

# 五一出游防护先行

五一黄金周临近，户外活动增多，在享受大自然的同时，也要提高警惕，做好虫咬皮炎、登革热等疾病的预防工作。此外，建议出行时随身携带过敏药物，以备不时之需。

## 谨防虫咬皮炎

广东佛山市第一人民医院皮肤医学中心王佳：随着户外活动的增加，虫咬皮炎的发病率随之上升。虫咬皮炎为螨虫、蚊、臭虫、跳蚤、蜂等昆虫将口器刺入皮肤吸血，或将毒汁注入人体，引起皮肤过敏和炎症反应。通常会在叮咬部位出现红色丘疹或风团，有时伴有水疱、疼痛或瘙痒。严重

重时还可引起发热、头痛等。

建议外出尽量穿长袖长裤，避免暴露部位直接接触草地、树木等昆虫密集区域。在暴露的部位涂抹驱虫剂，可以有效避免昆虫叮咬。尽量避免在清晨和黄昏时分进行户外活动，避免使用香味浓郁的化妆品，以免吸引昆虫。

## 出境防登革热

每年的5~11月，是登革热的传播流行季。国家感染性疾病临床研究中心主任、广东深圳市第三人民医院党委副书记、院长卢洪洲告诉健康时报记者，登革热常见症状与流感相似，包括发烧、头痛、眼后疼痛、肌肉和关节疼痛等。“目前登革热尚无特效的抗病毒治疗药物，治疗原则是早发现、早诊断、早治疗、早防蚊隔离。”卢洪洲介绍。

“五一假期建议出游目的地应尽量避免选择登革热流行区。”卢洪洲建议，如无法避免，外出游玩尽量穿长袖衣裤，可使用蚊虫驱避剂等驱蚊产品，避免被蚊虫叮咬。在逗留期间出现可疑症状，需要及时就诊并主动说明登革热可能。当返回本地后，如果两周内出现发热，要及时就诊并说明外出史，配合当地卫生部门，住院隔离治疗。健康时报记者 高瑞瑞

## 备足过敏药物

“五一旅行，目的地已经入夏了，抗过敏药物就不带了吧？”对此，多位专家在接受健康时报采访时表示，虽然五一假期期间多地过敏高发的春季已过，但夏季更易出现皮肤类过敏，抗过敏药物仍建议准备。

安徽省第二人民医院药学部主任蒋磊指出，自备抗过敏药物一般首选第二代抗组胺H1受体药，包括氯雷他定、西替利嗪等。小于6个月婴儿不

建议使用任何抗过敏药；6个月到6岁的儿童可准备西替利嗪（建议选择滴剂）；孕早期人群（前3个月）慎用抗过敏药。

陕西延安市人民医院耳鼻喉科副主任医师高宏飞格外提示，“在服用抗过敏类药物前一定要仔细阅读药品说明书，有些抗过敏药物有嗜睡等不良反应，服药期间不得驾车。”

健康时报 刘颖琪

## 有一种困叫“湿困”

广东省中医院大学城医院综合三科主管护师 柯尊兰

湿困一般是指湿气停留于体内，而引起人体产生的一系列症状：晨起困倦无力，整日昏昏欲睡；口干、口苦、口臭，睡觉流口水，打呼噜，痰多、嗓子不清爽；头发爱出油，脸部也特别容易出油长痘；大便不成形，长期便溏或大便黏腻；没有食欲，吃一点就感觉胃胀。

推荐两款药膳改善。

**莲子扁豆祛湿汤：**莲子（带心）10克、扁豆15克、猪瘦肉300克、陈皮10克。将猪瘦肉洗净，盛入碗中备用。把陈皮、白扁豆和莲子洗净，一同放入砂锅中，加清水适量，浸泡30分钟，大火烧开后转小火炖30分钟，加入少量食盐调味即可。可健脾祛湿、清心火。

**木棉花茶树菇煲鹌鹑：**鹌鹑650克，茶树菇

20克，薏米、木棉花、怀山、麦冬、茯苓、蜜枣适量。将各种汤料浸泡湿润，鹌鹑飞水之后过冷水，加到煲里一起煲；大火煲10分钟之后，转慢火煲100分钟，加盐调味即可。可健脾祛湿，消暑利尿。

日常生活中，注意避免住在潮湿的地方，情绪压力、不良生活习惯也可能影响身体正常代谢和排毒，导致湿气滞留。



北京清华长庚医院眼科知名专家黄天荫教授擅长糖尿病性视网膜病变等各种常见及罕见眼底病的诊治。他从事视网膜及黄斑疾病的临床及科研工作，并五次入选全球“高被引科学家”名单。2010年，黄天荫教授团队启动糖尿病视网膜病变国家远程医疗筛查计划，团队研发的软件已应用于30多个国际临床、科研、行业合作机构。今年2月，黄天荫教授获第16届“长城友谊奖”，该奖项是北京授予在京外籍人士的唯一奖项和最高荣誉。图为黄天荫教授（右）出诊。杨欣摄

## 声音

癌症发病率上升趋势得到初步遏制。

——4月19日，第30届全国肿瘤防治宣传周发布会在北京举行。国家卫健委医疗应急司司长郭燕红表示，我国癌症发病率、死亡率的上升趋势得到初步遏制。人民日报健康客户端发文说。

2023年我国居民健康素养水平达到29.70%。

——日前国家卫健委发布2023年中国居民健康素养监测情况。我国居民健康素养水平达到29.70%，继续呈现稳步提升态势。人民日报健康客户端发文说。

唤醒“沉睡的资源”，优化养老服务供给。

——浙江省日前发布《推进存量资源改建养老服务设施操作办法（试行）》提出，“改闲为老”的理念和路径，对于多渠道开发利用存量资源建设养老设施，有效提升资源使用效率，具有启发意义。健康报评论说。

“工会健康驿站”为劳动者健康保驾护航。

——今年天津市总工会将两辆流动体检车改造为“工会健康驿站”，开展暖“新”关爱上门检、爱“新”护航全面检，把健康服务直接送到户外劳动者身边。劳动午报评论说。

莫让江湖骗术坏了中医药名声。

——近期某媒体曝光某医疗集团及其旗下诊所雇佣无医疗资质客服，打着中医旗号，使诸多罕见病患者上当受骗。健康报评论说。

男孩坠马被拖行身亡，骑马生意不能没有“安全带”。

——日前河南荥阳8岁男孩马场骑马被“倒挂”拖行后死亡一事，引发关注。此事暴露出的一些农村自营景区项目存在的安全隐患，也需加强针对性监管和审核，保障好每位游客的出游安全。新京报评论说。

一元蔬菜包，传递“暖”能量。

——“快递驿站1元蔬菜包新鲜上架，60岁以上老人以及环卫工人可免费自取！”在广州市一家快递驿站内，每天都会有批新鲜的蔬菜包被摆上货架。广州日报评论说。