

聚焦「一老一小」重点人群

# 科学应对冬季呼吸道疾病

当前,河南省呼吸道疾病进入高发期。如何科学应对呼吸道疾病?尤其对于儿童和老年人群体,应采取哪些有效预防措施?连日来,记者一线探访河南省主要医疗机构,采访相关专家予以解答。

儿童是秋冬季呼吸道疾病的高发群体,记者探访河南省人民医院、河南省妇幼保健院、河南省儿童医院等医疗机构了解到,儿科门诊就诊人数居高不下。

“从门诊看,呼吸道疾病的小患者主要是以肺炎支原体感染为主,近期流感和腺病毒等感染的小患者明显增多,多种呼吸道病原体叠加感染患者也呈上升趋势。”河南省妇幼保健院小儿呼吸一病区主任徐庆荣说。

一旦发烧感冒,是先到家观察还是直接去医院?河南省儿童医院感染性疾病科主任王芳告诉记者:“原则上是要看孩子的精神状态及症状。3个月以下婴儿如出现明显发热,伴有或不伴有呼吸道症状,都建议及时就医。对于年龄较大,尤其是学龄期以上儿童,如出现高热伴有轻微呼吸道症状,而没有其他全身表现,精神状态不错,建议先居家观察,使用对症药物先降温。如果持续高热3至5天,伴有明显呼吸窘迫症状加重,甚至出现其他症状,需要及时去医院。”

“每年10月到次年3月,是我省的流感流行季。”河南省疾控中心免疫规划所二室主任张肖肖说,“监测显示,我省流感处于快速上升期。在我省流行的流感毒株中,以甲型H3N2亚型为主,这个毒株在三价和四价流感疫苗中。”

郑州市疾控中心的监测数据显示,进入10月份以来,郑州市流感样病例(发热≥38℃,伴咳嗽或咽痛之一者)就诊比例和核酸阳性率均有所上升,已进入流感流行季节。

在郑州市管城回族区北下街社区卫生服务中心,记者看到,排队接种疫苗的人群中以老年人和小孩居多。接种流感疫苗是预防流感最经济、有效的方法,可降低罹患流感和发生严重并发症的风险。

“和前段时间相比,老年人呼吸道疾病的门诊患者明显增多。”河南省人民医院老年医学科主任医师吴纪珍说,老年人更容易受到各种呼吸道病原体的侵袭,尤其是合并基础疾病的患者,一旦罹患呼吸道感染后,更容易出现基础性疾病加重,易发展为重症。

“尤其是对于生活不能自理的老人,尽量避免久坐久卧,只要一卧床,痰就咳不出来。另外,运动少,循环也会差,一旦呼吸道感染,容易出现合并感染,尤其是肺部感染。此外,提倡给家中生活不能自理的老人配备一台便携式制氧机,避免缺氧。”吴纪珍说。

对于中医药在防治冬季呼吸道疾病上有哪些建议?河南中医药大学第一附属医院呼吸科一病区主任王至婉说,从中医上讲,“风从头来,寒从脚起”,老年人首先要注意保暖、多晒太阳,居家和外出时要避免受凉,保证头、脚、颈、背等不要受风。生活上要有规律,中医上讲七情不能过度,同时保持充足睡眠,以提高免疫力。在饮食上要清淡有营养,用平和一点的膳食,以健脾补气、温阳祛寒,如食萝卜可助消化、滋阴补气,煲汤时加适量枸杞、当归、黄芪等,煮陈皮水可化痰,菊花、木蝴蝶能清咽利咽,山药、百合、银耳等可润肺止咳。

(据《河南日报》)

## “白衣仙客”翩跹来 窈窕舞作水中仙 如何用手机拍天鹅,你学会了吗?

武跃峰



每年冬季都会有万只白天鹅到三门峡越冬栖息。白天鹅高贵典雅,寓意吉祥,对爱情忠贞不渝,是人们用手机记录和表达情感时最喜爱拍摄的动物之一。

随着手机影像系统的不断改进和完善,手机已经可以取代卡片相机,再加上其携带方便、操作简单、机动灵活、后期轻松、分享快速等特点,只要运用得当,用手机同样能拍出非常出彩的天鹅照片和视频。

手机的主摄像头(1X)一般是手机配置最高的镜头,相当于相机的35mm镜头,可以拍摄有天鹅的大场景风光照片,表现出天鹅与环境的关系。手机的长焦镜头有3X、5X(相当于相机的135mm镜头)等光学变焦镜头,有的还有10倍混合变焦(相当于相机的270mm镜头),有的甚至100倍纯数码变焦(相当于2300mm相机镜头)可以将远处的天鹅拉近,拍摄有天鹅的中景、近景甚至特写画面。

在离天鹅较近时使用广角镜头可以拍出近大远小、更夸张、有冲击力的天鹅照片;大光圈模式可以拍摄出更加突出、背景虚化效果更好的照片。手机的连拍功能可以抓拍天鹅的嬉戏、飞行等优美姿态;运动模式可以有效地避免拍摄运动画面时的照片模糊;丝绸流水功能可以拍出虚实结合、更具意境的照片;延时功能可以拍出快放的视频,把天鹅缓慢移动的过程变为短时间播放,形成具有奇异视觉效果的精彩影像。手机的专业模式,可以用不同的快门速度来表现天鹅不同的形态。同时手

机的视频功能可以拍摄记录天鹅的习性特点、活动规律等视频,慢动作模式可以拍摄慢速播放的天鹅视频。

拍摄天鹅前要对手机的影像功能进行设置。照片比例一般设为4:3,以免损失像素;参考线和水平仪打开,便于控制横平竖直;视频分辨率可以根据用途设为4K或1080P;视频帧率可以选自动,或者选择60fps以上使画面更流畅;若需记录位置信息,可以打开“记录地理位置信息”选项并同时打开手机的定位功能。

拍摄时的注意事项:一是持稳手机,避免晃动,尤其是在运用长焦镜头时;二是点击手机屏幕上的天鹅主体进行精准对焦,避免自动对焦时出现跑焦现象;三是可以滑动对焦框旁边的小太阳进行曝光调整,以达到准确曝光;四是在选择不同焦段镜头时,要优先点击使用光学变焦镜头,尽量不用数码变焦或混合变焦镜头,避免损失像素;五是在使用延时摄影功能和丝绸流水模式时,因拍摄时间较长,要用三脚架或其他方法固定手机,并按屏幕上的天鹅主体的位置锁定对焦和曝光;六是在拍摄视频时,要平稳运镜,避免晃动,同时要使用不同焦段进行分段拍摄,方便后期制作。

拍摄天鹅是一项非常有意义的活动,用手机拍摄天鹅时,无须带上不同焦段的镜头,一机在手,就可以捕捉到天鹅更多更美的精彩瞬间。

## 体质好不好 看脸就知道

俗话说,“人不可貌相”,但体质状况却是在面部表现出来的。正所谓“腹有诗书气自华”,这种气华是精神气质投射到外在仪态举止上的体现,而人气血是否充盈调和,脏腑的寒热虚实也可以在面部体现得清清楚楚。

气虚、脾弱、肺弱、面色青黄或苍白,人也少气乏力。肝气郁滞,肝火偏旺,面部则显燥红,口苦咽干,急躁易怒。如果寒滞肝脉,或者长期肝气不舒,则会面色发青,小腿酸困,小腹发凉。

肾精过虚面色发黑,容易疲倦,腰膝酸软,头发变白、脱发。面部长斑,也往往是气虚血亏的表现,斑长在额头的大多心血不足,伴有失眠多梦。长在两侧面颊部的多和肝脾相关,腹胀胃痛,食欲不振。

面部长痘,一般是肺经有热,或者湿热内蕴,常常伴有口苦口臭的症状。长期不愈则是已经转化成了虚证,因为脾失健运,使湿浊之气不能正常代谢排出而堵塞形成痘疹。血液循环不好,瘀血阻滞经络,也

可以使人面部颜色发黑、发青,或有瘀斑形成,同时会身体疼痛,心情急躁,夜眠多梦,皮肤粗糙。因为劳累,长期思虑致使脾的运化功能下降,或者喜食甜食肥腻,长期饮食,可以使湿浊停滞,使人面色晦暗,如同洗不干净的感觉。

眼袋过大是脾肾阳虚,眼圈发黑则为肝肾不足,酒渣鼻是肺胃有热。当我们发现面部有些令自己不满意的表现时,不要急着去为自己“投资”美容,这样往往是治标不治本;找

中医把身体调理一下,才能从根本上解决问题,既治病、又美容,标本兼治,一举两得。  
(三门峡武强中医院院长 李武强)



## 一周天气



## 风大气温低 添衣防感冒

不知不觉,时间已经来到12月,人们已切实体验到冬季的寒冷。今天开始,我市气温再次迎来大跳水,最高温度仅有个位数,不仅如此,大风也来凑热闹,平均风力5到6级,风寒效应明显,大家外出要注意防风保暖。

根据天气预报,未来几天我市的天气以晴间多云为主,气温逐渐升高。预计在12月6~7日,最高气温将升至15℃,最低气温将升至1℃。

具体天气情况如下:  
12月1日(星期五):晴间多云,偏西风2~3级,气温-3℃~6℃。  
12月2日(星期六):晴间多云,偏西风2~3级,气温1℃~9℃。

12月3日(星期日):晴到多云,偏西风3级,气温2℃~10℃。

12月4日(星期一):多云到晴,偏西风3~4级,气温3℃~13℃。

12月5日(星期二):晴间多云,偏西风3~4级,气温2℃~15℃。

12月6日~7日(星期三至星期四):晴间多云,偏西风3~4级,气温1℃~11℃。

气象专家提醒广大市民,根据天气变化及时增减衣物,避免感冒。同时,由于昼夜温差较大,尤其是在早晨和晚上出门时需要特别注意保暖。此外,由于未来几天风力较强,专家还提醒市民出行时注意安全,避免在风力较大时进行户外活动或高空作业。  
(吴若雨)

## 记者跑市场

## 柚子大量上市 挑选有诀窍

天气渐渐变冷,但市民对水果的热情不减,特别是柚子大量上市,为大家的生活带来一丝清甜。11月29日,记者走访市区部分菜市场和高超看到,货架上的柚子数量和品种相较前一段时间又多了不少,吸引众多市民驻足选购。

在市区美道家超市,一个个金黄的柚子整齐码放,一旁还摆放着销售人员已经剥好皮的柚子,十分引人注目。其中,精品琯溪蜜柚每斤4.58元,三红蜜柚每斤6.98元,红瓢蜜柚每斤5.98元;而经过剥皮的某品牌柚子价格则更高,白柚每斤8.58元,红柚每斤9.58元。“这柚子看起来皮薄肉多,

所以买来尝尝。”对比各价位柚子后,市民张女士最终挑选了两个经过剥皮加工的柚子。张女士说,自己挑不好柚子,往年经常买到皮厚肉少的柚子,索性买直接加工好的,品质有保证。

货架前,不少顾客和张女士一样难以挑选出满意的柚子,对此,销售人员介绍:一般红柚口感比白柚稍好一点,但价格也高一些。挑选柚子时,首先是看外形,好的柚子有着梨形身材,上尖下宽,底部扁圆;其次是掂重量,同样大小的柚子重量越大说明汁水含量越多;最后是摸表皮,果皮光滑细腻的柚子往往甜度较高。(王梦)



## 天干物燥 注意防火

11月26日,陕州区消防宣传人员来到张许乡窑底村,向村民宣传冬季防火知识。

入冬以来,秸秆资源加速干枯,天干物燥,极易引发火灾事故,而且点火焚烧枯枝、干草和落叶增加了乡村火灾风险和火灾防控工作量。此次宣传活动,进一步强化了村民的火灾防范意识,提高了他们保护生态资源、促进秸秆资源有效转化的认识。

本报记者 许爱珍 摄

## 健康之声

三门峡市卫健委主办

## 膝关节疼痛的治疗方法

近日,在门诊治疗中,膝关节炎的患者增多。其中,多数为膝关节炎遇潮湿天气或受空调受凉引起的。

膝关节炎的病因以“虚”和“瘀”为主,临床表现为膝关节疼痛。初起时,疼痛为发作性,后为持续性,劳累时和夜间疼痛较重,上下楼梯时明显;患者跑、跳、蹲等均受不同程度的限制,膝关节活动时可有摩擦或弹响音,部分患者关节肿胀。

### 【推拿治疗】

1.舒筋活络 点揉鹤顶、内外膝眼、阳陵泉、血海、梁丘,每个穴位两分钟即可。

2.活血化瘀 拿委中、承山穴数次。(拿法:以拇指和食、中指,或用拇指和其余四指的指腹,相对用力紧捏一定的部位,力量由轻到重。)

3.松懈粘连 (1)按揉与弹拨髌韧带、内外侧副韧带约3分钟。(2)以掌擦法按摩患膝周围部位,以透热为度。

### 【功能锻炼】

1.踝关节背伸 向上勾脚尖,让脚尖朝向自己,维持10秒左右,循环反复地练习2分钟。

2.膝关节屈伸 采取仰卧位,膝关节进行一屈一伸的运动,每次3~5分钟。

### 【其他治疗】

1.中药外敷:用生姜与葱白等份,取适量鲜品捣烂敷于膝关节痛处,然后外敷保鲜膜,每次敷10~15分钟,7天为一疗程。

2.中药熏洗:伸筋草、透骨草、五加皮、木瓜、牛膝、海桐皮各15克,凉水泡药15分钟,煮沸后10~15分钟即可,待静置温度降低至皮肤能够耐受的温度时,用以熏洗患处局部,注意温度,小心烫伤。

3.用神灯照射或者用频谱照射,每日1~2次,每次不超20分钟。同时,温度不宜太高,防止烫伤。

### 【注意事项】

1.膝关节肿胀严重者应卧床休息,避免膝关节超负荷活动,减轻膝关节负担。  
2.患者应尽早进行主动膝关节功能非负重锻炼,如卧位或坐位膝关节的主动屈伸和旋转活动,改善膝关节的活动范围及加强股四头肌力量。  
3.肥胖患者应注意节食以减轻膝关节负荷。  
4.对有持续性疼痛且伴有明显关节破坏、关节间隙狭窄及功能障碍者可考虑手术治疗。

(三门峡市中医院推拿科 侯占义)

## 电暖器销量增加 功能简单是首选

本报讯(记者张皓然)这两天,我市迎来降温天气,市场上的各种电暖器销量走俏。选购电暖器和使用时需要注意什么?11月29日,记者走访市区部分商场对此进行了采访。

在市区和平路某商场的电器专区,各式电暖器被摆在醒目位置。据该专区销售人员介绍,不同类型的取暖器功能也不同,比如油汀占地空间小,适合家庭使用;踢脚线电暖器可配上专用衣架,除取暖外还可烘干衣服,都很受欢迎。

该销售人员表示,选购电暖器时,要选择正规商场、正规品牌,仔细查看该产品是否有国家强制性认证“CCC”标志(3C标志),没有的话千万不要买。由于电暖器为大功率电器,购买前要确定家里的线路能

否承受,以免引发断电或其他意外。同时,要仔细检查电暖器的电源连接线质量、风扇电机噪声及转动是否有异响等。“付款前,我们都可以帮助顾客现场通电试一下,确保开关、旋钮、遥控感应都正常。”该销售人员说。

记者在采访中注意到,不少顾客是为自家老人选购电暖器。对此,该销售人员介绍,如果是老年人使用电暖器,最好选购功能简单,具有旋钮式或按键式开关的机器,这样更易于老人掌握。此外,不少老人居住的是老房子,房间常规负荷的电压偏低,建议不要选购功率较大的电暖器。电暖器不使用时,一定要提醒老人断开电源,防范火灾。