发时段,敏感体质人群应减少长时间户外活动。外出回家后及时洗脸、洗鼻、换外衣;居家少开窗,搭配空调或过滤设备。尘螨防护需给床垫、枕头套防螨套,定期清洗烘干床品,将室内湿度控制在50%以下,简化地毯、毛绒玩具等易积尘物品。生理盐水洗鼻可冲洗鼻腔过敏原,辅助改善症状。”陈如冲支招。

他特别分享抗敏策略,治疗上不建议一发作就用药或做全套过敏原检测。“规范药物治疗是多数患者的基础方案,过敏原检测并非体检项目,需结合症状、发作季节、环境暴露针对性检查,而非盲目全套筛查。”



◀ 中医展示的八段锦“两手托天理三焦”能促进气血流通、舒展筋骨,推荐锻炼。