



广州疾控提醒：学生夏令营 须防传染病

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 穗疾控

目前正值暑期，许多孩子正参加各类夏令营、训练营、研学活动。广州疾控提醒，大家共同居住、集体活动，容易发生传染病流行。常见的有“红眼病”、手足口病、腹泻、流感等。

广州疾控提醒各位家长，如发现自家孩子参加夏令营前出现眼睛不适、发热、皮疹、腹泻等症状时，应暂缓入营。夏令营期间，如出现疑似症状，要及时到医疗机构就诊，遵医嘱治疗管理，不得带病参加集体活动，避免延误病情造成疫情蔓延。



注意用手卫生 别用手揉眼

如何预防“红眼病”？疾控专家提醒：“最重要的是不用脏手揉眼睛！”注意手、眼卫生，勤洗手，并保证充足睡眠，注意休息，避免用眼疲劳，积极治疗眼部疾病。

“红眼病”患者病后7-10天内，应尽量居家治疗休息，减少公共场所活动，尤其要避免去公共浴室、游泳池、理发店等公共场所，以免传染给他人。

若家中有“红眼病”患者，其毛巾、脸盆等生活用品不能与其他家人混用，且应定期消毒。病人接触过的物品应擦拭消毒、煮沸消毒或开水浇烫。如接触病人使用过的物品，应充分清洁或消毒手部。有眼部疾病应积极治疗，避免眼部感染加重，不宜采用集体滴眼药预防眼病。

此外，广州疾控还提醒，夏令营中较为高发的传染病，还要注意预防手足口病和感染性腹泻。与“红眼病”类似，预防手足口病也要注意用手卫生，饭前便后、外出回家后要彻底洗手。而感染性腹泻则要提防“病从口入”。避免直接食用生冷、刺激的食物，尽量少食用易带致病菌的食物，如凉拌菜、海产品等。

发病后两周内 传染性最强

据介绍，“红眼病”的传播方式是接触传染。患者是主要传染源，其眼部分泌物及泪液均含有病毒。发病后两周内传染性最强。主要通过患眼一手一物

爱运动 先学防损伤 增强肌肉力量，方可“无伤”运动

A 打羽毛球须防跟腱断裂

羽毛球运动魅力无穷，无论是轻盈灵巧的网前动作，还是凶猛的起跳扣杀，都能让运动爱好者享受击球时的力量感和快速跑动的速度感。但是，如果在跑动过程中听到“砰”的一声响，伴有跟腱剧痛，感觉脚跟后部像是被人踢了一脚。此时，估计跟腱断裂了。

“如果出现伤腿站不了、走不动、踮不起脚尖、抬不起脚后跟，并在一段时间后出现了肿胀和淤血，那就可能是跟腱断裂了……”张正政表示，此时别紧张、别害怕，需及时就医。

针对跟腱断裂的治疗，目前，主要分为非手术治疗和手术治疗。张正政介绍，非手术治疗需要在专业医生评估后进行，主要适用于部分损伤患者，可应用长腿石膏固定，最大程度降低跟腱张力，促进愈合，根据复查情况决定石膏固定时间和方式，逐步开始功能训练。对于严重完全断裂、陈旧性损伤或对愈合后功能要求较高且希望尽早返回运动的患者，则可采取手术缝合治疗。手术治疗后，还需进行必要的康复训练。

如何预防在打羽毛球中出现运动损伤？张正政称，一方面需要在运动前充分热身，拉伸放松小腿腓肠肌和比目鱼肌；另一方面，选择前往专业的羽毛球场地，穿合适的羽毛球鞋进行运动也十分重要。此外，平时可选择“踝泵”训练以及跟腱离心训练，同时纠正不良运动步伐，尽可能将跟腱断裂的风险降到最低。

B 爬山也须防髌骨软化

有的中老年读者表示，既然剧烈运动怕跟腱断裂，那爬山这么温和的活动应该就安全了吧？“没有绝对的安全！”张正政表示，如果在登山过程中或者平时活动出现膝关节肿胀、疼痛、关节屈伸活动受限，甚至上下楼困难、膝盖打软摔倒的情况，那也要注意了，这很可能是运动过度导致的“髌股关节软骨损伤(髌骨软化症)”。

C 增加肌肉力量训练可防损伤

热爱运动的人群平时可增强股四头肌的力量练习，如靠墙静蹲。

张正政解释，静蹲的标准姿势是：上身保持挺直，抬头平视前方，依靠自身能力双手可轻搭于双腿之上或悬垂于身体两侧或平举、侧举或做托球状放于胸前均可。骨盆可稍向前倾，两脚分开与肩同宽，脚尖与膝盖均朝向正前方，并且保持膝盖与脚尖在一条直线上，且不建议膝盖超过脚尖。大腿

与小腿之间的角度视具体情况而进行调整，一般保持在90度以上。

对于髌骨软化的患者，可以从伸直位开始慢慢向下蹲，找到引发疼痛的角度后，再向上稍稍蹲起一点的位置，保持静蹲。每次静蹲的时间以感觉自己力竭无法继续坚持为度，每次静蹲力竭后，间隔1至2分钟后开始下一次静蹲，以3至5次为一组，每天可在不同的时间段练习3至5组。

人老先老腿 这样锻炼腿不老

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 王校宇

A 老年人应该多运动吗？

俗话说“人老先老腿”，下肢力量不足也容易增加跌倒的风险。广州中医药大学第三附属医院康复治疗师李阳善教您三招，改善行走功能，预防跌倒。

随着年龄的增长，老年人的身体机能有着不同程度的退化，尤其是行走能力。老年人由于年老体弱、平衡能力下降，对外界刺激的应对速度变慢等，行走时容易意外跌倒而造成伤害，严重影响后续行走能力，甚至只能卧床，严重影响生活质量。因此，如何通过适当的康复运动训

练来维持和改善老年人的行走功能，对保障老年生活质量十分重要。

李阳善表示，一般来说，行走能力受下肢肌肉力量、平衡能力、关节活动度及神经调控等多个因素影响。通过改善其中一个因素或多个因素，可提高老年人的行走功能。

B 科学运动保障老年人健康

李阳善提醒，鉴于老年人可能有多种潜在内科或骨骼肌肉系统疾病，进行康复训练前，应先进行评估才能确定是否能进行相关训练。如患有心脏病或肺部相关疾病、不稳定性高血压、骨折、术后早期、关节严重肿胀等情况时，患者可能需要谨慎进行相关康复训练甚至禁止康复训练。

此外，运动时需要注意观察身体反应，如果训练过程中出现胸闷、心悸或疼痛等情况，应立即停止运动直至缓解，如不能缓解请及时到最近的正规医院就诊。

Tips

三个动作，提高下肢活动能力

李阳善表示，以下这些康复训练动作，可帮助老年人提高下肢活动能力：

1. 仰卧屈膝屈膝：改善下肢关节活动度

动作：平躺，先吸一口气，然后缓慢呼气同时一侧腿缓慢弯曲抬起(膝关节弯曲往头的方向运动)，至尽头后缓慢伸直放下。随后调整呼吸，待呼吸平稳后再进行后续运动。每次5个一组，左右交替，每天各做两组。

2. 直腿抬高运动：改善下肢力量

动作：平躺，先吸一口气，随后缓慢呼气，同时缓慢并保持膝关节伸直，将腿抬起离床面，至尽头后缓慢放下。随后调整呼吸，待呼吸平稳后再进行后续运动。每次5个来回为一组，左右交替，每天各做两组。

3. 扶持栏杆单腿站立：改善单腿站立能力，增强平衡能力

动作：双手扶住栏杆(稳定性较好的椅子或门、窗亦可)，缓慢抬起一侧腿，另一条腿呈单腿站立状态并保持，过程中感受膝关节和足底、脚趾用力的过程。每10秒为一组，每天两组。

夜宵田螺被换成福寿螺？当心感染寄生虫病

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 刘琪莎 陈旭丹

炎炎夏日，田螺是不少人夜宵之选。然而，如果商家把田螺换成了福寿螺，则有可能隐藏着致命危险。

据报道，北京一家很火的川菜馆此前曾推出一道菜：凉拌螺肉。本来用的是海螺，但餐馆却换成了福寿螺。按规定，螺肉需要在沸水里煮20分钟才能杀灭螺内的寄生虫。由于福寿螺肉煮时间长了口感变硬，因此厨师只煮了3-5分钟。结果有160多人吃了这道菜后，都出现了恶心、呕吐、头痛等脑膜炎表现，最终才发现罪魁祸首是广州管圆线虫。

一只福寿螺，寄生虫高达3000-6000条

为什么吃个螺会付出这么大的代价？广州医科大学附属市八医院感染病中心主任李凌华解释，因为它不是普通的田螺而是福寿螺。这种螺又叫非洲大蜗牛。实际上，近期广州雨后，大家会发现在河岸边、花园里的水沟里，都能看到这样的“大蜗牛”，红色的卵则是它的宝宝们。

研究发现，一只福寿螺内可含有的寄生虫高达3000-6000条。最可怕的是这种螺的身体里可能藏有“广州管圆线虫”这种寄生虫。这种寄生虫主要在老鼠体内繁衍，当卵发育成一期幼虫后，就会被排出体外，遇到福寿螺后会进入螺内，使得福寿螺成为中间宿主。而老鼠食用螺后再次进入老鼠体内，变成终宿主，如此循环往复。

本来广州管圆线虫和人类没啥关系，然而当“吃货”们食用了被寄生虫污染的福寿螺，就让广州管圆线虫乘机进入人体，穿破肠壁进入血液，再进入大脑。李凌华表示，幼虫可寄生在人类的脑部中枢神经系统，继续产卵繁殖。感染广州管圆线虫的人会出现头痛、发热等症状，严重时会导致失明、瘫痪、痴呆，甚至是死亡。

学会辨别，及时就医

虽然福寿螺已经被禁止食用多年，但时至今日，依然有许多不法商家为了节约成本，将福寿螺当成普通田螺来卖。尤其是一些夜宵摊和烧烤摊，更是成为福寿螺的重灾区，时不时出现有人中招的新闻。

李凌华表示，当人们在外点菜吃田螺时，一定要学会正确辨别福寿螺。区分方法很简单：

1. 外形：田螺高高的，头尖尖的；福寿螺扁扁的。
2. 颜色：福寿螺颜色偏黄，田螺偏青褐色。
3. 个头：福寿螺往往比田螺大。李凌华提醒各位“吃货”，如果真不小心食用了受感染的福寿螺，出现头痛、恶心等症状，需要警惕可能感染了广州管圆线虫。只要及时发现和治疗，有药物可治愈，预后效果好。包括广州管圆线虫病、绦虫病、蛔虫病、华支睾吸虫病等寄生虫病，都可到医院感染门诊的寄生虫门诊求诊。

暑热天要祛湿 试试不用煲汤的“祛湿法”

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘汶婷 刘庆钧

俗话说：百病都从湿气起。暑热天气下，不少人总感觉自己有气无力、午觉睡不醒、容易打瞌睡、胃口不好……其实这是中医讲的脾虚湿困，相当于西医的“疲劳综合征”。

农历六月是长夏。中医认为，长夏之时，天气炎热，雨水多，湿度大，很多人喜欢贪凉长时间吹空调，如果平日脾虚体质的人，湿气自然就会加重。所以，此时养生要防湿热困脾，要健脾胃、祛湿热。

不过，祛湿除了喝祛湿茶、祛湿汤，还有一些不用煲汤的“祛湿法”。广州中医药大学第一附属医院康复中心的医生为读者推荐他们心水的祛湿方法。

穴位按揉

张静主任中医师推荐，可以通过按揉神门穴、劳宫穴来祛湿。

神门穴位于腕横纹小指侧端的凹陷处。具有安定心神、泻心火的功效。以右手大拇指按左手神门穴，再用同样的方法按摩右手，左右各30次，以有酸胀感为宜。

劳宫穴在手掌心，当第2、3掌骨之间偏于第3掌骨，握拳屈指时中指尖处。可清心泻火、除烦安神。右手拇指置于左手掌心穴位处进行按揉，左右交替各30次，以有酸胀感为宜。

八段锦

袁学雅副主任中医师推荐，日常可以选择八段锦中“调理脾胃单举”一式进

走罐

行锻炼，调脾胃以养心。

动作要领：左手自身前成竖掌向上高举，继而翻掌上撑，指尖向右，同时右掌心向下按，指尖朝前。左手俯掌在身下落，同时引气血下行，全身随之放松，恢复自然站立。本组动作完整做10次，可通调脾胃，以养护心血。

走罐

俗话说：走罐拔罐，疾病走半！可在背部两侧膀胱经及督脉进行走罐、拔罐疗法，这两条经穴穴位众多，联通五脏六腑，这不仅能调整人体阴阳平衡、消除疲劳、增强体质，还能散寒祛湿、通络行气、活血化痰。

袁学雅建议，针对湿气较盛的人，可以再选取腹部及下肢相关穴位进行留罐刺激，达到健运脾胃、祛湿保健的效果。

近期广州的阳光猛烈又毒辣，稍不注意就有中暑风险。

广州医科大学附属第二医院番禺院区中医科副主任中医师郑艳华提醒，如果出现轻度中暑，有大量出汗、口渴、头晕、眼花、恶心、全身乏力、注意力不集中等情况，应立即迅速离开热环境，到阴凉处休息，喝凉开水。

若出现面红、发热，应尽快转移到阴凉通风的地方，安静仰卧，头部垫高，松开衣服，用扇子扇风，额头做冷敷，喝冷开水、淡盐水或西瓜汁等。

需要注意的是，中暑也是一种可以威胁生命安全的急病，可直接导致人体的虚脱，引起昏迷，如果不给予正确而及时的治疗，可能造成永久性的脑部损害和心脏、肾脏的衰竭，甚至导致死亡。因此，若出现了昏倒或痉挛，或皮肤干燥无汗，体温在40℃以上，说明中暑严重，应紧急送往医院治疗。

郑艳华推荐几款解暑饮品，简单易操作，在家也能做：

1. 乌梅绿茶冰糖饮

乌梅，味酸，同冰糖熬汤，又甜又酸，非常可口。中医有“酸甘化阴”之说，炎夏饮用乌梅汤，有生津止渴、祛暑养阴的效果。

材料：乌梅5颗，绿茶、冰糖适量。做法：将乌梅放入锅中加水适量煎煮，煮沸后10分钟加入一小撮绿茶与适量冰糖，然后放入冰箱保存起来，待天热

口干时拿出来饮用或稍微加热后饮用即可。

功效：可生津止呕，特别适合炎夏夏天饮用。

2. 扁豆益胃饮

白扁豆性平，味甘，有清暑化湿、健脾益气的功效。尤其是长夏之时，暑湿吐泻、食少久泄、脾虚泄逆者，食之最宜。炒扁豆健脾化湿尤强，可用于脾虚泄泻。

做法：炒扁豆、党参、玉竹、山楂、乌梅各等份。冷水浸泡后，大火煮开转小火三四十分钟。

功效：此汤适用于脾胃虚弱、胃口不开的人群。要特别注意，白扁豆一定要煮熟透，以免引起恶心、呕吐等不良反应。

3. 百合绿豆汤

绿豆性凉，味甘，能清热解毒、消暑除烦。《本草汇言》提到：“绿豆清暑热，静烦热，润燥热，解暑热。”用绿豆煮成粥或糖水食用，对健康很有裨益。百合有润心肺、安神志、清虚火的作用。

原料：百合50克，绿豆100克，冰糖适量。

做法：把百合去皮剥成小瓣，洗净；绿豆洗净后浸泡1-3小时。将百合、绿豆放入砂锅中，加入适量清水，煮开后转小火慢慢熬至绿豆开花。最后加入冰糖，待其溶化后即可饮用。

功效：润肺止咳，清热祛火。

防中暑，解暑饮品可常备

羊城晚报记者 刘欣宇 通讯员 许咏怡