



夏季乙脑高发期

病死率超30%，疫苗+防蚊双保险必知

很多人认为蚊子不过是夏天晚上“嗡嗡”吵的麻烦，最多是被蚊子“恶魔之吻”后，身上多几颗“草莓”，带来一阵钻心似的痒。那你就太小瞧蚊子了！

蚊子身上至少携带300种病菌，通过叮咬可传播包括登革热、疟疾、黄热病、丝虫病、脑炎等在内的80多种疾病。根据世界卫生组织统计，每年全球约有72.5万人死于由蚊虫叮咬引起或传染的疾病。

据陕西都市报报道，此前，甘肃天水一位年轻妈妈在生娃前发烧，诞下宝宝后，昏迷40多天不醒，住进重症监护室，病因是经蚊虫叮咬被传染了流行性乙型脑炎。

什么是流行性乙型脑炎

流行性乙型脑炎简称乙脑，是由乙脑病毒引起、由蚊虫传播的一种以脑实质炎症为主要病变的急性传染病。

我国是流行性乙型脑炎高发区，流行季节是每年的5—10月，发病高峰通常出现在7—9月（南方提前1个月），人群普遍易感，2—6岁儿童尤其容易中招。

乙脑病毒主要侵犯人的中枢神经系统，发病隐匿、起病急、病情发展较快，病死率高达5%—35%。感染乙脑病毒后，大多无症状或症状较轻，发病初期的

主要症状有发热、头痛、恶心、呕吐、嗜睡等，易被误认为是感冒。

少数患者出现中枢神经系统症状，比如高热、呕吐、嗜睡、意识障碍、惊厥等，严重者可发生呼吸衰竭甚至死亡。在重症的幸存者中，约有30%—50%留有记忆缺陷、瘫痪、智力障碍、失语、癫痫等严重神经系统后遗症。

乙脑会人传人吗

乙脑是人兽共患的自然疫源性疾病，家畜（如猪、牛、马、羊等）、家禽（如鸡、鸭、鹅等）等多种动物可感染乙脑病毒，猪是主要传染源。

主要传播途径为猪→蚊→人：蚊虫叮咬体内乙脑病毒滴度达到一定程度的猪后，再叮咬人，人就可能被传染。

由于乙脑患者血液中的病毒含量低、存留时间短，且病人的分泌物及排泄物不含有病毒，乙脑一般不会在人与人之间传播，也不需要对他脑病人实施特别隔离。

治疗乙脑尚无特效药

目前，尚无针对乙脑的特效抗病毒药物。应对乙脑的流行，关键在于预防，以下两件事很重要：

1. 接种乙脑疫苗

这是预防乙脑最经济有效的手段。乙脑减毒活疫苗接种程序：8月龄、2岁各接种1剂次，共计2剂次。乙脑灭活疫苗接种程序：8月龄接种2剂次，第1、2剂次间隔7—10天，2岁和6岁各接种1剂次，共计4剂次。为确保疫苗接种效果，接种疫苗建议在流行季节前1—3个月完成。此外，迁居到乙脑流行区者或流行区乙脑高发季节广泛暴露于户外的人群，应及时接种乙脑疫苗。

2. 防蚊灭蚊

隔：出门穿浅色长袖衣服及长裤，尽可能多遮盖身体，防止蚊子叮咬。

驱：在外露的皮肤及衣服上涂蚊虫驱避剂。

避：避免在蚊虫出没频繁的时段（上午7—9时和下午4—6时），在树荫、草丛、凉亭等户外阴暗处逗留。

装：安装纱门、纱窗，使用蚊帐。

清：排清可能滋生蚊虫的积水。

灭：适时使用蚊香、电蚊拍、杀虫喷雾剂等驱蚊灭蚊。

温馨提示：夏季乙脑流行期，若出现发热、头痛、呕吐、抽搐、嗜睡等疑似乙脑症状，需早早就医。早发现、早诊断、早治疗，尽量减少后遗症的发生。

综合科普中国等

脾胃不好，少吃这类水果

水果是公认的健康食物，但是对于脾胃不好的人来说，吃某些水果反而会加重脾胃负担。

脾胃不好少吃这几种水果

酸度高的

酸味水果含有单宁、原花青素等多酚类物质，以及一定量的蛋白酶，均能引起蛋白质凝固，如果胃中黏液分泌不足，可能让消化道黏膜表面受损。

过多食用百香果、山楂等酸味水果，易引起肠胃不适，影响正常消化吸收，甚至加重胃痛、烧心等不适症状。建议选择较“温和”的苹果、香蕉、桃子、草莓等水果。

寒凉属性的

胃喜温恶寒，脾胃虚寒的人尤其要注意避免过多摄入寒凉食物。

西瓜、柿子等寒凉属性的水果容易损伤脾胃阳气，降低脾胃的运化功能，吃多了可能会出现消化不良、腹痛、腹泻等症状。

不同人群吃水果有“黄金时间”

专家介绍，以下几类人如果能选择合适的时间吃水果，更有益于

身体健康。

高血糖人群

高血糖人群建议把水果放在餐前或餐后2小时，作为加餐食用，有助于避免一次性摄入过多碳水化合物增加胰腺负担，对餐后血糖的影响也较小。

每个人体内消化酶不同，对水果的血糖反应也不同。建议高血糖人群吃水果前后1小时分别监测1次血糖，如果前后相差不超过2.2毫摩尔/升，说明所选水果的种类和数量是合适的。

健身人群

建议运动时，至少提前30分钟吃水果，给肠胃足够的消化时间。

如果是长时间剧烈运动，可以试着每半小时补充50—100克水果，如一小根香蕉、一小个猕猴桃或几颗葡萄等，为身体提供足够的燃料，从而维持良好的新陈代谢。

脾胃不好的人

建议选择饭后1—2小时吃水果，以避免水果的果酸直接接触胃黏膜，减少对胃的刺激。也可以将水果去皮或加热、煮熟食用，以去掉或软化纤维，减轻胃的负担。

来源：央视财经

药一堆不如喝它一杯

每当生病，很多人的第一反应是吃药。其实，你家厨房就藏着很多天然的好“药”，不仅副作用小，而且简便易行。

感冒：喝碗热汤

风寒感冒时，喝上一大碗含有姜、蒜、鸡肉和胡萝卜的汤再好不过。热汤有助于清理堵塞的鼻腔，生姜和大蒜能提高免疫力，缓解胃部不适。鸡肉中的蛋白质和胡萝卜中的维生素A也不可少。

头痛：多补水、吃杏仁

对于脱水造成的头痛，可以喝些含钾电解质饮料。如果是紧张性头痛，可以吃一把杏仁。杏仁含有水杨苷，能作为“止痛剂”，非处方的止痛药中就含有这种成分。

上火：自制去火汤

建议喝大量温开水，也可加入适量蜂蜜或自制水果汁。如果嗓子红肿，可以喝点百合枸杞小米粥、百合雪梨水、冰糖炖雪梨、甘蔗汁、马蹄汁。

咳嗽：喝点罗汉果茶

罗汉果50克、清水250克，一起煮开后隔渣，放入适量蜂蜜饮用。如果咳嗽加重或长时间不好转，一定要就医。

腹泻：吃点苹果、山药

苹果中的鞣酸和有机酸有收敛作用，将苹果打成泥或汁服用都可缓解腹泻。山药可帮助消化、稳定肠胃，进而达到止泻目的。如果是细菌性腹泻或由病毒引起的腹泻，要去医院治疗。

恶心：喝绿茶姜末

在绿茶中加入姜末，有助于缓解症状。此外，吃些含淀粉食物也有助于抚慰不适的肠胃，比如麦片等。

眼部浮肿：敷绿茶

将绿茶用开水浸泡，冷却后用纱布将茶叶包起来敷眼，或者用化妆棉蘸茶水敷眼，能缓解眼部浮肿。如果将茶水放入冰箱冷藏15分钟，效果更佳。

来源：《浙江老年报》

这些防蚊灭蚊方法并不靠谱

喷涂、服用B族维生素
在家里放一盆洗衣粉、肥皂水
吃大蒜或室内放大蒜
家里养驱蚊草
空调调成24摄氏度
将樟脑丸磨碎、撒在屋内墙角
把橘红色玻璃纸或绸布套在灯泡上



电蚊香灭蚊也可能杀人/猫

含菊酯类杀虫剂，低毒，伤神经，无解药。
媒体报道：幼儿误喝蚊香液，脑部严重损伤不幸离世。养宠家庭慎用！猫舔蚊香液会中毒，犬、鸟、仓鼠等宠物长期接触亦有害。
中毒潜伏期多为6—8小时，早期可能无症状，发现误服需立即就医。
电蚊香需直立使用，保持通风，勿放床头、勿倒置、勿通宵，用后断电。

电蚊拍+杀虫剂=爆炸！

电蚊拍的高压电火花会点燃杀虫剂中的易燃气体，甚至引发爆炸。
其他危险组合：
电蚊拍+花露水（含酒精）
电蚊拍+燃气泄漏环境
电蚊拍+粉尘环境（如面粉、花粉）



科学健步指南

每天这样走，轻松收获五大健康益处

走路也能走出健康。作为一种简单易行的运动方式，规律步行不仅能有效锻炼身体，还能预防多种疾病。

那么，每天走多少步才科学？怎么走更健康？如何避免运动损伤？

规律步行对身体有哪些益处？

广州中医药大学第一附属医院股骨头坏死科主任医师陈镇秋介绍，规律步行好处多多！

防止肌肉萎缩：让腿部肌肉保持活力，走路更轻便，还能防止摔倒受伤。

锻炼心肺功能：预防脑血管和肺气肿等意外，让心脏和肺部更健康。

促进消化：帮助肠胃蠕动，预防便秘。

有效控制体重：对肥胖和糖尿病患者特别有帮助，还能稳定血糖和血压。

保护神经系统：锻炼大脑，预防老年痴呆。

怎样步行更健康？

●速度：悠着点，别急！走路不是百米冲刺，正常情况下，一分钟走100—120步左右刚刚好。太快了容易喘不上气，太慢了起不到锻炼效果。

●姿势：抬头挺胸，优雅前行：别低头看手机，把头抬起来，挺直腰板，这样不仅看起来精神，还能减轻颈椎和腰椎的负担。手臂自然摆动：双手轻轻下垂，自然地做双肩摆动，幅度大概在30—45度之间。脚部正确发力：先用脚后跟着地，然后平稳过渡到脚掌，最后用脚趾发力蹬地，这样能更好地缓解地面的冲击力。

●时间：量力而行，循序渐进，每天快步走30分钟到1个小时就够了。如果你刚开始锻炼，或者感觉到累，可以分成几个时间段来走，不要一口气走太久，慢慢增加时间。



记者 徐伟杰 摄

●场地：选对地方，走起来更舒服。尽量选择平坦的场地，比如操场或者公园的小路。有条件的话，可以前往体育馆等运动场所，走有橡胶垫或者带有绿皮的地面，这种地面能缓冲冲击力，对膝盖特别友好。

如何防止步行后出现运动损伤？

虽然走路看起来简单，但如果不注意，也可能受伤。

穿对舒适的鞋子：选择轻便、鞋底厚一点的运动鞋，这样能更好地缓解地面的冲击力，减轻膝盖的负担。

避免膝盖过度扭转：走路时姿势要正确，不然容易损伤膝关节的半月板。半月板是膝盖的“缓冲垫”，一旦受伤可就麻烦了。

穿戴护膝神器：如果你本身有关节炎，或者膝盖比较脆弱，可以考虑戴护膝，或者用一些小支架来保护膝盖。

规律步行不仅能锻炼身体，还能让你的心情变得更好。每天抽出一段时间，去公园、操场或者小区里走一走，感受阳光和微风，让身体和心灵都放松一下。用脚步丈量健康，用行动拥抱生活！

来源：央视新闻

每天2分钟！按摩这个穴位帮你强心脏、护血管

现代人群，有“三高”问题的很多，这就不得不提到位于我们手腕部的一个对养护身体非常重要的穴位——内关穴。

什么叫“关”？关是一个隘口，可以抵御邪气入侵。所以，内关穴事实上是我们身体的防病大穴！

现代医学研究证明：长期按摩内关穴，能降低血管外周阻力，改善血管弹性，并可通过降低血压起到纠正血流紊乱、调节脂质代谢的作用。

降低舒张压

舒张期血压，也就是我们说的“低压”。低压升高的患者，常伴有胸闷、胸痛、头痛、头胀、头晕、项强等症状。此时，用力按揉双手的内关穴可缓解血管平滑肌痉挛，使舒张压下降。

缓解心绞痛

当身边无药、无针却偏偏碰到心绞痛发作时，用力按揉两侧内关穴，可以缓解疼痛。

快速止胃痛

当胃肠平滑肌痉挛时，用力按揉内关穴可以起到和胃降逆、宽胸顺气、解痉止痛的作用，可以缓解和治疗恶心、呕吐、打嗝、痉挛性疼痛等症状。

缓解哮喘

哮喘持续发作时，可在就医前，进行如下紧急处理：用拇指强

力掐压刺激定喘（或外定喘）、内关、天突、鱼际各穴位约3分钟。

预防晕车

在无药物的情况下，要想紧急缓解晕船、晕车、晕机的症状，只需用拇指掐揉内关穴即可。

放松情绪

失眠、梅核气多由情志所伤或精神过度紧张导致，常表现为失眠多梦、不思饮食、悲伤欲哭、心中烦乱、不愿说话等，或常感喉部有异物，吞咽困难。

对付这些疾病，应用力按揉内关穴，可起到缓解或治疗上述病症的作用。

来源：人民网科普

内关穴怎么找？

内关穴位于腕臂内侧，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。腕横纹上2寸处取穴，将一只手中三指并拢，无名指放在另一只手腕中间横纹的中央，食指下方按之凹陷并酸痛处即是该穴。如果大家心脏没有异常感受，每天按2分钟就可以了。如果在按揉内关穴的时候，明显有酸痛感觉，可以多揉一会儿，四五分钟都可以。我们通过刺激内关穴，可以让心包经的经络更加活跃、通畅，对于心脏病有预防和治疗作用。