

一周天气

气温起伏多变 注意季节过渡

“七九”至，阳春启。到了“七九”后，天气逐渐变暖。俗话说“七九河开”，冰雪开始消融，春意逐渐冒头。虽然天气回暖是大趋势，但是冬春交替时节，冷空气不时来扰，气温起起伏伏，冬装还不能彻底“退场”。

记者从我市气象部门了解到，未来一周天气阴晴不定，虽然最高气温进入“两位数”，但昼夜温差较大，持续有风，群众需做好春过渡。

2月17日(星期五)：阴天，偏东风2~3级，气温3℃~10℃。

2月18日(星期六)：多云，西北风2级转4~5级，阵风7~8级，气温-3℃~11℃。

2月19日(星期日)：晴间多云，西北风4级，气温-1℃~9℃。

2月20日(星期一)：多云转阴天，偏东风3~4级，气温-2℃~8℃。

2月21日(星期二)：阴天有小雨雪，偏东风3~4级，气温-3℃~4℃。

2月22日(星期三)：阴天转多云，偏东风3级，气温-1℃~6℃。

2月23日(星期四)：晴到多云，偏东风2~3级，气温0℃~10℃。

市气象部门提醒大家，最近一段时间，冷暖空气不断拉锯，气温经常“上蹿下跳”，冬末春初的过渡时期，大家要谨慎穿衣，预防感冒。

(吴若雨)

科普峭函

三门峡市科协主办

春耕备肥牢记『早、齐、准』

当前，已经是春耕备肥的关键时期，农民朋友们切不可盲目备肥，遵循“早”“齐”“准”三大备肥原则，助力增产丰收。

“早”就是要提前准备肥料，包括对市场的考察，比如今年要选择哪一家物优价廉的化肥，同时注意上黑名单的品牌，以免买到质量不过关或者虚假农资而造成不必要的损失。“齐”是应准备多种类的春季肥料，如有机肥和化肥，复合肥和单质肥，保证农作物的营养均衡和应对意外灾害。“准”简单地说就是因地制宜，根据自家土地和农作物特点选择所需肥料类型和养分配比。

在遵循这三大备肥原则后，需要注意肥料的数量和贮存。下面介绍一种简单的估算方法。以大田作物为例，当前高产水平的一季作物施氮总量为每亩8~15公斤，其中亩产500公斤的高产玉米、小麦、水稻施肥量一般不少于12公斤(东北黑土等肥沃土壤可进一步减少)，氮肥约一半作基肥，另一半作追肥，一次或分次施用；磷肥施用量除冬小麦、油菜等越冬作物外，一般不超过施氮量的一半；钾肥施用量多介于施氮量和施磷量之间，北方土壤趋向施磷量，南方土壤趋向施氮量。用养分施用量，再除以肥料袋面标识的养分含量，就得到具体肥料施用量了。

有较完善的贮存条件对于化肥的施用效果具有很大影响。肥料数量较多要存放在通风防水的室内，放置在塑料布等隔离地面潮气的东西上，堆放好再盖上帆布或者塑料布，要尽可能地防止肥料养分损失、减少肥料结块以及肥料挥发中毒。特别要注意不要将铵态氮肥与种子和微生物肥料堆放在一起，以免挥发出来的氨气伤害种子和活性微生物。

(据《科普中国》)

HIV 暴露后的预防

HIV 暴露后预防(英文 Post-exposure Prophylaxis 简称 PEP)是指尚未感染 HIV 的人群，在暴露于高风险感染后(如与 HIV 感染者或感染状态不明者发生体液交换行为)，尽早(不超过 72 小时)服用特定的抗 HIV 药物，降低 HIV 感染风险的生物学方法。

未感染 HIV 者有以下情形之一可考虑采用暴露后阻断措施：在过去 72 小时之内与 HIV 感染者或感染状况不明的人发生不安全性行为，未使用安全套或安全套破损或脱落，或与上述人员共用针具吸毒，以及被上述人员性侵犯者等。

科学研究显示，暴露后阻断的成功率在 80% 以上。成功率和首次服药及时性及服药依从性有关，暴露后越早服药，阻断成功率越高，暴露后 2 小时内服药最佳，最长不应超过 72 小时，连续服用 28 天。服药开始后，每天规律服药比经常漏服阻断效果好。暴露后阻断药物属于自费药，三门峡市疾控中心艾滋病防治所常备此药物，有意愿阻断者可咨询 0398-2846700。

(三门峡市疾控中心供稿)

疾控与健康

诺如病毒感染进入高发期，如何预防

近期，多地疾控部门发布提醒，诺如病毒感染进入高发期，需注意预防诺如病毒胃肠炎。随着各地中小学幼儿园的开学，孩子们又开始了集体生活，诺如疫情在学校和托幼机构传播风险增加。

什么是诺如病毒？

诺如病毒属于杯状病毒科，是引起急性胃肠炎常见的病原体之一。诺如病毒具有感染剂量低、排毒时间长、外环境抵抗力强等特点，容易在学校、托幼机构等相对封闭环境引起胃肠炎暴发。诺如病毒为 RNA 病毒，极容易发生变异，每隔几年就有新的变异株出现，引起全球或区域性暴发流行。

诺如病毒胃肠炎有哪些主要症状？

诺如病毒感染潜伏期为 12-72 小时，通常为 24-48 小时。常见症状主要为恶心、呕吐、发热、腹痛和腹泻，部分患者有头痛、畏寒和肌肉酸痛等。儿童以呕吐为主，成人则腹泻居多，粪便为稀水便或水样便。

诺如病毒如何传播？

病例和隐性感染者为诺如病毒感染的传染源。传播途径多样，主要通过摄入被粪便或呕吐物污染的食物或水、接触患者粪便或呕吐物、吸入呕吐时产生的气溶胶以及间接接触被粪便或呕吐物污染的物品和环境等感染。

诺如病毒胃肠炎如何治疗？

诺如病毒胃肠炎属于自限性疾病，目前尚无有效的抗病毒药物。多数患者发病后症状轻，无需治疗，休息 2-3 天即可康复，可口服糖盐水或口服补液盐补充呕吐和腹泻消耗的水分。对于婴幼儿、老人，特别是伴有基础性疾病的老人，如因频繁呕吐或腹泻，出现脱水等较严重的症状时，应及时治疗。

作为学生和家长，怎样在“开学季”应对诺如病毒呢？

针对学生个人

- 1.注意手卫生，勤洗手。良好的手卫生习惯是预防和控制诺如病毒传播最重要最有效的措施。
- 2.喝开水、吃熟食，生吃瓜果要洗净，不吃生的或半生的食物，尤其不要生食贝类类等海、水产品。
- 3.感染诺如病毒后需要进行居家隔离，隔离时间为急性期至症状完全消失后 72 小时。
- 4.居家隔离时不要外出，防止将病毒传染给其他人。

针对学生家长

- 1.要教育孩子养成饭前便后用香皂认真洗手的好习惯，同时加强体育锻炼，均衡饮食，提高身体抵抗力。
- 2.提醒孩子，班级内如有同学呕吐时，一定在老师的指导下离开现场，减少感染诺如病毒的可能。
- 3.如果孩子已被感染，请务必配合学校和医疗卫生部门，将孩子的便样送到指定地点进行病原学检测，同时让孩子在家休息至症状完全消失后 72 小时再复课。
- 4.如果孩子没有表现出急性胃肠炎的症状，但粪便或肛拭子经检测发现已感染诺如病毒，请您配合学校，让孩子在家休息至检测阳性后 72 小时再复课。
- 5.居家休息期间，应为患儿准备独立的食品用具，最好不与家人共同进餐。最好有独立的厕所，同时注意厕所的清洁、通风。避免与家里其他人，特别是兄弟姐妹间的密切接触。
- 6.建议家长主动学习并掌握诺如病毒污染物的消毒方法。患儿的腹泻或呕吐物应使用含氯制剂进行消毒，食品用具可通过煮沸 30 分钟进行消毒，家长在处理污染物时应做好个人防护。
- 7.孩子患病后不要过于担心，诺如病毒急性胃肠炎为自限性疾病，病情轻微，病程一般为 2-3 天，无后遗症。目前尚无特效抗病毒药物，以对症或支持治疗为主，可用糖盐水或口服补液盐进行补液，如果吐泻症状严重，应前往医疗机构就诊。

(据央广网)

春季学期开学以来，渑池县有关部门通过组织消防安全常识讲解、师生消防演练等活动，上好“消防第一课”，切实增强师生的消防安全意识，掀起“知消防、学消防、用消防”的热潮。图为日前，该县城关镇锦绣幼儿园师生到消防救援大队参加消防实战演练活动。

徐磊 张璐璐 摄

萌娃探秘“火焰蓝”

春季养花五个小窍门

第一，进入春季后的施肥、浇水一定要特别注意。植物(肥水)经过寒冷的冬季，会有一定程度的冬休眠，所以在浇水的时候，一定要少浇水，慢慢地浇。浇水时需要浇透，但由于春季水分蒸发较慢，浇水的频率也需要慢慢恢复。同时，施肥时一定要做到薄肥少施，可以把肥料调稀了使用。

第二，当温度达到 15 摄氏度以上，可以给花草适当换土换盆。由于花草长时间在土壤里吸收消耗养分，这时盆里的土壤几乎没有什么养分，建议大家选择一些疏松透气的营养土，特别要注意尽量选择小花盆，建议用小花盆养大花，因为大花盆养小花稍不注意就会出现烂根的现象。

第三，要做好病虫害防治。气温开始回暖，像红蜘蛛、蚜虫、介壳虫等虫害会出现，这时可以选用一些杀虫剂涂抹茎、干或者从根部进行浇灌等，可以对成形的害虫、虫卵等进行消杀。

第四，要及时进行修剪。修剪时会发现，植物会有一些枯枝黄叶，这时候不用过于担心，可能是正常的新陈代谢。要把枯枝干叶及时修剪掉，等到春暖花开之时，新枝新叶还会长出来。

第五，要及时进行修剪。修剪时会发现，植物会有一些枯枝黄叶，这时候不用过于担心，可能是正常的新陈代谢。要把枯枝干叶及时修剪掉，等到春暖花开之时，新枝新叶还会长出来。

韭菜盒子

包饺子、摊煎饼、炒鸡蛋……韭菜的做法很多很多，今天就和大家分享一款家常菜——韭菜盒子。

韭菜盒子咸香适口，是很多人喜爱的家常美食，需要用到的食材有面粉、韭菜、鸡蛋、胡萝卜、粉条、少许盐、糖、适量的香油以及五香粉。

首先将面粉准备好，倒入热水搅拌成絮状，然后和成面团，盖上保鲜膜，静置 15 分钟，准备馅料。韭菜择洗干净，沥干水分后切碎，胡萝卜洗净去皮切成小丁，粉条提前泡软切好，鸡蛋打散入锅炒熟备用。将所有材料倒入盆中，加入盐、糖、五香粉、香油搅拌均匀，馅料就做好了。

接着将面团再次揉圆，分割成二等份，其中一份继续盖上湿布，另一份搓成长条。将搓好的面切成 9 至 10 等份，按扁后，分别擀成薄薄的面皮，取一份面皮包入适量馅料，两边对折，边缘按紧。最后锅内放少许油，油稍微热一点的时候把韭菜盒子放进去，改中小火，一面烙至上色后翻面，多翻几次，煎至两面金黄，香喷喷的韭菜盒子就完成了。

韭菜盒子看似简单，实则却有很多讲究，在这里跟大家分享几个小窍门。第一，面皮用烫面，和好后要盖湿布静置，这样做出来的韭菜盒子面皮才会口感松软。第二，韭菜要提前洗净，沥干水分，这样拌出来的韭菜馅不会出水。第三，煎的时候用中火即可，避免内馅不熟以及口感不好。(王夏叶)

河南省中医药文化宣传教育基地建设单位
三门峡武强中医院

椎间盘突出能根治吗？

椎间盘是连接两节椎骨的弹性软垫，坚韧而有弹性，外周是像汽车外胎一样的结实的纤维组织，上下是与椎骨相邻的软骨终板，中间是富有黏弹性的果冻样的髓核组织。这样的结构，使我们的脊梁骨(脊柱)坚强挺直，又有很好的灵活性。

椎间盘发育到 18 岁以后，就开始退化，长期劳损或者内挫、扭伤，会使椎间盘纤维环的纤维组织发生断裂。纤维断裂的多了，椎间盘纤维环就会出现破口，髓核从里边被挤了出来，就会刺激和压迫神经。发生在腰椎会出现腰腿疼痛、麻木；发生在颈椎会出现颈部疼痛、手臂麻木、头晕、头痛，甚至出现肢体功能障碍等不适表现；发生在胸椎常常表现为肋间神经痛。

发生腰椎间盘突出后，许多患者常常希望寻求一种可以根治的治疗方案。其实，椎间盘突出往往是以退变为发病基础的，就像汽车轮胎磨损到了一定程度，就增加了爆胎的可能，是一种整体变得薄弱的改变。就像人很难返老还童一样，退变亦且不能复原，所以根治是一个伪命题。

椎间盘突出后，压迫和刺激到神经才有症状。通过治疗，只要解除了突出髓核对神经的刺激和压迫，就能使临床症状得到缓解，就是治好了椎间盘突出，不必纠结能不能根治的问题。

有人说了，是不是可以换一个人工的椎间盘呢？答案是，能。但特别遗憾的是，人工椎间盘也有突出的可能。况且，人的脊柱共有 23 个椎间盘，都存在突出的可能性。既然不能根治，是不是要长期忍受痛苦呢？其实，不必多虑。椎间盘突出，通过系统的治疗，症状改善之后，只要改变原有的生活工作习惯，很好地保护脊柱，正确地进行功能锻炼，90% 的患者都不会伴有长期的病痛困扰，而且能够回归正常的生活、工作。

(三门峡武强中医院院长 李武强)