

市疾控专家提醒：

莫把鼻炎当感冒

冬季是鼻炎的高发季，天气一冷，很多人就开始不停地打喷嚏、流鼻涕，会以为这是感冒的前兆，但事实上却是过敏性鼻炎发作的症状，由于急性鼻炎和感冒症状过于相似，都是鼻塞、头痛、打喷嚏、流鼻涕，有人就会错将鼻炎当感冒治。吃了感冒药，却未见好转，反复发作，直到转成慢性鼻炎。12月28日，记者就鼻炎和感冒的相关医学知识采访了市疾病预防控制中心传染病防控科科长、主管医师张万清。

据张万清介绍，鼻炎和感冒可以从以下方面区分：1、打喷嚏的次数。一般来说，得了感冒虽然会打喷嚏，但次数并不多，更不会连续打十几个甚至几十个，而过敏性鼻炎的症状之一就是连续打喷嚏。2、比比流清水鼻涕的量。感冒初期会流清水鼻涕，但量一般不多。过敏性鼻炎则恰恰相反，患者在

打喷嚏的同时，还会流大量的鼻涕。3、是否感到鼻子痒。感冒时，鼻子并不会很痒，鼻塞较为常见。但如果得了过敏性鼻炎，患者的鼻腔与咽喉都会发痒，甚至出现眼睛、面颊部位的瘙痒。4、有无全身不适症状。感冒是由于人体免疫力下降，病毒或细菌侵入导致呼吸道感染引起的。因此，在感冒的同时，还会并发一些全身症状，如发热、头晕、头疼、全身无力、肌肉酸痛等。而过敏性鼻炎发作时并不会出现上述全身症状。

张万清提醒广大朋友，生活中要做好以下几方面可有效预防鼻炎。1、保暖。出门时应关注气候变化，遇冷及时增添御寒衣、裤、围巾、手套和鞋帽，尤其是迎风时需戴口罩。可保持鼻腔的湿度，同时预防感冒等疾病。另外，香水、化妆品等都会刺激鼻腔黏膜，应尽量避免接触。2、保湿。保持室内空气

的温度和湿度。暖气或空调的过度使用，会导致鼻腔干燥及黏膜上皮的抵抗力减弱。开空调的房间应注意每天开窗通风，补充室内的新鲜空气，放置加湿器，保持室内空气湿度在30%以上。3、保持清洁。为增强鼻腔黏膜的御寒抗病能力，每天早晨可用冷水洗脸。学会正确的擤鼻方法也是保持鼻腔清洁的关键。可先用手指压住一侧鼻孔，

轻轻向外吹气，对侧鼻孔的鼻涕即可擤出。一侧擤完，再擤另一侧，切勿用力过猛。4、加强锻炼、劳逸结合。要适当运动，劳逸结合，合理安排工作学习，按时作息，防止过度劳累。保持良好睡眠，经常锻炼身体，如散步、体操、太极拳、游泳等，提高免疫力和对过敏原的抵抗力。

记者 马琳



流感，专家教你这样预防



临近岁末，流感病毒也来势汹汹。这拨流感病毒到底有多厉害？从山东省卫计委近日公布的全省流感疫情情况来看，今年流感病毒流行高峰要比去年

提前了近一个月，监测显示，今年山东的流感病毒主要以乙型流感病毒(包括BV、BY型)为主，约占流感监测总病例数的87.07%，其他类别主要为甲型

H3N2 流感占10.6%、甲型H1N1 流感占1.4%，聚集性疫情呈现出中小学校和托幼机构所占比例较高的特点。

那得知了流感病毒的主要类型，该如何来预防流感？对此，山东省卫计委专家建议公众和相关单位要做到以下几点：

- (1)日常生活中积极倡导健康的生活方式，保持充足的睡眠、充分营养、适当体育锻炼。
- (2)保持良好的个人卫生，勤洗手，尤其是在咳嗽、打喷嚏之后，在就餐前或者接触污染的环境之后，要用肥皂和流动水洗手。
- (3)注意保持家庭和工作场所的环境卫生，经常开窗通风。
- (4)注意保持良好的呼吸道卫生习惯，咳嗽打喷嚏要掩住口鼻，不要对着他人。
- (5)在流感高发期，尽量不到人多

- 拥挤的场所，外出尽量佩戴口罩。
 - (6)流感病人要佩戴口罩，自我隔离防止传播，病情重者及时就诊，在医院隔离治疗。
 - (7)及时接种流感疫苗。我省流感疫苗供应和接种有明显季节性，一般在9月份开始供应和接种，尽量在当年12月份之前完成接种。
 - (8)托幼机构、学校等人员密集单位要落实晨午检制度，发现流感患者主动报告，在专业技术人员的指导下做好隔离治疗等相关工作。
- 最后，需要提醒的是，如果一旦出现发热、咳嗽、咽痛、流涕等症状，应自觉主动地居家休息，到公共场所要佩戴口罩，避免将疾病传染给他人。如果症状比较严重或老年人、儿童及有基础性疾病的患者，要及时到医院就诊，根据医生的指导科学合理使用药物，获得及时有效的治疗。
- 无忌

冬季孩子易感冒发烧

专家：孩子最好比大人少穿一件

专家介绍，每年冬季儿科疾病高发，近期多数患儿是普通感冒，还有流感、腹泻等。流行性感冒损伤相对迅猛。绝大多数病毒性感冒是自限性的，如孩子感冒但精神食欲较好，一般是普通感冒，可不用处理，好好休息、多喝热水一般数天会好起来。

不少家长一见孩子发烧就慌，专家表示，其实发烧是机体感染细菌病毒后的正常反应，如孩子体温在38.5℃以下，不建议用退烧药，家长注意观察孩子发烧的持续时间、伴随症状等，2到3个小时测一次体温并做好记录，让孩子多喝水、多休息，可在家给孩子用温水擦浴或用温水泡澡，之后擦干换上干爽衣服，多半体温能降下来。如超过38.5℃时，可适当用点退烧药接着观察，如孩子连续3天发烧超过38.5℃要及时就医。

若孩子有高热惊厥史或者家族成员中有高热惊厥病史，要让孩子早期退热，必要时适当用上镇静药。3个月以内的小宝宝由于免疫系统未发育成熟，一旦发烧家长应尽快带孩子就医。

咳嗽长期不愈多半与过敏有关

孩子咳嗽，一些父母爱自行给孩子吃咳嗽药，有的孩子咳嗽反而更重。专家介绍，小儿咳嗽种类繁多，比如有上气道咳嗽综合征、咳嗽变异哮喘、感冒后咳嗽、胃食管反流引起的咳嗽、心因性咳嗽等；一些孩子有过敏性鼻炎，也会引起咳嗽；还有些孩子有哮喘，受冷空气、异味刺激，或吃太甜太咸的食物等也会引起咳嗽。一些孩子咳嗽长期不愈，多半与过敏因素有关。

不同类型的咳嗽，治疗方法也有差异。咳嗽药分很多种，有镇咳药、祛痰药。同样是药，用得会治病，用得不好，会导致疾病往更坏方向发展。因此，建议家长别乱给孩子用药，最好遵医嘱治疗。

宝宝老生病多是喂养方法不对

如何预防儿童呼吸道疾病？专家提醒，家长要避开误区，从“衣食住行”做起。

首先，要做到让孩子“不受凉不受热”。一些家长喜欢让孩子穿很多，其实孩子基础代谢很高，怕热不怕冷，最好比大人要少穿一件衣服，否则容易出汗后吹风生病。

有些老生病的小宝宝，其实是家人喂养上存在问题。孩子过6月龄，就应

逐渐开始接触其他食物，均衡营养，家长应增加鱼肉等含蛋白质类饮食，这样孩子身体的抗病毒能力会增强。

如今不少家庭有了二孩，常常大宝在外感染了病毒，回到家时跟二宝来个亲密接触，二宝就容易感染，出现“家庭式”感冒。专家提醒，预防这类感冒要注意隔离，家长发现一个孩子病了，就将另一个孩子分开到另一处养育，家长感冒也是一样。如果妈妈感冒了但需哺乳时，可在哺乳时洗手换衣服戴上口罩后喂养半小时，之后再回自己房间。

另外，不少家长冬天爱带孩子去逛超市和商场等，其实这些地方空气流通性不太好，会增加呼吸道感染几率。专家建议，家长要多带孩子去户外活动，家里应多通风透气。

小青

你是否经常拿糖果奖励孩子？孩子是否每天用甜饮料代替白开水解渴？糖虽然是生长发育必不可少的能量来源，但长期大量吃糖严重威胁健康。

龋齿。由于儿童睡眠时间长，睡眠时口腔处于静止状态，唾液分泌减少，对牙齿的清洁作用减弱，有利于细菌繁殖。口腔中残留的糖容易被细菌分解发酵，产生酸性物质，侵蚀牙齿。

甜食综合征。葡萄糖在人体中分解供能过程需要含有维生素B1的酶催化。人体不能自身合成维生素B1，全靠从食物中吸收。而大量吃甜食，不仅消耗维生素B1，还会降低食欲，影响葡萄糖分解供能，产生较多中间产物(如乳酸)，这类物质在脑组织中蓄积，影响大脑活动，引起“甜食综合征”。孩子会出现烦躁、精神不集中、爱哭闹等问题。

营养不良。经常吃甜食降低味觉灵敏度，抑制胃酸分泌，削弱胃肠道的消化和吸收能力，容易使孩子出现厌食、偏食等问题。

肥胖。过度摄入高糖饮食，会使超负荷的糖以脂肪形式囤积在体内，从而引发肥胖。而肥胖是糖尿病、高血脂、心脑血管疾病的高危因素。

近视。遗传、长期眼疲劳等都是导致近视的原因。如果儿童过多地吃糖和高碳水化合物，体内微量元素铬的含量减少，会使眼内组织弹性降低，眼轴易变长，最终导致近视。

影响智商。研究发现，儿童多吃甜食，一日三餐都会受影响，从而减少蛋白质和维生素的摄入量。儿童时期，大脑发育最旺盛，如果缺少蛋白质和各种维生素，将使大脑发育迟缓，影响智力发育。

无论何种国籍和教育背景，儿童对甜食的喜好都超过成年人。所以，必须从小养成好习惯，避免对甜食产生依赖。

1.孩子在哺乳期最好吃母乳。母乳喂养在孩子口味培养方面，比其他加工乳制品更有利。加工乳制品往往添加了糖或香料等，这会刺激孩子味觉，使他们对口味浓重的食物更感兴趣。孩子的味觉一旦发生改变，口味比较清淡的食物就不能再满足需要，不利于培养良好的饮食习惯。

2.每天摄入的糖不宜超过孩子每公斤体重的0.5克。如果孩子体重为15公斤，每天摄入的糖量不应超过7.5克(15公斤×0.5克)。

常吃甜食 视力智商差

据《生命时报》

寒冬正确面对肩颈腰膝关节酸麻胀痛

进入数九寒天了，气温也就到了最寒冷的季节了，骨关节疾病患者也就到了每年最难熬的时刻了，看骨病的科室也会出现爆棚。很多中老年人咨询寒冬时节如何防治肩颈腰腿痛的问题。从中医调养治疗的角度，记者采访了有关专家。

据介绍，冬天寒冷温度低，血管收缩，新陈代谢减缓，肌肉和韧带柔韧性较差，对颈腰膝等重要关节部位的保护力度减弱，寒冷刺激下，还会诱发腰痛、肌肉痉挛等。加上受冷造成经络阻塞，营养失衡，新陈代谢减缓，毒素无法及时排除，在这些活动关节部位形成炎症，筋膜粘连，积液、肿胀，发凉怕冷，酸麻胀痛等症状，而产生疼痛和运动障碍。比如转脖子响、胳膊无法上举，膝关节无法打弯、上下楼痛。

关节部位软骨退变与骨质增生产

生的机械性刺激后，在寒冷时节出现心脑血管疾病等并发症。如果出现骨关节部位不适，应尽快就医，不能抱有任何侥幸心理拖严重了再去就诊，很多骨关节患者因为没有对骨关节病的高度重视，以至于颈椎病引起了高位截瘫，腰椎滑脱卧床无法正常生活，膝盖痛引起了膝关节严重退行性病变不可逆等严重后果，不得不花高价做人工关节置换。

专家提醒，冬季预防类骨关节病需注意以下几点：冬季注意关节部位的保暖，避免受凉，防止过度疲劳。同时坚持锻炼，劳逸结合，才能减少病痛折磨，避免风寒侵袭。要适量运动，不要透支，要在太阳出来以后比较暖和的时间内运动，在疾病的急性发作期要减少负重运动，可做一些床上伸展活动，以维持关节的功能。

据《老年生活报》

三招缓解疲惫

很多人上了年纪常常感觉疲惫，一坐下来就有点昏昏入睡，那么，怎样缓解疲劳呢？以下三种方式可供参考：

腹式呼吸。腹式呼吸可以有效调整身体的紧张状态，让身体更加放松。当感觉身体被疲劳时，可以多尝试腹式呼吸调整。具体做法：右手放在腹部肚脐，左手放在胸部。吸气时，最大限度地向外扩张腹部，胸部保持不动。呼气时，最大限度地向内收缩腹部，胸部保持不动。

按摩穴位。感觉疲劳时，可以自己按摩一些养心安神的穴位，比如按摩内关穴可改善心焦气急，太冲穴可改善忧郁，三阴交穴可让身体得到放

松。冥想十分钟。冥想是意识停止一切对外活动，而达到忘我境界的一种心灵自律行为。找一个安静的地方，进入冥想状态，使全身的肌肉、细胞以及血液循环等都缓慢下来，整个身心得到极大的放松。

周波



今冬滑雪哪里去

齐鲁旅游等着您

齐鲁旅游集团济南青龙裕高山滑雪场、青岛崂山滑雪场、滕州莲青山滑雪场竭诚为您服务！

菏泽仿山滑雪场

济南青龙裕高山滑雪场

泉水叮咚是泉城，激情滑雪到青龙，青龙峪邀您来赏人间仙境！

电话：0531-55515998

地址：济南市历城区彩石镇青龙峪村

微信公众号：山东齐鲁旅游集团

济南青龙峪高山滑雪场占地50000平方米，有初、中、高三级滑道，主要滑道长600-800米，拥有雪地摩托车、雪地自行车、滑雪圈、滑雪板等新鲜刺激的运动项目，设有儿童戏雪区、雪地休闲广场，可同时容纳5000人滑雪。

青岛崂山滑雪场

相约北宅高山，挚爱雪中情，梦幻中的雪韵崂山邀您！

电话：0532-87852111

地址：青岛市崂山区北宅七峪社区

微信公众号：青岛北宅高山滑雪场

青岛崂山滑雪场雪道有初、中、高级雪道，雪道总长2000米，有雪板滑雪、雪圈滑雪、雪地摩托等滑雪器械，配有儿童戏雪区、雪地休闲广场及自由娱乐的娱雪区，能同时容纳5000人滑雪，满足了不同水平滑雪爱好者的体验。

滕州莲青山滑雪场

第一情山获爱情，滑雪场里诉衷肠，莲青山邀您收获爱的甜蜜和美好！

电话：0632-2502111

地址：滕州市东郭镇莲青山风景区

微信公众号：滕州莲青山风景区

滕州莲青山有“天下第一情山”美誉，滑雪场则是滕州首家规模大、设施全的滑雪场，有单板、双板、滑雪圈、雪地摩托、打雪仗等娱雪项目，设有咖啡厅、会所、宾馆和雪上用品店(雪上飞碟、滑雪服、手套、雪镜等用具)，是鲁南地区唯一集滑雪、动感休闲为一体的度假中心。

菏泽仿山滑雪场

激情滑雪，乐哉仿山，冰清玉洁世界里的仿山邀您！

电话：0530-2760188

地址：菏泽市定陶区仿山景区

微信公众号：仿山旅游度假区

仿山滑雪场是菏泽首家户外大型滑雪场，占地15000平方米，有初、中级雪道、儿童戏雪区、雪圈道和缓冲区，设有滑雪圈、雪爬犁等冰雪娱乐项目和儿童用的小雪车，可同时容纳1000余人滑雪。