健康关注

H5N6禽流感

不是新病毒 未见人传人

李 颖 喻京英

近日，在我国的浙江、广东等地相继出现了H5N6禽流感病毒，短短一周内便导致广东省两名患者一死一病危。针对H5N6，国家卫生计生委新闻发言人熊煌表示，H5N6禽流感病毒是流感病毒的一种亚型，目前病例均为散发，尚未发现有效的人传人证据。目前我国已经进入冬春季呼吸道传染病高发季节，因此近期我国内地仍可能继续出现H7N9、H5N6等散发病例个案。

根据北京市疾控中心监测的数据显示，北京流感病毒活动度呈持续升高趋势，今后一段时期内，流感活动水平将会不断增强，由流感病毒导致学校等集体单位发生集中发热疫情的可能性将进一步增加。

H5N6并非新出现的病毒，国外及我国都曾在水禽中发现过H5N6禽流感病毒。相比H5N1、H7N9禽流感病毒，公众对H5N6还略感陌生。实际上，这3种禽流感病毒都是一个“大家族”的，在禽类中都属于“常见品种”，相比较而言，其中人感染H5N1禽流感的病死率相对较高一些。有专家解释说，H5N6是H5N1禽流感病毒与H6N6禽流感病毒重配后“生”的“儿子”。

了解H5N6病毒

由于H5N6有着普通流感的症状，百姓对两者该如何进行诊断、区分？对此，北京朝阳医院感染科副主任医师于晓敏解释说，通过流感病毒检测试纸和PCR检测，能在2到3小时内检测出流感病毒的分型，但如果患者不在季节性流感分型内，且症状严重，同时有禽类接触史，就要高度怀疑感染禽流感，需要到市级或国家级疾控中心检测是否感染H5N6禽流感病毒。

“早在2014年5月，四川省就报告了我国第一例也是全球首例人感染H5N6禽流感病例。”中国疾病预防控制中心副主任高福介绍，从那时开始，H5N6病毒就在我国南方活禽市场里大量存在，并有感染人的风险。“从目前的监测结果来看，北方携带这种病毒少，主要集中在南方。”

从病原学上看，病例的增多并不意味着病毒传播能力的增强。但H5N6禽流感病毒在我国禽类的传播范围正在不断扩大，仅2015年农业部就报告30多起H5N6禽流感疫情。

“H5是典型的禽流感病毒，在禽类之间有高致病性，H5N6作为一个优势的流行毒株，禽类带病毒多了，人感染事件不可避免地也会增多。”广东省疾控中心传染病预防控制首席专家何剑峰表示，禽流感病毒本来与人之间有种族屏障，“人感染H5N6病毒，其实就是禽流感病毒跨越屏障感染人。”

病情进展迅速

虽然同属一个“家族”，但不同亚型的禽流感病毒感染人之后的临床表现却不同。

“H9N2禽流感病毒感染后主要表现为发烧等，但H5N1和H7N9感染后主要表现为肺炎，病死率也比较高。” 中国疾病预防控制中心病毒病预防控制所国家流感中心主任舒跃龙解释说，H5N1的病死率达60%，H7N9的病死率为40%。“由于H5N6禽流感病毒不具备有效结合人体呼吸道上皮细胞的能力，只能在下呼吸道进行复制，所以不可能出现持续有效的人传人，这是该病毒的病原学特征所决定的。”

“H5N6‘遗传’了H5N1的高致病性，在目前全球仅有的6例人感染H5N6禽流感病例中，死亡病例为4例，致死率达67%。近日，广东省深圳市出现的病例，患者从入院到死亡仅2天时间，表明病情发展迅速。

H5N6发病症状和其他流感雷同，伴有高热咳嗽等呼吸道感染症状，感染的潜伏期多为7天之内。其发病后表现为典型的病毒性肺炎，起病急，病程早期临床症状表现为流涕、鼻塞、咽痛等，均有发热（38℃以上）、咳嗽等呼吸道感染症状。发病后5—7天后则出现胸闷、呼吸困难、气短、咳痰。（表现为重症肺炎相关症状）重症者表现为体温大多持续在39℃以上，伴有胸腔积液、脓毒症。部分重症者心肾功能损伤、应急性溃疡、昏迷、休克等多器官衰竭。相关专家一致建议，出现上述症状者要立即与人群隔离开来，立刻送医。

发现及时就医

“虽有特效药奥司他韦，但最好在36小时之内使用，不要超过48小时，超过这个时间，效果就要大打折扣。”何剑峰表示，患者一般是发病5天—10天后病情严重了才到医院就诊，这时已失去诊疗的先机。“从深圳市的案例来看，患者入院时病情已经较重，即便使用特效药也无济于事。”

由于目前尚没有相应疫苗，所以专家提示，要尽量少到人群密集地，尽量避免触摸公共物品；尽可能减少与禽畜不必要的接触，特别注意尽量避免接触病死禽畜，尤其在接触禽畜后要及时彻底洗手；注意个人卫生和环境卫生，定期通风，勤洗手；出现打喷嚏、咳嗽等呼吸道感染症状时，要用纸巾、手帕掩盖口鼻，预防感染他人；出现发热、咳嗽、咽痛、全身不适等症状时，应戴上口罩；如果病情加重应佩戴口罩并及时到医院发热门诊就医。

“是否得流感要看个体差异，与个人免疫力有关系，因此增强抵抗力十分重要。要保证营养，适当运动，多喝水，保证充足睡眠，不要熬夜。”于晓敏如是说。

另外专家还提醒，体弱、有基础病的人群感染风险较高，当中又以年龄超过50岁的老者最高危。建议凡是有基础病的老人、孕妇、小孩，尽量少去市场。这类人出入农贸市场与活禽有直接接触的，并出现发烧、咳嗽、肌肉酸痛等症状的，应当高度警惕，尽早就医。

链接▶▶▶

六招防流感

●尽量减少和禽畜等动物及其排泄物、分泌物的直接接触。尽量让儿童远离病、死禽畜动物。

●勤洗手，特别是在接触禽畜等动物和蛋类之后要尽快及时洗手。同时掌握正确洗手的方法。

●不自行宰杀禽畜等动物，不食用病、死禽畜肉，不购买无检疫证明的鲜、活、冻禽及其产品。

●生禽畜肉和生蛋等一定要烧熟煮透，在食品加工、食用过程中要做到生熟分开，处理生禽畜肉的案板、刀具和容器等不能用于熟食。

●做好个人卫生，勤开窗通风，打喷嚏时注意遮掩口鼻，不随地吐痰，尽量不去人多拥挤、空气不流通的场所。同时保证充足的睡眠，加强体育锻炼，避免过度劳累，增强身体抵抗力。

●如果有发热和呼吸道症状，及时到医院就诊。同时把自己和可疑动物（如禽畜类等）的接触史告诉医生。

健康互联网

营养失衡导致发育不良

《儿童健康成长调研报告》发布

文 心

《儿童健康成长调研报告》近日发布。报告覆盖北京、上海和贵州3个地区，共收集3242份问卷。从儿童饮食、身体发育和心理三个方面进行了深度解析。调查显示，在饮食营养方面，超半数受访者的孩子经常吃火腿肠（57.3%）、膨化食品（50.1%）和冷饮（48.8%）等食品。在身体发育方面，近四成的受访者认为，孩子身高“低于平均身高10%”就是疾病；另外，超过两成的受访者认为，自己的孩子分别存在身材矮、身形消瘦、超重虚胖、过早发育和体格发育落后、运动能力下降等发育不良问题。

针对报告内容，北京协和医院内分泌专家伍学焱教授指出：“饮食习惯关系到儿童健康，有些父母过度溺爱孩子，长期无原则地顺应孩子不合理的饮食要求，这往往是导致孩子挑食、偏食的一个重要原因，其结果是使孩子得不到促进生长发育的合理营养，产生两极分化——营养不良和肥胖，两者都属于营养失衡问题。从报告内容来看，营养失衡问题比较突出。另外，在身体发育方面，家长对孩子的身体发育问题重视度较高，但在进行自我判断时，仍存有一定误区。此外，不同经济水平的地区之间，存在儿童发育异常问题。专家呼吁：“儿童营养健康问题应该引起家长的正确、科学关注。”

养生百科

女性滋养须调气血

吴雨婷

女人是花、是水，花和水都需要“肥料”来滋养。滋养女人的“肥料”一个是精气神，另一个就是气血。气血尤其对各个年龄段的女性尤为重要。从中医角度来看，女性的营养平衡、经络疏通都离不开气血的调养。著名中医内科专家吴大真在近日启动的“健康中国女性关爱公益项目”活动上表示，气血失调，可能会引起月经不调甚至闭经；另外，气血关系整个身体的平衡，气血失调的人容易衰老、疲劳、情绪消极。

北京中医药大学东直门医院妇产科主任王必勤在谈到食补时建议，气血不足的女性，可以在煲汤时加入5∶1的黄芪、当归。这种汤也叫补血汤，除有一定的养血活血作用，还可增加女性的免疫能力，延缓衰老。此外，阿胶、枸杞、大枣都有益气补血的作用，各年龄段的女性都可以食用，方便又安全。

中医讲女性气血不和分为肝郁气滞型、脾肾阳气不足型和气滞血瘀型。北京西苑医院综合内科主任张萍建议，肝郁气滞型女性通常表现为睡眠不好，面色发暗，可以喝点有疏肝解郁作用的玫瑰花茶；脾肾阳气不足型女性往往手脚凉、痛经、少气懒言，不妨在睡前用生姜、大枣、花椒来泡泡脚；气滞血瘀型的女性较多表现为月经血块多，脸上有暗斑，可用当归、红花煲汤喝，或用藏红花泡茶喝。

医疗前沿

“精准预约”模式省时省力

汪银辉

有关数据显示，我国医疗服务行业市场规模预计到2020年将达到8万亿元。有关机构预测，到2017年底，中国移动医疗市场规模将达到125.3亿元。

在移动医疗市场，百度、阿里巴巴、腾讯三大巨头早已全线布局，试图占领移动医疗高地；而在资本的助推下，一些新兴公司长势迅猛，将目光瞄准了移动医疗的垂直科室领域。与此同时，以V大夫为代表的新兴移动医疗公司，瞄准了医患领域的具体需求，聚焦发展“精准预约”服务模式。

以儿科为例，新起之秀V大夫专注儿科单一科室，邀请三甲或专科医院副主任儿科医生，用业余时间为患者提供预约咨询服务，咨询结束后返还患者先行支付的诚信金，致力让患者花更少的钱享受更优质的服务，开创了“精准预约”新模式。

据介绍，V大夫提供的“精准预约”模式实际上在美国已相当成熟，它盘活了儿科主任医生闲置的增量时间。通过“精准预约”，医患之间的见面可精确到以分钟为单位计算。加入V大夫平台的医生也会将自己的业余时间放到网上，供有需求的患者预约。

儿科医生表示，通过精准预约，让医患约好咨询时间，就会避免浪费时间和无谓的等待，许多患者凌晨排队拿号、苦等半天，排到中午才能看上病的痛苦经历将不复出现，随时可预约大夫见面咨询，而且复诊还可预约同一个大夫，即省时又省力，不仅解决了医患的需求，在促进医患关系朝良性方向发展方面，也有着很大的助力。

《中国医药物资协会发展状况蓝皮书》显示，我国移动医疗APP发展迅速，早在2014年就已达2000多款，可以预见的是，移动医疗将成为我国医疗卫生改革的积极助推力，在未来几年将持续升温并迎来井喷式发展。移动医疗的背后，是互联网的强大支撑，线上资源带来的便利是传统医疗无法想象的。

健康资讯

创和谐健康艺术养生环境

本报电（夏君）由中华健康产业协会与中国社会艺术协会联合主办的“健康产业500强暨‘一带一路’健康投资与丝路书画展”近日在京举行。

主办方表示，此次活动旨在创建一个和谐、健康的艺术养生环境，今后还将与国内外权威机构合作，通过500强榜单来把握和了解全球健康产业脉络和动向，促进健康产业蓬勃发展。

慈铭美年联合推“记健康”

本报电（刘刚）美年大健康与慈铭健康体检近日宣布正式合并。双方共同发布了上线服务“记健康”。

据介绍，记健康的核心内容包括记健康、测健康、管健康及保健康。其中记健康是指将完整的检测数据记录下来，然后将其完整送交到用户手中；管健康则是指由医师组成的后端医疗团队，以用户历年健康数据为依据，为用户提供完整、精准的健康管理，以此保证用户的身体健康。

杏林寻宝

——中华传统医药漫谈

中医推拿按摩之术有何奥妙？

王红蕊

现在人生活紧张和忙碌，很多人常去一些养生店或医院，找理疗师做推拿按摩。推拿按摩后，人会觉得身心舒畅。那么推拿按摩到底是什么？又有何功效呢？

推拿，中医指用手在人体上按经络、穴位，用推、拿、提、捏、揉等手法进行治疗。推拿又有“按跷”、“跷引”、“案杌”等称号。推拿，为一种非药物的自然疗法、物理疗法。通常是指医者运用自己的双手作用于病患的体表、受伤的部位、不适的所在、特定的腧穴、疼痛的地方，具体运用推、拿、按、摩、揉、捏、点、拍等形式多样的手法，以期达到疏通经络、推行气血、扶伤止痛、祛邪扶正、调和阴阳的疗效。

推拿疗法的起源，可以追溯至远古时期。唐代王冰认为“按，谓抑按皮肉；蹻，谓捷举手足”，说明本疗法既有在体表的按摩搓揉手法，又有举手投足的肢体活动。

推拿按摩是中医的一种治疗手段和方法，其治疗原则也是按中医治疗基本法则来进行，即“虚则补之，实则泻之”。补其不足，扶助正气；泻其有余，祛除邪气。中医里的推拿是需要根据穴位来治疗疾病，而按摩主要是帮助缓解劳损或活动肢体。一般而言，推拿按摩时间较长的轻刺激，可活跃兴奋脏器生理功能为补法，作用时间较短的重刺激，可抑制脏器生理功能为泻法。此外，手法的方向在补泻运用中也很重要，如成人按腹部时手法顺时针方向时，有通便泻下作用；手法逆时针时，则可起健脾和胃的作用。推拿的手法有强有弱，“轻推、顺推皆为补”，“缓摩为补，急摩为泻”，即缓和、轻微的连续刺激为补法；急速、较重且短刺激为泻法。

推拿按摩的功效，可归纳为：

一，疏通经络。《黄帝内经》里说：“经络不通；病生于不仁，治之以按摩”，说明按摩有疏通经络的作用。如按揉足三里，推脾经可增加消化液的分泌功能等，从现代医学角度来看，按摩主要是通过刺激末梢神经，促进血液、淋巴循环及组织间的代谢过程，以协调各组织、器官间的功能，使机能的新陈代谢水平有所提高。

二，调和气血。明代养生家罗洪在《万寿仙书》里说：“按摩法能疏通毛窍，能运旋荣卫”。这里的运旋荣卫，就是调和气血之意。因为按摩就是以柔软、轻和之力，循经络、按穴位，施术于人体，调和气血。现代医学认为，推拿手法的机械刺激并转化为热能的综合作用，以提高局部组织的温度，促使毛细血管扩张，改善血液和淋巴循环，使血液粘滞性减低，降低周围血管阻力，减轻心脏负担，故可防治心血管疾病。

三，提高机体免疫能力。如小儿痢疾，经推拿时症状减轻或消失；小儿消化不良可捏脊治疗。临床证明，推拿按摩具有抗炎、退热、提高免疫力的作用，可增强人体抗病能力。按摩能疏通经络，促使气血周流，保持机体平衡，对保证身体健康，尤其对亚健康状态的调理有重要作用。

（作者为北京朝阳区中医医院医师）