

春节健康指南:

为团圆送上一份健康守护

春节是中华民族最重要的传统节日,团聚的喜悦与热闹的气氛无处不在。然而,节日里饮食不规律、作息紊乱以及冬季疾病高发等问题,却为健康敲响了警钟。新华网特别策划《春节健康指南》,从饮食调节、疾病预防、心理调整到医疗服务,为您和家人送上最贴心的健康提示,让每一个团圆的时刻更加温暖。

饮食作息有节,安心过大年

1. 节日饮食指南:吃得健康不“腻”
春节佳肴琳琅满目,从年夜饭到走亲访友的家宴,暴饮暴食、高脂高糖的饮食常常让我们的身体“亮红灯”。北京友谊医院消化内科副主任医师王俊杰提醒,节日期间的胃胀气、消化不良,主要是因为饮食不节造成的。要避免这些问题,控制饮食量和合理搭配膳食结构是关键。

(1) 注意适量进食:做到“浅尝辄止”,每餐吃到六七分饱即可,尤其避免长时间进食高脂、高热量、高糖的食物。

(2) 多摄取膳食纤维:适当增加新鲜蔬菜和水果的比例,比如在年夜饭中增加凉拌菜、蒸蔬菜的比例,可以帮助肠胃消化。

(3) 避免酒精伤胃:大量饮酒会直接刺激胃黏膜,引起反酸烧心、胃痛等问题。喝酒后可适量饮用蜂蜜水,帮助促进酒精代谢,切勿过量饮用浓茶、咖啡等刺激性饮品。

2. 睡眠作息规律:守岁不熬夜

熬夜守岁是传统,但身体的健康也需要守护。北京医院心内科主任医师李康特别提醒,高血压或冠心病患者,春节期间切忌熬夜。保证7-8小时的充足睡眠,有助于身体调节压力荷尔蒙,减少血压波动的风险。

即使是健康人群,熬夜也会让身体免疫力下降,容易感染流感或其他呼吸道疾病。如何调整作息?

(1) 守岁活动尽量提前开始,避免过度疲劳。

(2) 假期接近尾声时,逐步恢复到日常作息节奏,为节后工作打好基础。

疾病防护——为健康撑起屏障

春节不仅是团圆的时刻,也是健康挑战最集中的时期。面对冬季高发疾病,保持警惕、科学预防,是对自己和家人的最大负责。以下建议,旨在帮助大家在家中远离疾病困扰。

1. 呼吸道感染预防:减少“春节流感”困扰

春节探亲访友频繁,聚会和长时间室内相处增加了流感、肺炎等呼吸道疾病的传播风险。首都医科大学附属北京朝阳医院林峻岭建议采取以下措施:

(1) 出行防护:外出佩戴口罩,避免去人群密集、通风不良的地方。

(2) 家庭防护:勤洗手、勤通风,减少感冒病毒在家庭中的传播。对老人和抵抗力较弱人群,应额外关注健康状况。

温馨提醒:如果出现连续高烧、咳嗽加重或呼吸困难,应立即就医,防止病情加重。

2. 应对春节综合征:身心双调节

节日繁忙的生活节奏可能让部分人产生“春节综合征”,表现为疲惫、焦虑甚至轻度抑郁。北京回龙观医院精神科王鑫医生提出三点建议:

(1) 正念练习:通过呼吸调节、冥想等方式缓解焦虑情绪,帮助放松心情。



(2) 适度社交:在应酬和个人休息之间找到平衡,不勉强自己参加所有活动。

(3) 恢复规律作息:提前1-2天调整假期紊乱的作息,逐渐恢复到工作模式。

急救常识 为家庭安全加码

春节期间,医疗资源相对紧张,尤其在突发情况或需要紧急救助时,掌握便捷的医疗服务信息和应急处理办法至关重要。为了帮助大家应对各种医疗需求,北京同仁医院急诊中心的两位专家结合日常工作经验,为春节健康保驾护航提出了宝贵建议。

1. 急诊就医指南:快速应对突发情况

北京同仁医院急诊中心副主任王大为表示,春节期间,急诊科常见的就诊问题主要集中在心血管疾病急性发作、酒精中毒、意外伤害以及呼吸道感染等。她提醒,突发状况时的冷静应对和正确处理,能够为救治争取宝贵时间。

常见急症处理建议:

(1) 心绞痛或胸痛:如果家中有冠心病患者,出现胸痛症状,应立即停止活动,让患者平躺或坐下休息。同时拨打急救电话,并保持患者情绪稳定。

(2) 酒精中毒:春节聚会饮酒要适量,酒精中毒患者常表现为意识模糊、呕吐或呼吸减弱。此时应将患者侧卧以防误吸,保持气道通畅,避免使用“催吐”等错误方式,并尽快就医。

2. 烟花爆竹外伤防范与急救

春节期间,燃放烟花爆竹是许多家庭的重要传统,但不当操作或缺乏防护措施可能导致烧伤、炸伤甚至更严重的意外。同仁医院急诊中心副主任王磊特别提醒,燃放烟花爆竹需格外注意

安全,尤其是儿童。

常见烟花爆竹外伤及处理方法

1. 轻度烧伤
表现:皮肤局部红肿、疼痛或起水泡。

处理:
(1) 立即用流动清水冲洗伤口,持续10-15分钟,降低皮肤温度。

(2) 用消毒纱布轻轻覆盖伤口,避免感染。

(3) 如果起水泡,不要自行挑破,应尽快就医。

2. 炸伤造成的开放性伤口
表现:皮肤破裂、出血明显,有时伴有异物嵌入伤口。

处理:
(1) 立即止血:用干净的纱布或毛巾压住伤口,避免过度失血。

(2) 避免触碰嵌入伤口的异物,不要自行拔出,应由专业医生处理。

(3) 伤口包扎后,迅速前往急诊科。此外,针对假期期间可能出现的跌倒或其他外伤,冬季道路湿滑容易引发跌倒导致骨折或软组织损伤。并且要特别关注老年人的跌倒可能带来的股骨颈骨折。

急需医疗与便捷服务——安心过春节

1. 家庭药箱清单 春节期间,很多药店会缩短营业时间或暂停营业,为避免突发状况无药可用,家庭药箱的合理配置非常重要。永定路社区卫生服务中心的申雷医生建议,每个家庭在春节前最好备齐以下基础药品:

(1) 感冒发烧药物:用于缓解发热或感冒症状。

(2) 肠胃药物:用于消化不良或

腹泻。

(3) 外伤用药:创可贴、碘伏、纱布和止血贴,处理轻微外伤。

温馨提示:药品应储存在干燥、阴凉的地方,并定期检查有效期。

2. 互联网医疗:春节健康不“打烊”

此外,京东互联网医院提供7×24小时在线问诊服务,30秒内快速接诊,同时“春节不打烊”配送药品,9分钟极速送达,解决公众的燃眉之急。

关爱老人——让爱更有温度

春节也是关心老人健康的关键时刻,尤其是空巢老人。通过视频问候、未来相聚的计划,或鼓励他们参与社区活动,可以有效缓解孤独情绪。

对于不能团聚的老年人,我们更应在日常生活中多给予关怀,帮助他们建立更健康、丰富的生活习惯。

春节,送爱也送健康

健康是最好的新年礼物。今年春节,让我们将健康放在首位,从饮食到心理,从预防到急救,全面守护家人朋友的每一个笑容。

新年,不仅仅是团圆的幸福,更是健康的承诺。愿这个春节,温暖与爱始终陪伴,让健康为团圆护航!

春节应急医疗小贴士

1. 急救电话常备:将当地急救中心电话和最近医院联系方式存入手机,避免紧急情况时手忙脚乱。

2. 熟悉周边医疗资源:节前查询居住地的值班医院或药店信息,了解具体开放时间。

3. 合理安排出行计划:出行前确认目的地医疗条件,备好出国旅行保险或外地急诊绿色通道指南。

奥司他韦、玛巴洛沙韦怎么选?吃多了会产生耐药现象吗?专家解答

眼下流感等呼吸道感染病正处于季节性流行期。如何正确服用抗病毒药物奥司他韦、玛巴洛沙韦?

北京佑安医院感染综合科主任李侗曾:从疗效上来说,其实是一样的。新的玛巴洛沙韦优点是全程只需要用一次,而奥司他韦一天两次,疗程五天,要十次。另外,玛巴洛沙韦在我国国家批准的是5岁和5岁以上人群,奥司他韦因为多年来的有效性和安全性都已经得到验证了,1岁以上都可以使用,甚至在特殊情况下,1岁以下的孩子,如果医生认为风险比较高,就是他患流感的风险比较高,也可以使用奥司他韦。

无论作何选择,医生提示,这两种均为处方药,一定要在医生或药师指导下使用。

奥司他韦吃多了会不会产生耐药现象?

北京佑安医院感染综合科主任李侗曾:在我们国家目前没有监测到明显的耐药现象,但是我们仍然要强调大家合理用药,不要盲目、过早停药。常规疗程是5天,有一些人用了一天两天感觉症状有缓解就把药停掉了,过早停药可能体内的病毒并没有被清除,这个时候容易产生耐药,所以一定是常规用够5天。

性情大变 是否预示患上阿尔茨海默病

记忆力衰退,言语令人费解,行为变得怪异,突然发脾气、摔东西,曾经游刃有余的工作如今变得力不从心,甚至生活难以自理……一些老年人的性格和行为似乎在一夜之间发生了翻天覆地的变化。

有科学家认为,这样的性情大变意味着老人可能患上了阿尔茨海默病。然而,美国北亚利桑那大学的科研人员大井克也对这些看似直观的关联提出了质疑。他认为,将性格大变直接等同于记忆力衰退的预警灯,就像是仅凭一张模糊的照片就断定一个人的身份,太过草率了。

在大井克也的实验室里,堆积如山的数据来自一项跨越十多年的庞大健康研究,涉及12000多名50岁以上的美国人。大井克也团队着手分析了这些人的神经质、开放性、外向性、宜人性和尽责性,是如何随着紧张的生活变化和记忆力受损而发生的。

结果令人惊讶。平均而言,无论记忆力是否衰退,研究对象在所有五大特质上都随时间推移出现下降,幅度不大,但意义重大。这一发现与现有研究

相吻合,进一步证实了人们随着年龄增长,其个性特征往往会趋于平缓,同时在社交和情感层面变得更加内敛的普遍现象。

令他们更惊讶的是,这些变化与记忆力是否衰退关系不大,反而与生活中的风风雨雨紧密相连。失去亲人、经济拮据、健康问题……这些来自生活的压力,竟然成了塑造老年人性格的“隐形之手”。

有些人调节情绪的能力下降,这表明他们神经质特质增加。研究发现,在8年时间里,与压力相关的事件能够解释神经质变化中的25%到35%,这可比记忆力衰退的“嫌疑”大多了。

很多临床医生看到老年人性格突然出现大变化,就会联想到记忆问题,好像这是找出阿尔茨海默病的妙招。但新研究表明,这种关联并不一定是正确的。如果一看到性情大变就断定老人患了阿尔茨海默病,这很有可能误诊,甚至对其心理造成二次伤害。大井克也强调,减轻社会压力,特别是减少不平等压力,才更能保护大脑抵抗岁月的“侵袭”。

一种天然物质 可增强癌症免疫疗法疗效

日本京都大学日前发布新闻公报说,该校等机构研究人员发现,一种来自植物的天然物质能在癌症环境中激活T细胞,从而提高癌症免疫疗法的疗效。

公报说,京都大学特别教授本庶佑因其开发的免疫检查点阻断疗法获得2018年诺贝尔生理学或医学奖。但这种疗法只对部分癌症患者有效,主要原因之一是杀灭癌细胞的免疫细胞T细胞在癌症微环境下会陷入功能衰竭。

本庶佑等京都大学的研究人员与东京农工大学、理化学研究所的同行培养出了能再现癌细胞抑制T细胞功能的细胞模型。在此环境下,他们发现arvenin I这种物质能激活受抑制的T细胞。arvenin I的化学名是葫芦素B 2- α - β -D-葡萄糖苷,主要存在于葫芦科植物内。

分析显示,arvenin I与一种磷酸化酶MKK3发生共价反应并激活MKK3,进而激活下游的p38MARK通路,从而恢复衰竭T细胞的线粒体适应性。

在细胞实验中,研究团队也确认了arvenin I能提高线粒体的耗氧量和能量生成量。

研究人员给小鼠移植癌细胞,评估arvenin I单独使用以及和免疫检查点抑制剂PD-1/L1抗体联合使用的效果。结果显示,无论单独使用还是联合使用都能提高癌症免疫疗法的疗效,肿瘤生长得到抑制,联合使用的效果则更为明显。

研究人员分析了小鼠体内淋巴结以及肿瘤部位T细胞的活性以及衰竭状态,确认arvenin I能减轻T细胞衰竭,强化抗肿瘤免疫效果。安全性评估显示,arvenin I对小鼠的体重及主要肝肾功能指标都没有产生严重的不良影响。

公报说,这项研究显示了arvenin I可作为癌症治疗中的免疫激活剂,具有应用潜力。研究人员计划与制药企业合作开展深入研究。

这项成果已发表于新一期《美国化学学会杂志》网络版上。

精准侦测和解码神经元活动 脑机接口助瘫痪患者操控虚拟飞行器

《自然·医学》杂志21日发表的一项研究报告称,一种手术植入的脑机接口系统能通过精准侦测和解码瘫痪患者的神经元活动,转为“手指动作”,使其可在电子游戏中自如驾驶虚拟四轴飞行器。

在美国有超过500万人患有严重运动障碍。虽然患者的许多基本需求能得到满足,但他们的社交和休闲需求仍有待满足,例如玩电子游戏。脑机接口系统被认为是恢复运动的一个潜在解决方案,但目前这一技术难以处理复杂动作,例如单个手指运动,而这可帮助他们进行打字、玩乐器或使用游戏手柄等活动。

美国密歇根大学研究团队开发了一个脑机接口系统,能持续记录大脑多个神经元的电活动模式来译码复杂运动。该系统被植入一位上下肢瘫痪患者的左侧大脑中央前回(该脑区负责手部运动控制)。在患者观察一只虚拟手进行多种动作时,记录下其神经活动,然后团队成员利用机器学习算法,识别与特定手指动作有关的信号。

利用这些信号,该系统可以准确预测手指运动,让患者能控制3组差异很大的手指组合,包括虚拟手掌的二维拇指运动。该系统实现了前所未有的运动精度和自由度。

团队随后将这种手指控制的应用扩展到一个电子游戏里。通过对脑机接口解码的手指动作进行编程,控制一个虚拟四轴飞行器的速度和方向,让瘫痪患者可在电子游戏里驾驶该装置越过多种障碍赛道。

科技不仅能满足人的基本需求,还可以满足更为高级的娱乐需求。此次,美国的研究团队开发了一个脑机接口系统,能让有运动障碍的患者玩电子游戏,驾驶虚拟飞行器在游戏世界穿梭。其实,四肢健全的人要玩好电子游戏都有一定难度,因为它需要手眼的高度配合。而让上下肢瘫痪患者用脑子玩转电子游戏,更需要对大脑信号的快速捕捉和精准译码。为了让更多患者享受游戏带来的乐趣,科研人员正在进一步升级脑机接口技术,也带来了更多变革。

跟着节气过日子



“春雨惊春清谷天,夏满芒夏暑相连,秋处露秋寒霜降,冬雪雪冬小大寒”。从春的萌动到夏的热烈,从秋的丰盈到冬的深沉,这一年来,我们在“二十四节气里的中医养生之道”系列报道中,和读者一起跟随二十四节气的脚步,感受四季的轮回。

一年四季,二十四节气,七十二候,春秋代序,生生不息。历经岁月淘洗、陈酿的二十四节气,不仅是中国人特有的时间知识体系,更是一种诗意且健康的生活方式。

二十四节气的养生之道,蕴藏着健康密码。春生、夏长、秋收、冬藏,不仅仅是自然界的规律,也是人体健康的重要指引。中医经典《黄帝内经》指出“人与天地相参,与日月相应”,我们的先民很早就认识到,人是大自然的一部分,人在天地之间,受自然四时变化的影响,顺应自然四时节气变化则身体健康,否则可能对健康造成不利影响。跟着节气生活,更容易养成健康的生活方式。

二十四节气里的人间烟火,传递着家的味道。从立春的春饼到谷雨的香椿,从立夏的樱桃到白露的龙眼……这些时令美食不仅是味蕾的享受,更传递着家的温暖和生活的氣息,让人在食物中感受到生活的真实与美好。中国传统饮食强调“应时而食”,提倡根据四季时令来选择食材,体现了中国人对自然的敬畏和尊重,也和中医养生之道十分契合。

二十四节气里的生命美学,凝聚着中国智慧。草木的荣华凋零、鸟兽的迁徙蛰藏、雨露霜雪的四时变化,都在二十四节气里。用二十四个特定节令反映自然变化的规律,是专属于中国人的浪漫,它把无形的时光雕刻成如诗如歌的日子。节令变迁,四时有序,天地有大美而不言,我们的先人在观察自然中提炼出对生命的深邃思索——尊重自然、敬畏生命、道法自然、天人合一。在这个快节奏的时代,我们或许更需要找回那份与天地同呼吸、与万物共命运的宁静与智慧。

跟着二十四节气,让我们把每一个平凡的日子,过得有滋有味、诗意盎然。