

开学季谨防传染病『扎堆』来袭



随着各类学校的相继开学，校园的学生又开始处于人口密集的环境中。2月27日，市疾控中心传染病防控科长主管医师张万清提醒大家：家长和学生应特别注意预防流感、手足口病、水痘和流行性腮腺炎等传染病，学校及托幼机构负责人要落实好各项防控措施，预防以上传染病“抱团”来袭。

据张万清介绍，流感、手足口病、水痘和流行性腮腺炎是开学季最易发生的传染病。1、流行性感冒(简称流感)，是冬春季节最常见的一种传染性疾病，是由流感病毒引起的急性呼吸道感染，主要通过空气飞沫、人与人的接触进行传播，儿童易感染，学校易聚集暴发。2、手足口病病人和隐性感染者均为传染源，主要通过消化道、呼吸道和密切接触等途径传播，多发生于学龄前儿童，尤以3岁以下年龄组发病率最高。主要症状表现为手、足、口腔等部位的斑丘疹、疱疹，少数重症病例可出现脑膜炎、脑炎、脑脊髓炎、肺水肿、循环障碍等。3、水痘是由水痘带状疱疹病毒初次感染引起的急性传染病，传染性强。传染源主要是病人，从出现皮疹前2日至出疹后6日具有传染性。传播途径主要是呼吸道飞沫、直接或间接接触传染。患病初期可有发热、头痛、全身倦怠等前驱症状，在发病24小时内出现皮疹，皮疹分布呈向心性，即躯干、头部较多，四肢处较少。大部分情况下，病人症状都是轻微的，可不治而愈。4、流行性腮腺炎是由腮腺炎病毒引起的急性、全身性感染。病人在腮腺明显肿胀前6-7日至肿胀后9日期间具有传染性。患病初期可有发热、头痛、无力、食欲不振等前驱症状，发病1-2日后出现颧骨弓或耳部疼痛，然后出现唾液腺肿大，通常可见一侧或双侧腮腺肿大。

张万清告诉记者，预防传染病最有效、最经济的方法是及时接种疫苗，家长应及时为孩子接种相关疫苗。同时要养成良好的个人卫生习惯，勤洗手、吃熟食、喝开水、勤通风、勤晒衣被等，打喷嚏咳嗽时掩盖住口鼻；生活环境要多通风；要合理膳食，加强运动，加强锻炼，增强自身免疫力；孩子有相关传染病症状时要及时就医，一旦确诊要主动通知学校，不隐瞒病情，不带病上课，要等到完全康复后才可回学校上课。

学校及托幼机构应加强防病宣传，教育和培养学生养成良好的卫生习惯；保持教室和学生宿舍的良好通风，加强清扫和清洁工作，每日对门把手、楼梯扶手和桌面等物体表面进行消毒；落实好晨午检制度，出现疑似症状，学生要做好居家隔离，出现聚集性疫情要及时上报。

记者 马琳

花生鱼头汤可补脑

原料：鲢鱼头1个(约300克)，花生仁100克，豆腐竹10克，姜2片，盐、油各适量。

做法：1.鲢鱼剥成两半，花生仁用清水浸泡半小时左右。2.豆腐竹用热水泡发，切成1寸多长的小段。3.将鱼头放入锅中煎略，加入清水，放入腐竹、花生仁、姜片，先用大火烧开，再用小火炖1小时左右，加入盐调味即可。

功效：这道菜利水消肿，增强记忆力，是一种天然有益的补脑汤品。

姚彦如

疟疾有望治癌症？下结论太早

该项研究团队正在招募第二批患者参与临床实验

只需要打一针含有疟原虫的红细胞血液，就可能治愈癌症？近日，中国科学家讲解疟原虫能消灭癌细胞的视频惊爆网络，并引发网友热议。视频主讲人——中科院广州生物医药与健康研究院研究员陈小平，介绍他和他的团队发现疟原虫治疗癌症的历程。用通俗的话来说就是，疟疾有望治愈癌症。对此，中国工程院院士钟南山回应，该项研究部分有效，下结论太早。

发现：疟原虫或可治愈癌症

据陈小平介绍，最初的灵感起源于30多年前的一堂旁听课。1985年，学感染免疫专业的陈小平在大学旁听流行病学课程时发现，疟疾发病率高的地区，肿瘤死亡率就较低。多年之后，陈小平通过研究发现疟疾的发病率与肿瘤死亡率之间确实存在显著的负相关关系。

之后陈小平及其团队进行了十多年的小鼠模型试验证实，疟原虫可以使成千上万只得了肺癌、肝癌、乳腺癌、结肠癌小鼠的寿命显著延长。

在人体试验方面，陈小平介绍，第一批临床实验中有30位病人接受治疗，最早接受治疗的10位病人已经观察了一年，其中五例有效，而这五例当中有两例“可能被治好了”。之所以说是“可能”，是因为在临床医学研究中，受试者需要接受观察五年不复发，才能说是治好了。

目前，该项研究正在招募第二批



尽管天气还有一些寒冷，但春天已经来了。俗话说：一年之计在于春。这句话同样适合于我们的饮食，新的一年开始了，我们要安排好春季的饮食，为健康打下良好的基础。以下6个原则，可以写下来，贴在冰箱上，经常提醒自己。

食物多样 来点“粗”

经常吃点粗杂粮，如玉米面、小米等。现在的粮食做的太过精细，总吃这样的粮食容易出现B族维生素缺乏，经常吃些粗粮可以起到补充作用。另外，经常吃些薯类，如红薯、土豆等，这些食物含有丰富的膳食纤维，可以防止便秘、预防癌症。

不同的食物提供的营养素不同，没有一种天然的食物能提供人体所需要的所有营养素。每天吃食物的种类要多一些，这样各种食物所提供的营养成分才能相互补充，满足生活和工作对营养的需求。



春季上火严重 试试这些对策

春天自然界万物复苏，阳气上升，易扰动人体肝、胆、胃肠蓄积的内热，春燥上火是人体阴阳失衡后出现的内热症。下面介绍几种应对春季上火的对策：

- 1.口舌生疮：多吃豆芽**
春季气候干燥，新鲜蔬菜吃得少、营养失调就易出现口疮。豆芽最适合春季吃，能帮助五脏从“冬藏”转向“春生”，豆芽还可清热，有利于肝气疏通、健脾和胃。
- 2.大便干燥：煎芝麻核桃汤**
春燥引起的便秘，宜润不宜泻，可以通过芝麻核桃汤润肠食疗。将用黑芝麻、核桃仁碾成碎末，

- 各取适量，炒熟后拌上蜂蜜，用温水冲服即可。
- 3.皮肤发干：常喝温开水**
春天内燥外热的皮肤非常容易干涩，最好的方法就是多喝水。每天的饮水量要保持在1300毫升左右才行。
- 4.头晕头痛：喝菊花茶**
春天肝火旺，往往急躁、易怒。菊花泡水喝能清肝明目，较适合脾气急躁、高血压人群饮用。野菊花的清热解毒效果最强。
- 5.口干口臭：凉拌莲藕**
如果上火出现口干、口苦、口臭、牙龈肿痛、大便干等，多是胃里

- 有火，推荐吃点莲藕，既可以翻炒也可以凉拌。
 - 6.手脚心热：枸杞泡水**
若有手脚心发热、冒汗、慢性咽喉肿痛，半夜还盗汗，腰酸背疼，往往是有肾火的表现。对于此类上火的人，建议用枸杞、菊花泡水喝。
 - 7.心烦失眠：莲子心茶**
出现心慌、心跳加快、心神不宁、心烦、失眠情绪等上火不适，大都跟心火有关，推荐吃莲子。莲子可直接吃，可煮粥、泡茶；不怕苦的人可以多放一点莲子心，效果更佳。
- 据《老年生活报》

四招调肝肾 赶走黑眼圈



过度劳累、经常熬夜等，让很多人备受黑眼圈的困扰，久而久之，黑眼圈越来越深。中医认为，肝开窍于目，黑色为水之气，肾主色，故“黑眼圈”与肝、肾二脏关系最为密切。试试以下方法，或许可以告别黑眼圈。

艾叶泡脚。临睡前取艾叶一把，煮水

泡脚10-15分钟。艾叶能温经散寒，引火下行，补肾藏精，解乏助眠。

V字拉筋。肝经循行于足背、大腿内侧，平躺在床上，双腿尽量向两边水平展开约10分钟左右，以拉伸肝经，使之保持肝经通畅。

刮拭肝经。长期精神紧张或熬夜，体质大多辨证为阴虚火旺型，可刮拭肝经以熄风下火。具体方法是：坐在床上，持刮痧板从大腿根部刮向膝盖处，没有刮痧板刮可双手交叠，以掌根代替刮痧板推肝经。刮拭前别忘了在皮肤上涂抹润肤油或刮痧油。

揉搓涌泉穴。涌泉穴位于足底中线上三分一处，为肾经第一大穴，经常刺激它可滋补肾气，引火归源。双手搓热后以一侧手心搓对侧脚底之涌泉穴，每次约100-200下，双手交替进行。

影妍

一路礼让一路行 一路文明一路情



菏泽创建全国文明城市公益广告