健康关注

比普通感冒传染性强 幼儿和老人最易中招

流感来袭，你今年打疫苗了吗？

莫 鹏

进入冬季，我国大部分地区陆续进入季节性流行性感冒（以下简称流感）高发时段。流感的一次流行持续时间虽然不长，但可引起高热，诱发气管炎、肺炎、中耳炎、心肌炎等合并疾病。那么，如何才能有效预防流感的发生呢？第二炮兵总医院儿科主任李芳和内科主任胡桃红强调，接种流感疫苗是最有效的方法。儿童、年老体弱者、慢性病患者等三类人群则是流感疫苗的接种主要对象。

如何区别流感与感冒？

流感与感冒有很多相似点，生活中很多人会将二者混为一谈。二者虽然病症相似，但致病原因和危害却截然不同。

普通感冒是由鼻病毒、冠状病毒等多种病原体引起的急性呼吸道传染病；流感的罪魁祸首则是流感病毒。普通感冒主要表现为，发病初期有咽干、咽痒或烧灼痛，发病同时或数小时后可有打喷嚏、鼻塞等症状。一般无发热及全身症状，或仅有低热、轻度畏寒和头痛，一般5～7天痊愈。流感的传染性较强，常有明显的流行性，起病急，全身症状较重，高热、头痛、乏力、全身酸痛症状明显，体温可达39℃～40℃，一般持续2～3天后减退。全身症状好转后，原先较轻的鼻咽部症状却可能表现得更显著，少数患者还会有食欲不振、恶心、便秘或腹泻等胃肠道症状。在所有症状消失后，患者仍会感到软弱无力，精神较差。

打流感疫苗有哪些禁忌？

北方地区流感流行的时间是10月下旬到第二年2月中旬，由于疫苗接种后一两周才可以起到预防流感的功效，所以应提前接种。一般在9月到12月为最佳。

由于流感传染性极强，任何年龄的健康人都可能感染流感病毒。50岁以上的人应该每年接种流感疫苗，因为50～65岁的人中，大约有30%的人至少有一种慢性疾病，他们一旦患上流感，住院治疗的必要性和死亡的危险性都比其他人大。研究发现，老人接种流感疫苗能有效预防流感的发生，减轻流感相关慢性病的发病率和复发率。比起其他年龄段的接种人群，老人接种流感疫苗能获得更高的效益。

流感疫苗接种禁忌人群有：1.对鸡蛋或疫苗中其他成分过敏者；2.格林巴利综合征患者；3.怀孕3个月以内的孕妇；4.急性发热性疾病患者；5.慢性病急性发作期患者；6.精神病、严重癫痫和精神分裂症者；7.严重过敏体质者；8.年龄小于6个月的婴儿；9.12岁以下儿童不能使用全病毒灭活疫苗。

流感疫苗的注射方式是：上臂三角肌肌肉注射，每年只需接种1次，接种疫苗后10～15天可产生抗体，1个月时抗体达高峰，免疫力可持续1年。少数人注射部位可出现疼痛、红肿反应，全身反应如发热、肌痛、虚弱等症状罕见，可在2~3天内自行恢复。

宝宝接种需要注意啥？

6个月到3岁的婴幼儿很容易受到流感病毒的攻击，因此，如果孩子本身没有禁忌症，所有儿童都应该注射流感疫苗。6～35个月的孩子每年需要接种2次疫苗，每次0.25毫升，且中间至少间隔4周时间。如果宝宝是过敏体质，特别是对鸡蛋过敏就不能注射流感疫苗。孩子有腹泻、发热、感冒等症状时，即便很轻微，也不能注射。

带宝宝去医院注射流感疫苗前，父母需要注意以下几点：第一，要仔细观察宝宝的身体状况，尤其是精神状况，如果发现孩子有些打蔫，可能就是生病了，要推迟疫苗注射的时间。第二，因为接种后的一段时间内伤口不能沾水，所以最好事先给宝宝洗个澡，然后换上柔软宽大的内衣，这样既方便挽袖子打针，也不会摩擦针眼处皮肤。第三，接种疫苗前应保证休息，避免空腹接种。

接种完疫苗，一定要留院观察20分钟，以防出现严重过敏反应。注射完流感疫苗后，很多孩子会出现低热、头痛、乏力等症状，个别的还会伴有皮疹、恶心、呕吐、腹泻等。这些都属于正常现象，家长不用担心，只要注意让孩子适当休息、多喝开水、避免着凉、注意营养，1～2天后反应就会自然消失。当局部反应较重时，如注射部位疼痛、水肿、发红，可用干净毛巾做热敷，每天4～5次，每次10～15分钟；对较重的全身反应则可以在医生指导下用药。如果接种后出现局部反应不能在短时间内消退，应尽快去医院诊治，否则很可能危及生命。

链接▶▶▶

5招防流感

1、注意环境和个人卫生。在人多、卫生条件较差的地方，面对面交流、共同进餐、用品接触都可能造成病毒传染。流感病毒一般可在物品表面保持3天，所以要养成良好的生活习惯。毛巾以及其他用品专人专用，同时要勤洗手、勤洗澡、勤换内衣裤和被褥。

2、保持室内通风。在寒冷的冬季，人们习惯门窗紧闭，这样很容易产生流感。建议睡觉前开窗通风换气，以减少室内细菌密度，清除空气中的病毒尘滴。

3、少去公共场所。因为流感隐性感染者的呼吸道分泌物中有大量流感病毒，咳嗽和打喷嚏时会喷出许多飞沫，很容易传染给其他人，所以在患病期间最好少去公共场所，外出时尽量佩戴口罩。

4、保证呼吸道清洁。流感病毒侵犯人体时，首选目标是上呼吸道——口、鼻、咽等部位，分解上呼吸道纤毛上皮细胞外层的多糖类化合物，进入细胞内部生长繁殖。所以，应该经常用淡盐水漱口，以清除流感病毒，保证呼吸道清洁。

5、经常进行空气消毒。流感病毒不耐热、不耐酸，对酒精、紫外线、盐酸等一般消毒剂较敏感，食醋也可作为消毒剂。

健康新概念

中枢神经可以修复

文 心

众多神经修复学临床治疗试验结果显示，中枢神经是可以修复的，患者正受益于以细胞为主体的综合神经修复干预治疗，他们已在一定程度修复了中枢神经系统结构和功能的损害。在近日中国医师协会神经修复学专业委员会成立会上，神经修复学创立人、国际神经修复学会创始主席黄红云说，目前这一学科刚刚起步，但已跨过“能修复”和“不能修复”的争论阶段，需要进一步做的将是继续探索研究成功修复的深层次关键机制，更好地提高神经修复效果。

据黄红云介绍，神经修复学是在现代医学体系中，由中国学者创立的第一个新学科，其对世界医学发展具有重要贡献，是中国医学发展史上的一个重要里程碑。中国学者2001年率先开展神经细胞移植临床治疗研究，并从这一研究中发现并创立了中枢神经可修复理论、整体神经修复过程理论和神经修复法则等神经修复学系列理论。这些理论颠覆了传统的中枢神经不可修复论。

黄红云强调，神经修复学的主要研究和治疗对象，是曾被主流医学界认为“无法可治”的神经系统难治性疾病和损害。治疗策略包括细胞治疗、神经调控（磁电刺激、脑机对话）、药物、生物工程和组织工程、神经修复手术等，目前已发展为以细胞为主体的综合神经修复治疗。

健康资讯

药明康德生命化学研究奖揭晓

本报电（杨丹）国内生命科学研究领域的国家级奖项——第八届“药明康德生命化学研究奖”日前在北京公布评选结果，18位来自生命科学领域的科研工作者获奖。首都医科大学附属北京天坛医院副院长王拥军、北京大学第三医院院长乔杰和中国科学院上海药物研究所研究员吴蓓丽获得“成就奖”，其余15人获得“学者奖”。

据介绍，“药明康德生命化学研究奖”由全球领先的制药、生物技术以及医疗器械研发平台公司药明康德经国家科技部批准而设立。奖项自2007年创办以来，共计有128位科学家获奖，其中有8位获奖者先后入选中国科学院院士和中国工程院院士。

解放军总医院联手沧州医院

本报电（付新春）解放军总医院近日与河北省沧州市中心医院联手合作，使沧州市中心医院成为“中国人民解放军总医院沧州合作医院”。解放军总医院将在学科建设、高新技术、科研创新、人才培养、医院管理等方面，对沧州市中心医院给予重点帮扶，让老百姓实实在在享受到京津冀一体化带来的实惠。

众多家庭从健康科普中受益

本报电（李尉海）在近日举行的全国营养与健康科普教育进社区公益活动总结表彰会上，中国健康促进基金会副理事长常映明表示，此项活动开展3年来，已在全国16个省区市的80多个城市、3000多个社区进行组织与实施，开展营养与健康咨询服务近50余万次。

近日，北京军区总医院心血管病房主任和渝斌在用友公司传授了防治高血压病的技巧，北京急救中心李贝则在现场演示了心肺复苏术的操作要诀，吸引了众多年轻人。

苏文娟摄

保健园

当心“两面派”食物

国家三级公共营养师 杨 可

生活中我们会吃到很多种食物，每种食物的营养成分各有不同，但是由于每个人体质不同，有些食物便会有“甲之蜜糖，乙之砒霜”的效果。那么生活中，哪些常见的“两面派食物”我们需要格外注意呢？

石榴

适宜人群：腹泻患者、口干舌燥者
禁忌人群：尿道炎、急性盆腔炎患者

秋天正是吃石榴的季节，其果粒酸甜可口多汁，果实中含有维生素C、B族维生素、有机酸、蛋白质、糖类、脂质以及钙、磷、钾等矿物质。据分析，石榴果实中碳水化合物占17%、水分占 79%、糖占13%－17%。石榴中维生素C的含量是苹果或梨的1－2倍，而脂肪、蛋白质含量较少。

石榴皮中含有苹果酸、鞣质、生物碱等物质，具有收敛作用，能有效抑制腹泻症状，适合腹泻者食用。石榴子粒饱满，酸甜多汁，对口舌干燥人群特别适宜。也正是因为石榴中的鞣质具有收敛作用，容易使大便中的水分失去，造成大便秘结。而且石榴含糖量多，糖尿病患者不适合食用。

另外，尿道炎、急性盆腔炎患者也要忌食。石榴中含有有机酸、生物碱等物质，食用后会有牙酸的感觉，还有可能腐蚀牙齿，所以食后一定要刷牙。

猕猴桃

适宜人群：便秘患者
禁忌人群：腹泻患者

猕猴桃果实细嫩多汁，清香鲜美，营养价值丰富，其中除了含有丰富的维生素C、A、E以及钾、镁等矿物质和纤维素外，还含有叶酸、胡萝卜素、钙、黄体素、氨基酸、天然肌醇等其它水果很少见的营养成分。其中维生素C的含量是橙子的2倍，钙的含量是葡萄柚的20倍、苹果的17倍、香蕉的4倍等，因此被誉为‘水果之王”。

猕猴桃含有大量的天然糖醇物质肌醇，可以有效调节血糖代谢，调节细胞内的激素，对糖尿病的预防有一定功效；较高的膳食纤维，对便秘患者也有一定的功效；丰富的叶酸则能够预防胚胎发育早期神经管畸形。不过，猕猴桃性质寒凉，脾胃功能较弱和易腹泻的人食用过量会导致腹痛、腹泻等现象，建议少食用或者不食用。

火龙果

适宜人群：便秘患者
禁忌人群：糖尿病、腹泻患者

火龙果不仅味道香甜，还具有很高的营养价值，主要营养成分有蛋白质、膳食纤维、维生素B2、维生素B3、维生素C、铁、磷、钙、镁、钾等。火龙果富含水溶性维生素、膳食纤维，具有降低胆固醇、预防便秘、大肠癌等功效；富含一般水果中较少有的植物白蛋白，这种具有活性的白蛋白可以与人体的重金属离子结合，通过排泄系统排出体外，起到解毒的作用，另外白蛋白对胃壁有保护作用；火龙果中的铁含量较高，还可以预防贫血。

虽然果肉吃起来不甜，但是火龙果所含的糖分比一般的水果要高一些，建议糖尿病患者或血糖偏高的人少食或者不食。火龙果属凉性食物，且含有丰富的膳食纤维，腹泻者不宜食用。

枸杞

适宜人群：经常用眼者
禁忌人群：身体有炎症、易上火者

枸杞作为最常见的滋补食物，其营养价值也十分丰富：枸杞含有18种氨基酸，其中有8种是人体必需的氨基酸，还含有维生素B1、维生素B2、烟酸、胡萝卜素、维生素A、钙、磷、钾、镁等物质。

枸杞是天然食物中含有玉米黄素最丰富的食物，对眼睛有特别的保健功效，因此常用眼的工作者可以经常食用一些枸杞。

但是由于枸杞属于温性食物，食用过多容易上火，身体有炎症的人最好少食用或者不食用。

糯米

适宜人群：多汗、脾虚者
禁忌人群：胃肠功能有障碍者

糯米又叫江米，是人们经常食用的粮食之一，其口感香糯黏滑，被做成很多风味小吃，如年糕、元宵等。糯米含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、VB1、VB2、烟酸及淀粉等，营养丰富。但糯米的吸水性和膨胀性小，黏性大，较难消化吸收。

糯米具有温暖脾胃、补益中气的功效，对脾胃虚寒、食欲不佳、腹胀腹泻有一定的缓解作用，适宜多汗、血虚、脾虚、胃寒等患者食用。另外，糯米适宜煮成粥食用，这样不但营养成分丰富、有益滋补，而且更容易消化吸收。

但是，糯米中含有较多的糖类，而且黏性较大，老年人、儿童、病人等胃肠功能有障碍者不宜食用，糖尿病、肥胖、高血脂、肾病患者也应尽量少食用或者不食用。

鸡蛋

适宜人群：大部分人
禁忌人群：肝脏功能障碍者

鸡蛋是我们经常食用的食物，其中含有人体必需的8种氨基酸，而且与人体蛋白的组成非常相似，人体对蛋白质的吸收率可高达98%。蛋黄中含有丰富的卵磷脂、固醇类、蛋黄素以及钙、磷、铁、维生素A、维生素D及B族维生素。

鸡蛋是补充蛋白质的最好食物来源，但过多摄入蛋白质也会给肾脏造成负担，所以肾脏障碍者需要控制摄入量。

吸收进去的蛋白质被人体分解成氨基酸及氨基酸的代谢产物，产物需要通过肝脏处理排出体外，所以肝脏功能障碍者建议不要食用。另外，对蛋白质过敏的人，不要一次摄入大量蛋白质丰富的食品。

葱

适宜人群：大部分人
禁忌人群：表虚多汗者

葱是生活中常见的调味品，主要营养成分是蛋白质、糖类、维生素A、膳食纤维以及磷、铁、镁等矿物质。

葱所含的烯丙基硫醚可以保护肠胃，刺激胃液的分泌，有助增进食欲。一般情况下，正常人都是可以食用的，但是患有胃肠道疾病特别是溃疡病的人不宜多食。另外葱对汗腺刺激作用较强，有腋臭的人在夏季应慎食；表虚多汗者也应忌食；过多食用还会对视力造成伤害。

姜

适宜人群：大部分人
禁忌人群：内热严重、便秘患者

姜也是生活中必备的调味品之一，很少作为单一的食物食用，其中含有蛋白质、多种维生素、胡萝卜素、钙、铁、磷等营养成分。

姜味辛，性微温，因此内热严重者不宜食用姜，如肺热燥咳、胃热呕吐、口臭、痔疮出血的人不宜食用生姜；糖尿病患者、肝炎病人及便秘患者也不宜食用姜。

凉茶

适宜人群：大部分人
禁忌人群：脾胃湿寒者

凉茶是将药性寒凉和能消解人体内热的中草药煎煮做成饮料饮用，也是很多人大爱的饮品，适合缓解秋冬干燥引起的喉咙疼痛等症状。凉茶有很多种，可根据不同情况选择不同的凉茶，但是凉茶有统一的特性，可以清热解毒、生津止渴、祛痰止咳、缓解咽喉肿痛等。

凉茶属于性寒的饮料，经常坐在空调房间里的白领不可多喝；脾胃湿寒的人尽量不要喝；老人与小孩尽量避免凉茶的摄入。

蒜

适宜人群：大部分人
禁忌人群：眼疾、胃溃疡患者

大蒜含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素C、硫胺素、核黄素、尼克酸、蒜素等物质。大蒜除了具有杀菌作用，还有助于消化、消食。另外，大蒜还含有多种阻断物质、抑制癌细胞和抗氧化成分。

一般情况下，都是可以食用大蒜的，但眼疾、病毒性肝炎、急性胃炎、胃溃疡、非感染腹泻等患者不宜食用。

合理搭配 适量食用才是王道

古人云：“物无美恶，过则为灾。”在生活中有些常见的食物也并非适用于所有人。面对那些“两面派”的食物，我们应该做到，所有的食物适量就好，不要过多食用。

此外，要想彻底做到饮食健康，除了要明白食物本身的性质，更要结合自身的体质来选择适合的食物。

总之，没有最健康的食物，只有更合理的搭配。