

# 甲型H<sub>2</sub>N<sub>2</sub>流感 可防又可治!



## 甲流病毒成为主要毒株

受极寒天气影响，北京市近期流感发病率较高。最新流感监测情况显示，目前北京市流感发病为近5年同期最高水平。从去年12月底到1月7日，报告两例因甲流死亡病例。现阶段甲型H<sub>2</sub>N<sub>2</sub>流感(简称甲流)病毒成为主要毒株。这种病毒和2009年的甲流H<sub>2</sub>N<sub>2</sub>相近，没有出现明显变异，其危害程度与其他流感病毒基本一样。

据北京市疾控中心主任邓瑛介绍，目前流感发病已进入高峰期，未来一段时期内，流感将维持较高活动水平。预计将会持续到春节。在此期间，不排除在学校托幼机构、集体单位和人员密集场所，出现流感所导致的集中发热疫情的可能性，同时也会出现由于流感所导致的重症病例或死亡病例。

北京市疾控中心提示，尽量避免接触流感样病例患者，必须接触时应佩戴口罩；若出现流感样症状，应避免接触他人，同时应及时就医，去医院时应佩戴口罩；在保证室内温度的情况下，增加每天开窗通风次数保持室内空气新鲜；老人和孩子外出时更要注意保暖，尽量减少前往人多拥挤、空气污浊的场所；目前北京市仍可自费接种流感疫苗，有需要的可去接种点预防流感。

## 接种流感疫苗可防甲流

针对甲流再次来袭，北京市疾控专家

近期北京市报告了两例因甲流死亡病例，使流感患病情况达到2008年以来同期最高水平。北京市疾病预防控制中心近日表示，2009年曾全球大流行的“甲流H<sub>2</sub>N<sub>2</sub>”，今冬再度成为京城最活跃的流感病毒种类。不过，民众对“甲流再袭”也无须恐慌。目前，甲流已成为季节性流感的一种，且可防可控。

表示，对于甲流的防控，目前北京并没有启动应急机制，仍作为季节性流感来对待。

北京市疾控中心传染病防治所所长王全意强调，2009年的甲流之所以“可怕”，一是由于在全球大规模流行，二是由于它作为一种新毒株，人群完全无免疫力。但2009年以后，甲流已和其他类型的流感类似，作为一种季节性流感存在。且自第二个流行年起，人群已有了基础免疫力。

对于甲流的防治，邓瑛说，北京市已提供了流感疫苗的接种，可起到有效防控甲流的作用，该疫苗中含有抵御甲流病毒的成分，接种两周之后即能产生抗体，已经达到了可防可控。目前，北京已为164万人接种流感疫苗，主要是中小學生以及60岁以上老人。根据不同人群接种情况和发病情况分析，流感患病人群中，学生显著低于小孩子和中年人，这也能够证明流感疫苗具有防护作用。

专家表示，近2年间，北京也有患者因患甲流死亡，但主要是由于个别患者体质较差，或是患有基础疾病。

## “甲流”资料：

2009年开始，甲型H<sub>2</sub>N<sub>2</sub>流感在全球范围内大规模流行。当年5月，中国内地确诊首例甲型H<sub>2</sub>N<sub>2</sub>流感患者。

2009年7月，北京首现本地聚集性甲流疫情。截至2010年1月17日24时，全市累计报告甲型H<sub>2</sub>N<sub>2</sub>流感实验室确诊病例10966例，死亡76人。

## 健康箴言

### 世上本少全才 人间尽多忙客

此联是民国时湖南石门袁少枚自题“半闲园”的嵌字联。全联为：半市半乡，半读半耕，半士半医，世上本少全才，故名曰半；闲吟闲咏，闲弹闲唱，闲斟闲酌，人间尽多忙客，而我独闲。

上、下联反复七次运用“半”、“闲”两字，也就是七次嵌入“半闲”之园名，非常顺畅自然。但不知是先有联，还是先有园。

上联主要交待“半闲园”故名曰“半”的特用意。对于人们修身养性，保持心理平衡无疑是有益的。

下联突出“吟”、“咏”、“弹”、“唱”、“斟”、“酌”的闲情逸趣，也是“独闲”的雅兴所在。“闲，静也”(东汉·王逸《楚辞章句》)。能体静心闲，悠然自得，保持达观的心态，自然有益身心健康。明人陈眉说得好：“人生得闲是好事，闲正可以正心，闲正可以悔过，闲正可以积功，闲正可以向善，且返观内照得于静中，自摄则七情六欲不烦制而欲迹。”(《修愚余编》)

这副对联阐述了两条极普通的道理：“世上本少全才”，“人间尽多忙客”，如果人们都领悟了这两条极普通的道理，世间也会减少许多烦恼，多一些心理平衡。正是“人生哪能多如意；万事但求半称心”。(杭州灵隐寺联)

熊泽浴辑注

## 健康关注

# 没有出现病毒变异 可防可控无须恐慌

# 直面京城甲流再现

本报记者 喻京英

## 中药五处方做好预防

陕西中医学院专家门诊部高新彦教授为预防甲流开出了5个处方，并建议在中医师的指导下选用适合自己的治疗药方，但切记不宜长期服用；服用后若感觉不适者，应暂停服用并咨询医师；而对药方中药物有过敏史者禁用，过敏体质应慎用。

**预防甲流处方一：**太子参10g、苏叶6g、黄芩10g、牛蒡子10g  
适用人群：身体虚弱，易于外感的人群。

**预防甲流处方二：**大青叶5g、紫草5g、生甘草5g  
功能：解毒清热  
适用人群：面色偏红，口咽、鼻时有干燥，喜凉，大便略干，小便黄。

**预防甲流处方三：**桑叶10g、白茅根15g、金银花12g  
功能：清热宣肺  
适用人群：面色偏红，

口咽、鼻时有干燥，喜凉，大便略干，小便黄。

**预防甲流处方四：**苏叶10g、佩兰10g、陈皮10g  
功能：健脾化湿  
适应人群：面晦无光，常有腹胀，大便偏溏。

**预防甲流处方五：**藿香6g、苏叶6g、银花10g、生山楂10g  
功能：清热消滞  
适应人群：儿童易食积夹滞者。此类儿童容易“上火”，口气酸腐，大便臭秽或干燥。

**煎服方法：**每日1服，清水煎。早晚各一次，3—5服为宜。

**煎服方法：**每日1服，清水煎。早晚各一次，3—5服为宜。

**煎服方法：**每日1服，清水煎。早晚各一次，3—5服为宜。

**煎服方法：**每日1服，清水煎。早晚各一次，3—5服为宜。

**煎服方法：**每日1服，清水煎。早晚各一次，3—5服为宜。

口咽、鼻时有干燥，喜凉，大便略干，小便黄。

**煎服方法：**每日1服，清水煎。早晚各一次，3—5服为宜。

**预防甲流处方四：**苏叶10g、佩兰10g、陈皮10g

功能：健脾化湿

适应人群：面晦无光，常有腹胀，大便偏溏。

**煎服方法：**每日1服，清水煎。早晚各一次，3—5服为宜。

建议不同人群在执业医师的指导下使用，在流行期间可连服用3—5剂。

**预防甲流处方五：**藿香6g、苏叶6g、银花10g、生山楂10g

功能：清热消滞

适应人群：儿童易食积夹滞者。此类儿童容易“上火”，口气酸腐，大便臭秽或干燥。

**煎服方法：**每日1服，清水煎。早晚各一次，3—5服为宜。

**煎服方法：**每日1服，清水煎。早晚各一次，3—5服为宜。

**煎服方法：**每日1服，清水煎。早晚各一次，3—5服为宜。

**煎服方法：**每日1服，清水煎。早晚各一次，3—5服为宜。

**煎服方法：**每日1服，清水煎。早晚各一次，3—5服为宜。

**煎服方法：**每日1服，清水煎。早晚各一次，3—5服为宜。

**煎服方法：**每日1服，清水煎。早晚各一次，3—5服为宜。



新华社图表 曲振东编制

## 医说新语

# 灰指甲真菌 可导致颅内感染

程丹丹

最新临床发现，灰指甲不再是“一个传染两”那么简单，也能传播至颅内，并可导致颅内感染。近日，北京三博脑科医院临床发现了一例患者，颅内惊现神奇的真菌，与手上灰指甲内潜藏的真菌性质一致。

患者是一名10岁的少年，因头疼两年、呕吐加重伴发烧前往北京三博脑科医院治疗。入院后，医生吴斌为患者检查发现，脑内有严重水肿，于是决定手术排除水肿。但一些奇怪现象引起了医生的警觉。他发现患者的水肿质地很硬，血运不丰富，立即进行了标本术中冰冻检测，结果显示，颅内为真菌性肉芽肿。

据家人介绍，患者6岁时莫名出现食指成灰指甲，随后不到一年时间出现脚气，无名指也成灰指甲。在当地买过一些软药膏或偏方给予患处涂抹，或用药泡洗。每到夏天，脚上布满水泡，越发痒得厉害，甚至挠出血，出现大面积的溃烂。

医生刮下患者的灰指甲进行病理切片后，发现其真菌跟脑内的真菌性质一样。吴斌介绍，颅内真菌肉芽肿多数是慢性炎症或各类感染的结果，很多真菌是条件致病菌，寄生在人体中，当人体抵抗力降低时，它们乘虚而入，可侵犯肺、脑、脊髓、皮肤、淋巴结、肠、肝脾、肾上腺等脏器，但原发脑部感染很罕见。患者脑内的真菌应该是手挠烂脚气患处后导致出血，通过血液循环潜藏进颅内，再加上瘦弱的患者免疫力也低下，无形给细菌滋生了一个侵袭人脑内的温床。

## 健康新概念

# 男人冬天少泡温泉

王彬

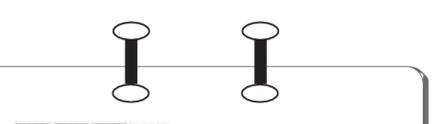
寒冷的冬天，泡温泉成了不少人消遣放松的最佳选择。不过，要提醒那些准备生育的男性，泡温泉不能太频繁，时间更不能太久，否则就可能影响精子的数量和质量，甚至导致不育症。

在临床上，经常会遇见一些男性不育症的患者，他们平时一直注意锻炼身体、按时休息、不吸烟不饮酒，但是精子质量却不合格。这些患者往往有一个共同的爱好，就是喜欢泡温泉，个别患者每周都会泡一两次，有时还顺便蒸蒸桑拿。殊不知，他们身体中承载着生育使命的精子可经受不了如此“炙热”的考验。

精子在睾丸中产生，在附睾中成熟。睾丸位于人体的阴囊中，左右各一个。进入青春期后，在生殖内分泌激素的调控下，睾丸就开始源源不断地产生精子，这时男性就基本具备了生育的能力。阴囊位于体腔之外，其温度比身体核心温度低2—8摄氏度，这样的温度有利于精子的产生和成熟。然而温泉的水温多数控制在38—42摄氏度，有的甚至更高，经常泡温泉会使阴囊局部温度升高，从而影响睾丸功能，特别是生精过程，导致生育力下降。

此外，穿紧身裤、把笔记本电脑或键盘放在大腿上、久坐等生活习惯，也会使阴囊局部温度升高，导致精子质量下降。临床上精索静脉曲张(一种血管病变)和隐睾患者生育能力下降或不育，都与睾丸温度升高有一定的关系。

因此建议，有生育需求的男性，每月泡温泉或洗桑拿的次数最好控制在两次以内，泡上十几分钟就要从温泉里出来休息一会儿。



## 健康资讯

### 孝亲敬老—健康养生万里行启动

本报电(朱凯)由上海诺金生物科技有限公司主办的“孝亲敬老——诺金科纳豆健康养生万里行”全国推广工程近日在北京启动。

本次活动将在北京、上海、广州、湖南等全国多个城市举行。通过组织我国心脑血管领域的医学专家走进社区义诊和宣讲科普知识、赠送保健物资，对群众进行有关科普教育等形式，提高群众的保健意识，增强人们对心脑血管等疾病的自我防范能力，以改善患者的生活品质。

### 完美保健品循证医学调研启动

本报电(孙欢)近日，由中国保健品协会与完美(中国)有限公司联手发起的“中国保健品循证医学调研项目”在全国各地陆续启动。该项目将通过跟踪采集完美保健品消费者的数据，对完美保健品的使用情况做全面的分析和调查，进而对完美保健品的安全性、功效性和联合使用效果进行再评价，以有效弥补产品上市前评价的不足。

## 保健园

# 宝宝润唇膏 未必能护唇

林文龙

进入冬季后，宝宝本来又红又嫩的小嘴唇变得干干的，甚至脱皮。不少妈妈为了缓解这种情况，开始给宝宝使用润唇膏。但也有妈妈担心，小宝宝使用润唇膏会不会有副作用？如果宝宝把润唇膏吃进肚子里，会不会影响宝宝的健康？

首都儿研所附属儿童医院皮肤科主任刘晓雁介绍，宝宝嘴唇干燥的问题，在北京的春秋冬季都存在。因为嘴唇和皮肤的性质不同，属于皮肤黏膜交界部位。和皮肤相比，嘴唇的角质层相对较薄，皮脂腺也不如皮肤丰富，分泌油脂相对较少，缺乏汗腺，所以嘴唇比皮肤更加“娇气”、更加薄弱，也更容易受到损伤。尤其是冬天，由于多风，空气湿度低，天气干燥而寒冷，孩子的嘴唇更容易因为失水而变得干燥，如果护理不当的话，干燥的情况就会加重，使嘴唇脱皮、裂口，更严重的则会导致舌舔皮炎。

刘晓雁说，孩子舔嘴唇是因为他们感觉嘴唇干了，于是情不自禁地试图用口水来滋润干燥的唇黏膜，但这么做非但不能缓解嘴唇干燥，反而会使干燥加重。

专家表示，和皮肤相比，嘴唇的角质层相对较薄，更容易受到损伤。

## 寿星秘诀

# 百岁老人户元荣 快乐度人生

宋银生 郭登奎



脾气随和，村里人都爱和她开玩笑。在家里，老人看着有不顺心的事就说，有时也和家里人拌上几句嘴，但她一会儿就忘，从不往心里去。老人视力较好，就连穿针引线都能干，虽然家人不让她做针线活，但她一直放不下针和线，偶尔会动手补上两针。老人还有个早起锻炼的习惯，每天早晨拄着拐杖在大街上走走。无论老人干啥，她心里一直都是快乐的。

在山东省菏泽市曹县常乐集乡庄庄村住着一位名叫户元荣的百岁老人。老人除了有点耳聋外，身体一直很好。由于老人心胸宽广，过起日子来心情舒畅又顺心。

户元荣，出生于1912年12月10日，丈夫病逝已有10年，两人一辈子恩爱，相依为命，共同育有三女一男，现在已是四世同堂。

说起老人的养生方法，家人介绍，老人胃口很好，吃起饭来从不挑挑拣拣。花生、水果、蔬菜都能吃，特别喜欢吃水饺，鸡蛋。夏天，还能吃些冰凉的东西，如冰糕、西瓜等。老人很爱干净，每天都坚持打扫室内卫生，擦桌子、扫地，做些力所能及的事。冬天时，老人虽然洗澡次数减少，但她坚持每天洗头、洗脚，衣服换得特别勤，有些衣服都被她自己洗烂了。而夏天，她就坚持天天洗澡。老人现在在自己还能照顾自己，至今都是自己换洗衣服，很少让人照料。

老人是村里辈分最长的，心胸开阔、

健康有感

赵国明作