

宝宝预防流感 牢记这几招

流行性感冒,简称流感,是流感病毒引起的急性呼吸道传染病,常发生于冬春季,儿童因免疫机制还不够完善,往往容易成为流感侵袭的对象。广东省妇幼保健院儿科主任医师李增清指出,流感期间,除了遵医嘱用药外,家长还需做好居家护理。

一旦确诊 尽早用药

李增清介绍,一旦中招流感,大一些的孩子可表现出与成人相似的症状,主要为发热,而且多为39℃至40℃的高热,伴寒战,多持续3至5天。除此之外,还有

乏力、肌肉酸痛等症状,少数还可伴有消化道的表现,如恶心、呕吐、腹泻等。小一些的孩子症状往往没那么明显,可能仅表现为发热、咳嗽。

与普通感冒相比,流感引起肺炎、心肌炎、脑膜炎等多种并发症的概率相对高一些,严重者甚至可致死。如果宝宝出现有疑似流感症状时,建议尽快到医院做检查,一旦确诊,最好在医生的指导下尽早用药。目前对流感的药物以奥司他韦为主,在出现症状的48小时内尽早用药效果更佳,如果超出48小时,仍能从中获益,尤其是对于中重

型流感儿童意义更大。

居家护理有方法

在流感期间,除了遵医嘱用药,家长还需做好居家护理:

- 1.注意做好降温。一般来说,体温在38℃以下时,以物理降温为主,超过38℃才建议用退烧药。
- 2.患病期间多喝水,饮食以清淡易消化且营养丰富的食物为主。
- 3.如果出现以下情况,家长应及时带宝宝就诊:体温超过38.5℃或持续高温不降;感冒持续一周仍未见明显好转;宝宝精

神状态不佳、嗜睡、拒奶等;出现呼吸异常、声嘶、鼻翼扇动、嘴唇青紫等;呕吐剧烈或呈喷射状呕吐、腹泻等。

当然,想让宝宝少受罪,最重要的还是要做好预防。平时要加强营养,适当运动和保证睡眠,提高免疫力。在流感季节,要尽量避免带孩子到人流密集的地方,家庭成员如感冒要戴好口罩,避免与孩子亲密接触,注意室内通风。此外,也要教育宝宝养成勤洗手的好习惯。建议在每年流感季前,在医生的指导下先给宝宝接种流感疫苗。

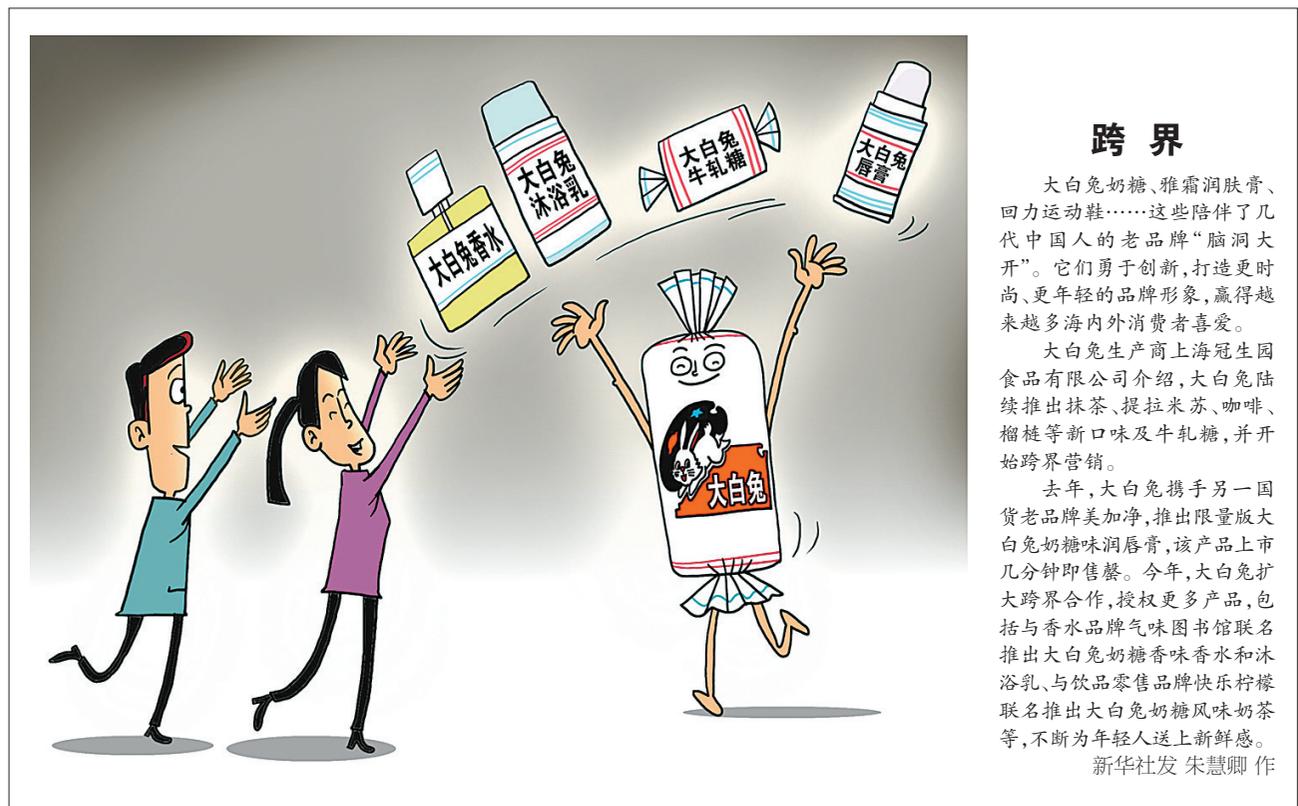
(王婧)

王家清肤老号 免费试用活动 已有多人受益

本报讯 近段时间,位于平顶山火车站广场东100米路南的王家清肤老号推出皮肤问题免费试用产品的公益活动引来不少人参与。和不少人一样,患有皮肤病的张女士前去体验试用后很是满意。即日起,若有皮炎、湿疹、荨麻疹、牛皮癣及皮肤瘙痒等皮肤问题的市民均可到店免费试用。

王家清肤老号起源于山东省聊城市东阿王氏家族六代传承。据王氏族谱记载,创始人王兴明生于1798年,系第二代传承人。他医术精湛、医德高尚,专注于皮肤病的诊治,师承膏、汤、散剂药方,代代相传,经验丰富,针对皮肤问题有独到之处。

现征集100名有皮肤问题的市民到店免费接受皮肤健康指导,免费检查辨证论治,免费一对一制定实施方案,免费试用产品。★ (小梅)



跨界

大白兔奶糖、雅霜润肤膏、回力运动鞋……这些陪伴了几代中国人的老品牌“脑洞大开”。它们勇于创新,打造更时尚、更年轻的品牌形象,赢得越来越多海内外消费者喜爱。

大白兔生产商上海冠生园食品有限公司介绍,大白兔陆续推出抹茶、提拉米苏、咖啡、榴梿等新口味及牛乳糖,并开始跨界营销。

去年,大白兔携手另一国货老品牌美加净,推出限量版大白兔奶糖味润唇膏,该产品上市几分钟即售罄。今年,大白兔扩大跨界合作,授权更多产品,包括与香水品牌气味图书馆联名推出大白兔奶糖香味香水和沐浴乳、与饮品零售品牌快乐柠檬联名推出大白兔奶糖风味奶茶等,不断为年轻人送上新鲜感。

新华社发 朱慧卿 作

多吃开心果降血脂

本报讯 如果说哪种食物是营养宝库,非坚果莫属,而开心果又是坚果中的佼佼者。近日,《美国临床营养学杂志》刊登中国人民解放军北部战区总医院梁琳琅和郭晓钟团队的新研究,在5种常见坚果中,开心果的降脂能力最强,其次是核桃。

不少研究发现,坚果具有降低胆固醇的作用,但不同类型的坚果在降低胆固醇方面的差异鲜有报道。新研究纳入34项随机临床试验,共1677名受试者,研究人员比较了核桃、开心果、榛子、腰果和杏仁对血脂的不同效应。结果发现,在降低甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇和总胆固醇方面,富含开心果的饮食表现最佳;在降低甘油三酯和总胆固醇方面,富含核桃的饮食排名第二;在降低低密度脂蛋白胆固醇方面,富含杏仁的饮食次于开心果。

研究人员指出,坚果对血脂有益作用的潜在原因可能涉及以下方面:坚果中的不饱和脂肪酸含量高,且含有许多生物活性化合物,比如植物固醇和抗氧化剂。这些独特的营养成分有助于坚果控制脂质,从而改善脂质代谢。坚果虽好,但要注意食用量,每天一小把即可,以免热量超标。 (张希)

路灯照亮夜行路 冬日帮扶暖人心 河南洁石实业集团助力贫困山村脱贫

本报讯 12月24日上午,由宝丰县交通运输局、宝丰县信访局、宝丰县应急管理局及河南洁石实业集团组成的脱贫攻坚小组前往宝丰县观音堂林站北水峪村,再一次实地查看了路灯安装落实情况。据了解,自12月5日路灯开始安装以来,该村30盏路灯已经全部安装到位,目前正在穿线调试,预计近期,全村1020名村民将彻底告别无路灯照明的历史。

“这些路灯不仅照亮了道路,

更温暖了我们村民的心。现在村里越来越好了,各种基础保障设施也越来越完善了,村民们有了希望,有了脱贫致富的奔头。”该村党支部书记王海十分感慨。他说,村里没有路灯,晚上出门总提心吊胆,现在装上了路灯,以后再也不怕走夜路了。

据了解,观音堂林站北水峪村位于宝丰县西部边缘的山区,全村有240户1020人,扶贫工作开展之前,几乎家家贫困。村子周边与鲁山、汝州的村庄相连,土

地贫瘠,降雨稀少,自然条件相对较差,属于河南省定深度贫困村,也是河南洁石实业集团的对口帮扶村。

河南洁石实业集团总经理王腾飞告诉记者,集团去年3月开始对北水峪村进行了排查摸底工作,通过实地了解,努力解决村民困难之处。自去年至今,帮扶投入金额累计约40万元。此次,对于北水峪村村民夜间照明问题,投入资金出动机械设备和技术人员,为村民安装路灯,确保村民夜

间出行安全。除此之外,河南洁石实业集团还为村民新建了提灌站、安装了饮水管道等设施,有效解决了近百户村民用水困难问题。

王腾飞表示,2020年,集团将协助该村先打通该村与鲁山、南召旅游景点的山间通道路基,深度开发当地旅游资源,同时组织村民积极销售山区农副产品,增加贫困户的经济收入,为当地村民脱贫贡献力量。★

(张五阳)

新华区卫健委开展庆元旦健步走活动

本报讯 为丰富卫健系统干部职工的业余生活,提高干部职工的身体素质,更好地展现出干部职工的良好精神风貌,切实增强机关的凝聚力和向心力,昨日上午,新华区卫健委工会组织机关全体干部职工开展了“相约健康 走出精彩”健步走活动。

此次活动设置在风景如画的

乌江河口公园健身步道,从彩虹桥起步,到凌云路折返,全程共计5公里。伴随着一声令下,健步走活动正式开始,一路上,大家精神抖擞,热情高涨,步伐整齐,在领略赛道优美风光的同时,尽情享受运动带来的快乐。经过一个多小时的坚持和挑战,活动圆满落幕。随后,大家齐聚在绿茵

地上齐声歌唱《我和我的祖国》,庆祝元旦。机关各科室自编自导的节目形式多样、内容丰富,大家用自己的方式表达对祖国的热爱。

新华区卫健委工会主席叶晓慧介绍说:“近年来我委坚持组织各种健步走活动,其主要目的就是树立一个导向,强化一种意识,

体现‘绿色、健康、低碳、环保’科学健康的工作理念,倡导健康的生活方式,在‘健康新华’这个大的格局中,坚持把握以群众的健康为中心,充分发挥卫健系统全体干部职工和医务工作者的主动性和积极性,进一步推动‘文明新华’‘健康新华’建设。”★

(王俊杰)

孩子胖,损脑力

本报讯 巴西圣保罗大学的研究人员发现,孩子从小肥胖会导致大脑受到损伤,影响脑力。

研究人员追踪了59名12岁至16岁的肥胖儿童和61名正常体重儿童,采用弥散张量成像(DTI)技术考察他们的大脑白质状态。然后利用DTI检测结果,研究小组构建了各向异性分数(FA)测量指标,把它当作大脑白质的读数。孩子的FA分数越低,白质损伤程度就越明显。具体来说,“小胖墩”大脑中连接着左右半球的区域胼胝体、与情绪控制和奖励回路相关的区域眶额回等区域,FA分数均处于低水平,这些脑内变化影响着大脑控制情绪的能力和认知功能。

此外,大脑受到的神经损伤也与一些炎症标记物(如瘦素)有关。瘦素由脂肪细胞生成,有助于调节能量水平和存储脂肪的能力。肥胖儿童的大脑对瘦素没有反应,这种现象被称为瘦素抵抗。它会形成一种恶性循环,导致他们持续、过量进食,然后过多的脂肪细胞又会生成更多的瘦素。研究结果在北美放射学会年会上宣读。 (郭亮)