



永康瑞金医院  
Yong Kang Rujin Hospital

## 这波流感真凶猛 懂得预防是关键

入冬以来,我市各地医院流感病人不断增加,尤其是儿科门诊就诊患儿持续增加。以我市瑞金医院儿科门诊就诊情况为例:近期以来,瑞金医院的儿科白天门诊突破了200人,夜间急诊患者更是飙升到100多人,儿科就诊人数相较以往上升了60%。

流感可以感染任何人,不分年龄、性别和健康状况。该院儿科副主任医师方静霞提醒,人群集聚,空气不流通的地方病毒传播的速度最快,预防流感,要多通风,勤洗手,少去人群密集处。

### 祖孙都中招 高烧40

昨日,7岁的欣欣(化名)在爸爸妈妈的带领下,来到我市瑞金医院儿科门诊就诊。欣欣是我市某小学二年级的学生,几天前突然出现咳嗽、流涕且伴有低烧的感冒症状,之后低烧三天未退,焦急的父母将其带至医院门诊看病。经检查后,欣欣被确诊为B型流感,随即安排入院治疗。

无独有偶,市民卢女士也是一脸焦灼。卢女士说,自己五岁的女儿身体一向健康,没想到这次流感也中招。感觉这波流感特别厉害,我家还是一大一小齐中招,上班都不安心。原来,卢女士的女儿一直由自己妈妈带着。两天前,祖孙俩一起睡了午觉,到了傍晚,孩子就说不舒服,不睡觉。当晚,就发起了高烧。卢女士判断孩子得了流感,给她吃了退烧药,但每次都是烧退了一点后,很快又烧起来,最高接近40。熬了两天,实在没辙,她只得带孩子到儿科就诊。

### 有流感症状 应在家休息

门诊一半以上的孩子都在看流感。方静霞说,最近她半天的门诊,一下子就要为80多个孩子诊断,几乎是流感症状。

流感是一种流感病毒引起的呼吸系统传染性疾病,它比普通感冒的传染性强。流感在我市通常有冬春季和夏季两个流行高峰,每年11月至次年3月是冬春季流感高发季节。

这一波流感最明显的特征是高烧(体温可达39到40),肌肉酸痛,不少孩子会咳嗽、咽痛、流鼻涕等。年幼的患儿会伴有呕吐、腹泻等症状。有些孩子会发烧3到5天,甚至一周。方静霞提醒广大家长,如果孩子一旦有流感症状(发热伴有咽痛、咳嗽等呼吸道症状),应尽快带其到医院就诊并居家休息,同时向学校老师报告疾病的详情,待孩子体温恢复正常,流感样症状消失48小时后方可回校正常上课。

### 预防流感 勤洗手勤通风

那么如何做好流感预防?方静霞表示,接种流感疫苗是预防流感最有效的手段,可以显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险,此外,日常生活中,还应做到以下几点:

避免到人员拥挤的公共场所,不要在密闭空间久留;保持家里空气流通,最好每天通风几次,每次至少15分钟;勤洗手,用流动水和肥皂勤洗手,特别是当双手接触呼吸道分泌物后如打喷嚏后应立即洗手。多喝水,让鼻黏膜保持湿润。生活规律,保证睡眠,多吃富含多元维生素的水果蔬菜。如有流感症状,及时到医院就诊,在流感症状出现48小时内用奥司他韦进行抗病毒治疗可以收到最佳效果。在特定情况下,也可应用奥司他韦预防流感。



扫一扫  
获取更多健康知识

## 小以 寒藏 养为 生主



今天,是二十四节气中的小寒节气。

小寒是中国二十四节气中的第23个节气,也是冬季的第5个节气。小寒标志着冬季时节的正式开始,也就是一年中寒冷的日子来了。

### 未来三天仍以阴雨天为主

元旦小长假,大伙应该都过得比较惬意吧,天气真的非常给力。多么希望阳光能跟前阵子那样,对我们不离不弃,但天不遂人愿。从本周二开始,阴雨天气就重新回归舞台了。

根据永康气象台天气预报,未来一周,我市天气仍以阴雨为主。今天天气雨止转多云,偏东风1-2级,温度6-7;周六多云转阴有雨,偏东风1-2级,温度3-9;周日阴有雨,温度4-10。要出门的小伙伴应及时关注天气变化,提早备好雨具。

虽然天气风风雨雨,好在气温起伏不大。而且从下周二开始,大家就能告别阴雨天气,重新迎接阳光的到来了。

### 天气冷了,要早睡早起

俗话说,小寒大寒,冷成冰团。隆冬三九,基本上处于小寒节气内,三九前后,土壤深层的热量也消耗殆尽,尽管得到的太阳光、热量稍有增加,仍入不敷出,于是便出现全年的最低温,有小寒胜大寒之说。

春生、夏长、秋收、冬藏,是大自然的规律。我国中医学认为,天人相应,冬至到小寒、大寒的这段时间,养生要冬藏。

就是说,要顺应大自然封藏之性,早睡早起,晚到什么时间,要等到日出再起床。有些老年人喜欢早起锻炼,勤奋倒是好事,但是,早到冬季也是凌晨三四点钟起床外出并不是一件好事,容易诱发各种疾病。

### 小寒饮食宜温补

饮食方面,由于气候寒冷,脾胃功能减弱,小寒进补宜温补,可适当多吃羊肉、牛肉、芝麻、核桃、杏仁、瓜子、花生、榛子、松子、葡萄干等,进食以细软为宜,粥、面条、热牛奶等都是不错的选择。

此外,尽量选择蒸、煮、烩、炖等烹饪方法,以减轻胃肠负担。切不可大鱼大肉,生冷无忌。因为饮食不洁的话容易直接刺激胃部,使得它不正常地收缩,轻则引起食欲不振,重则可能导致呕吐、抵抗力降低等。

同理,辛辣的食物一样是具有强刺激性的,大量食用容易导致急性胃炎的发生。

记者 应玲菲

永康淘  
永康微电商平台  
永康日报

## 组团去森山 看铁皮枫斗如何生产

时值万物收藏,正是一年中身体修复的好时机,此时进补吸收的营养物质易于贮存,铁皮枫斗性平,是较适宜的滋补品,但目前市场上铁皮枫斗鱼龙混杂,价格虚高。

为了让广大读者买到优质价廉纯正的森山铁皮枫斗,在经过详细了解和多方渠道联系后,永康淘特别联合森宇控股集团,举行了一次森山铁皮枫斗工厂年货团购之旅。

### 听说有团购 市民一早便报名参加

提到养生保健品,很多人第一时间就会想到铁皮枫斗,而提到铁皮枫斗,很多人首先会想到森山。

森山品牌创立于1997年。20年来,年平均销售额保持高于40%的增长率。据《2016年中国铁皮枫斗产业发展白皮书》调研,森山铁皮枫斗年产值逾12亿元,占约铁皮枫斗行业浙江总产值的1/3,全国总产值的1/5。森山品牌更是连续四届荣获中国保健品十大公信力品牌。其发展历程和成就成为行业典范,被称为大健康产业的森山现象。

森山铁皮枫斗啊,绝对是好东西。我吃铁皮枫斗就只吃森山的。为啥?你吃森山铁皮枫斗,再吃其他的,好坏立马能从你自己的身体上看出来!市民应女士是森山铁皮枫斗的忠实粉丝,每年都要为自己、为家人买上几盒。

森山铁皮枫斗基地我去过,几乎是原始森林地貌,绝对原生态,这个地方生长的铁皮石斛,远离工业污染,集天地的灵气,所以它的这个有效成分含量特别高。市民陈女士也对森山铁皮枫斗赞赏有加,听说永康淘要组织这次团购活动,一早便报名参加了。

### 有专家教你如何 鉴别铁皮枫斗

作为这几年最为热销的保健品之一,铁皮枫斗是个好东西已经毋庸置疑。但是市面上铁皮枫斗产品名目繁多,质量参差不齐,更有不少黑心商家以次充好,迷惑市民。

不仅如此,现在市场上正宗的铁皮枫斗,一般的价格是15元/克,1公斤要1万多元,对于消费能力一般的市民而言确实过高。

价格高除了东西好、质量优等原因外,也是因为层层代理、层层批发等环节导致。永康淘胡掌柜表示,为了回馈永康淘的老顾客,也为了让大家挑选到物美价廉、货真价实的森山铁皮枫斗,本月13日,永康淘将联合森宇控股集团,举行一次森山铁皮枫斗工厂年货团购之旅。届时,将有森山铁皮枫斗超低价热卖,更有好礼相送。

13日上午7点30分,我们将在永康日报社老大楼统一集合发车前往国草森山一号园参观,参观结束后前往森山健康产业城,了解森山产业城概况,再进入透明工厂参观,了解产品生产过程。此外,我们还特地安排了大家前往佛堂古街、双林古寺游玩,更有专家教你如何鉴别真正的铁皮枫斗。胡掌柜提醒广大市民,参加团购之旅人数有限,先报先得。

活动时间:2018年1月13日

活动要求:58元/位

咨询电话:13967919068(688608)



扫一扫报名