

儿童打疫苗不能拖

疫苗接种,在全国各地开始逐步恢复预防接种服务,各卫生主管部门根据本地疫情状况,经过科学评估、充分论证后都会给出指导意见。

春季,百日咳、流感、麻疹、风疹、腮腺炎、水痘

等呼吸道传染病高发,孩子是各种呼吸道疾病的易感人群。专家建议家长们,最好按照预约时间进行接种,降低被感染的风险。

据介绍,大多数灭活疫苗都需要多次接种才能产生免疫力,有的甚至需

要加强免疫,以维持抗体浓度。所以从理论上讲,需连续接种的疫苗,暂时中断并不会导致之前接种的疫苗“白种”,在条件允许的情况下应尽早补种。

一定程度的延迟接种,对远期的免疫效果无

明显影响,而对近期最大的影响在于,会推迟产生保护性抗体的时间。在延迟接种的时间里,机体对相应疾病的免疫力不够,感染疾病的危险性增加。所以疫苗不可以无限期推后,而应在接种条件恢复

后及时补种。世卫组织建议,如果在第一剂疫苗接种后被中断,则第二剂应尽快接种。仅第三剂被延迟,也应尽快补齐。在任何年龄组中,疫苗接种程序的中断都无需重新开始接种程序。短期推迟

接种,只要在感染前把需要的剂次接种完,都会产生足够的抗体和保护作用。

所以,按程序、按时间、按要求接种疫苗是最佳状态,特殊情况延迟推后接种是补救措施。

(据《大河报》)

中西医结合养出一口好牙

每年体检,牙医都会称赞我:90多岁,除几颗牙有不同程度的磨损外,牙齿无松动、脱落迹象,真少见。建议我把护牙的经验写出来。

1957年,我30岁时,调到贵州省政治学校任教研室主任,和一些医学专家较熟悉。一次,牙科专家张舒麟来我办公室谈工作,结束后,我请他看看我的牙齿。他说我这口牙长得还不错,今后注意保护就行了。我问他,怎样保护呢?他说,主要是刷牙,保持牙齿清洁,每天起床、睡前和三餐后都要刷牙,少吃零食,吃了要漱口,不让食物残渣留在牙缝中。从此,我坚持每天刷牙、漱口5次,偶尔到外面吃饭,饭后也要用清水或茶水漱口。

之后,我调到中医学院任职。还学会了一套中医养牙的方法:1.每天早晚有空时,把上下牙齿相叩50~100下,既不可太用力,以免反伤牙齿,也不可不用力,起不到作用,只要叩齿时,自己的耳朵能听到叩齿声即可,上下前后左右的牙都要叩到。2.每天早晚或上下午两次,用舌头沿着牙龈的上下内外转20~30圈,这时会有些口水,吞下去。中医把这套固齿方法简称为叩齿搅海吞津。

从此,我就按中医的方法来护牙,不会因为忙而忘记。至今90多岁没掉一颗牙,几十年来没因牙痛看过病。(文中的“我”:贵阳李万方 93岁)

(据《贵州都市报》)



多摄取营养素给免疫力充能

众多营养素中,有一些跟免疫系统的关系特别密切,在抗“疫”期间一定要足量摄取。

1. 蛋白质 蛋白质是机体生成抗体和免疫因子的原材料,更是构成整个人体的基础,一旦缺乏会直接影响抗体合成,造成病原菌、病毒的繁殖和扩散,降低抗感染能力。富含优质蛋白质的食物主要包括肉、蛋、海鲜、奶类等。

2. 维生素A 维生素A是抵御外来侵袭的“天然屏障”,有助于维持皮肤和黏膜的完整性。如果缺乏它,会导致黏膜组织的抵抗力下降。值得一提的

是,许多果蔬中含有胡萝卜素,可以在体内转化为维生素A,多吃一些这类食物也有助维生素A的补充。富含维生素A或胡萝卜素的食物主要有胡萝卜、玉米、番薯、菠菜、西红柿、猪肝等。

3. 维生素C 维生素C具有抗氧化作用,能促进抗体形成,维持正常免疫力。含有维生素C的食物有很多,我们常吃的新鲜蔬菜和水果当中就富含维生素C,例如猕猴桃、橙子、橘子、酸枣、柠檬、苹果等。

4. 维生素D 维生素D具有调节细胞增殖和分化的作用,它的不足易导致

免疫细胞“大军”增员困难,造成免疫力低下,增加罹患感染性疾病的风险。维生素D主要存在于深海鱼肉中,比如三文鱼、金枪鱼。

5. 锌 锌是人体多种酶和活性蛋白质的组成成分和激活因子,对免疫系统的发育和正常免疫功能的维持有不可忽视的作用。另外,锌对促进食欲也有益处。

6. 铁 铁是构成血红蛋白、肌红蛋白、细胞色素以及某些呼吸酶的成分,缺铁可导致免疫细胞的数量减少,进而影响抗体产生,导致免疫反应缺陷。菠菜、动物内脏等富含铁,可以适当吃一些。(据《健康时报》)

3招改善“手机肩”

新冠疫情之下,由于长时间、不正确地使用手机,很多人出现肩痛、假性心绞痛等症状,被戏称为“手机肩”。临床一般认为,胸大肌疲劳伤引起肩关节功能障碍是其成因。以下介绍几种简单运动缓解“手机肩”症状。

扩胸运动

每坐一两个小时后,站起来,双臂展开,舒展胸部三五分钟。扩胸同时,可

上下左右,缓缓活动颈部,自由在地耸抬双肩,侧侧腰身,做深呼吸。

手臂贴墙踏步

站到墙壁旁边,一手举起来,身体侧面对墙,使手心与前臂外翻并贴于墙面,保持腋下与手肘都成90度夹角。站直后外侧的脚向前跨出一大步,让手臂的位置位于肩膀的后方,产生扩胸效果。左右手轮流进行。

单手外翻晃动

单手贴于另一侧胸部下缘,肋骨的侧面位置。将另一只手尽量向外翻,使手心与前臂内侧都朝外,并用托住胸部的那只手将身体扳往另一个方向转。做一次深呼吸后,向外翻的那只手前后晃动8次,再进行深呼吸,维持30~60秒。左右手轮流进行。

(据《重庆商报》)

“春捂”穿衣讲原则

“春捂”是预防疾病的保健良法,但也要讲求方式方法。应注意“下厚上薄”,把握“8·15原则”,即气温为8摄氏度左右需要捂一捂,持续保持在15摄氏度以上且相对稳定时,人体已能适应后就可以不“捂”了。在“捂”的时间上,1~2周比较适合,气温回升后建议再“捂”7天左右,体弱者或高龄老人建议“捂”14天以上,以便身体适应。

春季老年人穿衣应以暖、轻、软、宽大、简单为原则,注意身体重要部位的保温,比如多加一件棉背心,戴顶“老人帽”,上半身要注意背部和上臂的保暖,下半身要注意腹部、腰部和大腿的保暖。最好选择吸汗能力强、通气性好、开口部分宽、穿着舒服、穿脱方便、样式简单、便于洗涤的衣服,以便体热的散发、传导。

(据《三秦都市报》)



少吃主食多运动降低甘油三酯

高血脂包括高胆固醇血症、高甘油三酯血症及复合性高脂血症。

高血脂是心脑血管疾病的一个重要危险因素,长期的高血脂会引起动脉硬化,最终导致血管堵塞。

我国甘油三酯高的人群较多,大部分人群把甘油三酯误认为是脂肪,觉得与肉、蛋黄吃得过多有关。其实,甘油三酯高与肉类进食多关系并不是很大。

甘油三酯高主要有4个方面的原因:

1. 主食吃得过多,同时甜品摄入也过多。如冰激凌、巧克力、饮料等,这些含糖量高的食品,易造成甘油三酯升高。
2. 大量喝酒。大量喝酒也会导致甘油三酯增高。
3. 不运动。缺少运动甘油三酯容易升高。
4. 糖尿病患者血糖控制不好,血糖波动时,甘油三酯也会跟着波动。

要控制甘油三酯,就要管好嘴,迈开腿,日行万步路,饭吃八成饱。控制主食摄入量的同时多走路,很容易让血糖和甘油三酯下降到一定水平。

(据《生命时报》)