

疟疾防治知多少

4月25日是“世界防治疟疾日”。世界卫生组织将今年的主题定为“利用创新减少疟疾疾病负担，拯救生命”，呼吁通过投资和创新，寻找新的病媒控制方法、诊断制剂和抗疟药物等，从而加快全球抗击疟疾的步伐。

疟疾是一种由疟原虫引起的急性传染病，通过受感染的雌性按蚊叮咬传播给人类。据世卫组织介绍，共有5种疟原虫会导致人类疟疾，其中恶性疟原虫和间日疟原虫危害最大。疟疾最初的症状，如发热、头痛、寒战等，通常会在被叮咬10天至15天后显现。如不及时治疗，恶性疟原虫所致疟疾可能在24小时内发展成严重疾病，甚至导致死亡。

作为全球重大传染病，疟疾一直威胁着人类健康。世卫组织数据显示，2020年全球估计有2.41亿例疟疾病例，疟疾死亡人数估计为62.7万人。在世卫组织划分的全球6大区域中，非洲地区受疟疾影响最严重，2020年该区域疟疾病例

占全球总数的95%，疟疾死亡人数占全球的96%。据估计，5岁以下儿童占该地区疟疾总死亡人数的80%。

疟疾实际上是一种可预防、可治疗的疾病。过去20年里，有效的病媒控制和预防性抗疟药物的使用等，对减轻这一疾病的全球负担产生了重大影响。2021年10月以来，世卫组织还建议撒哈拉以南非洲地区和其他疟疾传播中高风险地区的儿童广泛接种全球第一款疟疾疫苗RTS,S。

此外，疟疾的早期诊断和治疗可以减少传播、防止死亡。世卫组织表示，现有最佳治疗方法是基于青蒿素的联合疗法。据世卫组织不完全统计，青蒿素在全世界已挽救了数百万人的生命，每年治疗患者数亿人。

中国在与疟疾的长期较量中，从中草药中发现并提取了青蒿素，积累和总结了许多好的经验做法。2021年6月30日，世卫组织向中国颁发国家消除疟疾认证，称赞中国

从上世纪40年代每年报告约3000万疟疾病例、经过70年不懈努力到如今完全消除疟疾，是一项了不起的成就。

虽然人类已有不少疟疾防治工具，但疟原虫对抗疟药物产生耐药性等问题正在威胁人类抗击疟疾已取得的成果。今年“世界防治疟疾日”，世卫组织特别强调投资和创新，希望尽快开发出新的病媒控制方法、诊断制剂、抗疟药物和其他工具。

世卫组织表示，近年来，全球在降低疟疾负担方面的进展有所放缓或停滞，特别是在撒哈拉以南非洲地区。需要采取紧急和协调一致的行动，使世界回到实现世卫组织全球疟疾技术战略2030年目标的轨道上来。

以实现“无疟疾世界”为愿景，世卫组织《2016至2030年全球疟疾技术战略》提出，到2030年全球应争取将疟疾发病率和死亡率在2015年的基础上降低至少90%。

(据新华社报道)

以药代茶有讲究

代茶饮以药代茶，选用一两味药或数味中草药，煎汤或以沸水冲泡，补水又兼有治疗作用，强身健体。但代茶饮不能随意喝，只有正确饮用，才能收到疗效。

首先，要因证饮用。《黄帝内经》说：“寒者热之，热者寒之”。意思就是寒证用热药，热证用寒药。比如，同样是咽痛，有的人属于实热证，有的人属于虚热证，实热者可以用寒凉药物代茶饮，虚热者如果单纯用寒凉药物清热，就会导致脾胃受寒，所以需配伍健脾祛湿化痰的药物。

其次，要因人制宜。不是所有人都适合用同一个代茶饮，身体上火要去火，但对脾胃虚寒的人来说，需要加些甘草、大枣、生姜、干姜等健脾和胃的药物中和，以免去火药伤了脾胃。同时，还要视症状严重程度选不同搭配。

同时，代茶饮喝法有别。青果、罗汉果、川贝母等过大或坚硬的中药饮片需要捣碎，以便药物成分溶出。如果饮片多呈碎末状，最好装入无纺布小袋，制成袋泡茶。一些花类中药饮片由于质地松脆，通常呈碎末状，最好也采用袋泡方式，以避免呛咳。

代茶饮的中药饮片，用沸水冲泡前应过一下水，去除杂质和灰尘。茶具最好选择带盖的大口杯，沸水泡10至30分钟即可。

“是药三分毒”，代茶饮中药也不例外。喝代茶饮讲究中病即止，也就是取得效果后，就可停止使用。

(据《人民日报》)

早睡早起忌忧愁 健脾化湿安入夏

谷雨是春季的最后一个节气，雨水增多，空气中的湿度也逐渐增大。上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院老年病科陈咸川主任医师表示，此节气容易诱发哮喘、支气管炎、消化不良、慢性腹泻等，应遵循自然变化进行调养。

谷雨节气后，寒潮天气基本结束，雨水、大风天气常交替出现，潮湿的空气和较大的温差会让人体产生不适感，也易诱发过敏性疾病。

谷雨时节，心脾之气逐渐旺盛，肝旺气伏，正是身体补益的大好时机。要早睡早起，更要注意心理健康，在精神和体力上都不要过度疲劳和紧张，切忌遇事忧愁和焦虑，甚至大动肝火。老年人可选择静中有动的运动如太极拳，即使封控在家也要适当运动。

谷雨时节也是身体补气的好时机，应根据个人体质适时进食健脾补肾的食物，如山药玉米粥、玉米须大枣黑豆粥等。肝旺气伏，也可选用黄芪、枸杞、菊花泡茶冲饮，起到健脾疏肝清热之效。

当气温骤降时，感染性疾病的发病率会明显提高，慢支、支扩等易旧病复发或病情加重。老年人尤应注意添衣保暖，保持居室空气畅通以及环境清洁，适当开窗通风，使病菌失去滋生条件。

此外，春夏之交阳气升发，肝火旺盛者可通过穴位按摩来泻火。“行间穴”在大脚趾和二脚趾缝上，“太冲穴”在大脚趾缝往脚背上4厘米处。按揉方法就是找到最痛的点，然后从“太冲穴”到“行间穴”方向推揉。

岳阳医院营养科马莉副主任医师介绍，中医认为马兰头性味辛凉，搭配豆干具有滋阴润燥、清热利湿的功效。豆干也是春天的应时蔬菜，具有健脾益胃、清热利湿功效，适合谷雨时节食用。此外，还可饮用绿豆汤、酸梅汤以及绿茶，不宜进食羊肉及辣椒等大辛大热之品。

(据《新民晚报》)



甜椒杏鲍菇西兰花

清蒸鲈鱼+甜椒杏鲍菇西兰花+山药(主食)，这样搭配感觉很健康。介绍一下其中这道颜色非常好看的素菜做法：

1. 西兰花切小朵焯水备用，杏鲍菇切片，彩椒切块。
2. 准备料汁：1勺生抽+1勺耗油+糖适量+水淀粉，调和均匀。
3. 锅中放少量橄榄油，放适量姜、蒜，炒香后放杏鲍菇，炒至轻微变色后放西兰花，最后放彩椒，翻炒大约不到1分钟后放料汁，简单收汁后撒些黑胡椒即可出锅。

营养点评：

这份套餐的搭配包括了鱼类、花菜类、薯类、菌类等食材，营养丰富、颜色喜人。

此套食谱清淡适口，食材选择大都是低脂肪含量，在享受美味的同时注重食材选择、营养搭配，不仅适用于普通人群，也适合高血脂、高血压等心脑血管患者及超重肥胖者食用。

(据《生命时报》)