主　　管:广州市卫生健康委员会
编印单位:广州市卫生健康宣传教育中心
印刷期数:12期/年(月) 本期共8版
印刷日期:2023年2月15日(星期三)
2023年第1期
(总第1197期)

广州卫生健康

广州市卫生健康宣传教育中心微信公众号

准印证:(粤A)L0160107号　内部资料 免费交流

金句

习近平在二〇二三年春节团拜会上的讲话

中共中央、国务院1月20日上午在人民大会堂举行2023年春节团拜会。中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平发表讲话,代表党中央和国务院,向全国各族人民,向香港特别行政区同胞、澳门特别行政区同胞、台湾同胞和海外侨胞拜年。

●(2022年)是党和国家发展史上极为重要的一年。面对风高浪急的国际环境和艰巨繁重的国内改革发展稳定任务，全党全军全国各族人民迎难而上、团结奋斗，凭着龙腾虎跃的干劲、敢入虎穴的闯劲、坚忍不拔的韧劲，书写了社会主义现代化建设的新篇章。

●这一年的成绩来之不易，是党和人民一道拼出来、干出来、奋斗出来的。实践表明，只要党和人民始终站在一起、想在一起、干在一起，任何风浪都动摇不了我们的钢铁意志，任何困难都阻挡不了我们的铿锵步伐。

●大道至简,实干为要。

●新征程是充满光荣和梦想的远征，没有捷径，唯有实干。要脚踏实地，埋头苦干，不驰于空想，不骛于虚声；要笃实好学，尊重实际，不违背规律，不盲目蛮干；要求真务实，注重实效，不做表面文章，不耍花拳绣腿。

●为者常成，行者常至，历史不会辜负实干者。我们靠实干创造了辉煌的过去，还要靠实干开创更加美好的未来。

●吉兔呈祥，象征中华大地愈发安宁祥和、生意盎然、朝气蓬勃。在农历兔年，希望全国人民特别是广大青年像动如脱兔般奋跃而上、飞速奔跑，在各行各业竞展风流、尽显风采。

来源:“央视新闻”微信公众号

1月21日,除夕,广州市第一人民医院防疫临时重症病区的护士正在病区走廊内贴福字。
(彭泓博 供稿)

《广州卫生健康》征稿启事

《广州卫生健康》是经广州市新闻出版局批准的报型出版物,准印证号:(粤A)L0160107。从2023年1月起改为四开八版,以刊登卫生健康科普稿件为主。

版面主要栏目

诊间科普、医生手记、护理之窗、医技园地、药师说、传染病防治、慢性病防治、优生优育、人群健康、中医养疗、运动健康、心理健康、营养与食品卫生、基层公卫、图片报道、卫生日专题、专家专栏

征稿要求

1、所有投稿均应为原创作品,来稿务必注明作者/通讯员姓名、单位、联系电话。

2、健康科普稿件应具备科学性、可读性、实用性,投稿前经相关专家指导或审核并署名。单篇稿件篇幅建议不超过1500字,并附必要的配图及文字说明。

3、新闻图片稿件主要反映医疗场景、公共卫生场景等,内容应客观真实,画面富有感染力、色彩鲜明、像素清晰,配以200字以内的文字说明。

本出版物为公益性质,旨在开展健康传播。来稿择优刊登,不收取任何费用,亦不支付稿酬。欢迎有志于健康科普的专家学者、广大通讯员踊跃投稿;欢迎各医疗卫生单位预约专题专版;欢迎健康科普作者预约开设个人专栏。

投稿邮箱:gzwsjktg@126.com
编辑部电话:86594852

“乙类乙管”措施能否应对潜在疫情风险？新冠病毒监测最新情况如何？

2月9日，国务院联防联控机制召开新闻发布会，教育部、农业农村部相关司局负责同志和中国疾控中心专家出席发布会，介绍重点人群、重点机构、重点场所疫情防控情况。

全国疫情总体向好态势持续巩固

国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长米锋介绍,近期,全国疫情日趋平稳,总体向好态势持续巩固。目前监测未发现病毒变异株传播力、免疫逃逸能力和致病力明显增强的情况。

当前，各地中小学相继开学，农村春耕陆续开始。要慎终如始抓好疫情防控，继续做好老年人等重点人群健康服务，加强农村地区物资保障，坚持城乡社区乡镇网格化管理，确保有风险人员及时发现、救治和转诊。

要重视商场、超市、农贸市场等重点场所疫情防控，继续坚持养老院、儿童福利院、幼儿园和学校等重点机构防控措施，做好相关人员健康监测，加强从业人员个人防护。

当前“乙类乙管”的防控策略,能否有效应对可能出现的下一波疫情?

中国疾控中心流行病学首席专家吴尊友表示,新冠病毒感染从“乙类甲管”调整为“乙类乙管”后,优化调整的防控措施对于及时发现疫情、有效控制疫情仍然有效。相比于三年前,奥密克戎毒株的致病性明显减弱,我们拥有了对病毒更深入的了解,有更多的抗病毒药物可以选择,同时也更丰富了我们新冠中西医救治的经验。实施“乙类乙管”措施以来,全国的疫情日趋平稳,防控工作转段平稳有序。

我国刚刚经历了一次全国性的新冠病毒感染流行,多数人已经康复,还有部分人仍在康复之中。这个时段,在全国范围内人群的免疫保护力处在一个较高的时期,所以近几个月再出现新一波新冠疫情的可能性比较小,今后再出现类似于这次大规模流行的可能性也比较小。随着我国优化防控策略措施,新冠疫情在未来可能会断断续续在局部地区、部分人群、一段时间内发生,出现全国范围内短时间集中大规模流行的可能性比较小。

取消入境隔离以来,是否有新毒株输入?有哪些应对措施?

中国疾控中心病毒病所研究员陈操介绍，我国的监测数据显示，从今年1月1日以来，从全国各个口岸入境人员当中监测到了39种进化分支，全部为奥密克戎变异株，以BA.5.2和BF.7及其亚分支为主。到目前为止，还没有监测到传播力、致病力、免疫逃逸能力明显增加的新型变异株流行。

从去年12月份以来，我们已经进一步优化和调整了监测方案，公布了一系列病毒变异监测相关工作方案，指导各地对输入病例和本土病例进行监测。当前，春运尚未结束，学校陆续开学，我们将会根据现阶段病毒变异株监测的结果，及时组织多领域的专家进行综合研判。

来源:“健康中国”微信公众号

●总编辑:何艳红　●编辑部主任:梁晓珊　●本版编辑:张思思　●发送对象:广州市卫生健康系统工作人员

广东发文明确：通过家庭医生可挂专家号、开长处方

由广东省卫生健康委、广东省医保局等5部门联合制定的《关于推进广东省家庭医生签约服务高质量发展实施方案》于近日出台。根据规划，到2035年，全省家庭医生签约服务覆盖率达到75%以上，基本实现家庭全覆盖，重点人群签约服务覆盖率达到85%以上，满意度达到85%左右。

1 扩大家庭医生优先服务范围

《方案》指出，家庭医生签约的重点人群包括老年人、孕产妇、0至6岁儿童、残疾人、脱贫人口、纳入计划生育家庭特别扶助制度的独生子女伤残或死亡家庭的夫妻以及高血压、糖尿病、结核病和严重精神障碍患者等。

广东还计划逐步将脱贫不稳定户、边缘易致贫户、突发严重困难户、特困供养人员、最低生活保障对象、最低生活保障边缘家庭等群体纳入签约服务优先人群范围，有条件的地区逐步将血脂异常、慢阻肺病、职业病患者和三级以上计划生育手术并发症人员等有需要的群体纳入优先签约服务对象。

2 家庭医生可开最长12周的长期处方

《方案》明确，要提升家庭医生开展常见病、多发病诊疗及慢性病管理能力，家庭医生可以为符合条件的签约慢性病患者可开具4周至12周长期处方。到2025年，全部乡镇卫生院和社区卫生服务中心均应提供长期处方服务。

家庭医生应通过日常诊疗服务加强与签约居民和家庭成员的联系，引导签约居民逐步形成到基层医疗卫生机构首诊的就医习惯。

对于符合家庭病床建床条件的居民、65岁以上失能失智行动不便的老年人、一级和二级肢体残疾人、行动不便或卧病在床的特困人员等确有需求的人群，家庭医生可以提供上门服务，包含上门巡诊、治疗、随访、康复、护理、安宁疗护、健康指导及家庭病床等。

3 建立家庭医生连续健康管理服务模式

《方案》指出家庭医生应以高血压、糖尿病、肺结核等病种为切入点，建立家庭医生连续健康管理服务模式。

家庭医生签约服务包分为基本服务包及个性化服务包，实行分类签约、有偿签约、差别化签约。

家庭医生签约服务协议有效期可为1年、2年或3年，并与医保政策实施周期相衔接。

家庭医生签约服务费由医保基金支付、基本公共卫生服务经费和签约居民付费等分担，有条件的地方财政可予以适当支持。

此外，要实施广东省基层中医药服务能力提升工程“十四五”行动计划，100%的社区卫生服务中心和乡镇卫生院完成中医馆设置，加强15%的中医馆内涵建设，提升服务能力。探索在10%的社区卫生服务站和村卫生室设置“中医阁”。普遍将中医药服务纳入签约服务内容。

广东还致力于推进互联网+签约服务，计划于2025年前，建立全省统一的家庭医生签约服务管理平台。

4 二级及以上医院给基层医院预留30%号源

《方案》还提出，对于需要转诊到上级医院的患者，县域医共体、城市医疗集团（医联体）成立双向转诊管理中心，优先为签约居民提供转诊服务，对急危重症简化转诊流程。

到2023年，医联体或医共体二级及以上医院给基层医疗卫生机构预留30%号源，以后逐年提高号源投放比例，对确需转诊的签约居民予以满足。

医联体内二、三级医院对转诊签约患者提供优先就诊服务，省级临床重点专科要向基层医疗卫生机构家庭医生提供充足专家号源。

5 社会办医机构可享政府办医同等政策

到2025年，广东将力争以地市为单位每万常住人口家庭医生数不低于4.66人，每千常住人口基层卫生人员数应不低于3.5人。

家庭医生可以家庭医生个人为签约主体，也可以组建团队提供签约服务。

家庭医生签约服务团队可由家庭医生、社区护士、公共卫生医师、中医师、康复治疗师等组成，有条件的地区可吸收药师、健康管理师、心理咨询师、营养师、社会工作者、有专业资质的志愿者等加入团队。支持基层医疗卫生机构购买健康管理师、医务社工等承担家庭医生签约服务助理职能。

“十四五”期间，广东将遴选30间广东省家庭医生培训示范基地，重点加强全科理念和实用技能培训，有针对性地提供康复、心理、营养等专科培训，保障全省家庭医生每3～5年参与一次规范化集中培训。

在签约服务费、医保报销、服务项目、转诊绿色通道等方面，允许符合条件的社会办医疗机构享受与政府办医疗机构的同等政策，满足居民个性化、多元化健康服务需求。

来源：广州日报

新冠病毒传不动了？中疾控最新研判

近日，中国疾病预防控制中心发布的全国新型冠状病毒感染疫情情况显示，新冠病毒感染率呈下降趋势。专家认为，该情况并非病毒本身发生变化，而是与先前大规模人群感染形成免疫屏障有关，短期内病毒传播速度会变慢。后期仍有可能出现高峰，但情况不会像去年年底一样严重。

新冠病毒传不动了？

中国疾病预防控制中心官网于1月25日发布的全国新型冠状病毒感染疫情情况显示，2022年12月9日以来，各省份报告人群核酸检测阳性数及阳性率呈现先增加后降低趋势。2022年12月以来，部分省份建立居民抗原检测信息收集应用程序(APP)，居民可自愿上传抗原检测结果。结果显示，各省份报告抗原检测量较低，呈现逐渐减少趋势。

据人民日报健康客户端1月27日报道，对于新冠病毒感染率所呈现的下降趋势，上海中医药大学急危重症研究所所长方邦江教授解释称，“新冠病毒传播渐渐变弱，并非因为病毒本身有重要变化，而是社会面维持一定低水平传播，巩固了免疫屏障，加上绝大多数人都感染了，形成了群体免疫，病毒有点‘传’不动了。”

对此，北京佑安医院呼吸与感染性疾病科主任医师李侗曾于1月29日向中新网介绍，过去两个月大部分地区有80%以上人群感染，从而建立了免疫屏障，短期内病毒传播速度会变慢，感染人数会下降。

专家：目前受疫情影响最大的是尚未感染人群

李侗曾进一步表示，未来3到6个月后，感染后获得的免疫保护水平会下降，感染风险会增加，如果病毒继续变异出免疫逃逸能力更强的变异株，大家再感染风险会增加，出现新的高峰的概率会增加。

“但是不会像去年底的那一次那么严重了。”李侗曾指出，免疫功能正常的人群感染后会获得免疫力，即使再次感染，重症风险也会更低，症状会有所减轻。

北京市丰台区中西医结合医院呼吸与重症医学科主任乔树斌也认为，疫情从高峰到低谷，再从低谷到高峰，呈周期性发展，符合病毒发展规律。“像美国、日本便经历了新冠疫情以来的好几个高峰。”他表示，目前情况下，仍有必要继续做好个人防护。

李侗曾建议，感染过的人半年后可再接种加强疫苗获得更好保护，尤其是老年人和有基础疾病的人，应该优先通过接种疫苗获得更好的保护。

中疾控：提升疫情预测与风险研判能力，重点监测变异株

1月29日，中国疾病预防控制中心官网发布消息，1月17日上午，第66次新冠病毒感染疫情一级响应工作例会上，中国疾控中心主任沈洪兵强调，新冠疫情流行尚未结束，病毒变异仍存在不确定性，各单位仍须高度重视，特别是春节期间要加强应急值守。

沈洪兵指出，下一步，一是要进一步完善中心应急响应机制，特别是“乙类乙管”以后的平急转换机制；二是要尽快启动系列专项调查研究，为疫情防控提供科学支撑；三是要加强监测工作和监测系统建设，提升疫情预测与风险研判能力，尤其是对病毒变异株的监测。

中国疾病预防控制中心党委书记卢江也表示，当前的防控工作压力大、责任大，要把应急响应机制工作落实到位，思想不能松懈，确保召之即来、来之能战。

来源：中国新闻网

夜间腰背痛and醒来晨僵? 警惕强直性脊柱炎!

□医学指导:广州医科大学附属第一医院风湿科主任 叶珊慧 通讯员:韩文青

“有一种石化了的感觉,没有办法睡觉,严重时需要坐轮椅。”近日,一著名歌手在某节目中自述患有强直性脊柱炎。随即,这个号称“不死的癌症”——强直性脊柱炎,登上了热搜。

40岁以下青壮年也容易“中招”

强直性脊柱炎是一种慢性炎症性疾病,属于风湿病的一种,主要病变部位为骶髂关节、脊柱及外周关节,严重者可发生脊柱畸形和脊柱强直。“强直性脊柱炎没有确切的病因,具有遗传性,与HLA-B27基因相关。要注意的是HLA-B27阳性不一定发生强直性脊柱炎,HLA-B27阴性也不能排除强直性脊柱炎的诊断。”广州医科大学附属第一医院风湿科叶珊慧主任说。

当出现以下情况,就要格外警惕强直性脊柱炎:

1.40岁以下青壮年出现腰背痛、僵或伴有上下肢关节肿痛;

2.携带HLA-B27遗传基因;

3.血沉(ESR)、C反应蛋白(CRP)上升;

4.磁力共振,CT、X线检查有骶髂关节发炎或变形情况征象。

不少青壮年腰痛患者常以为是腰椎间盘突出症或者扭伤而到医院就诊,但部分患者最后却诊断为强直性脊柱炎。叶珊慧指出,强直性脊柱炎的腰痛是一种炎症性的腰背痛,即休息时疼痛是加重(尤其是夜间),活动后可缓解;其他原因导致的腰背痛恰好相反,休息时缓解,活动时加重,且疼痛是持续性的。

视力下降竟因强直性脊柱炎导致

眼睛是强直性脊柱炎最容易侵犯的关节外器官之一,大多数患者出现葡萄膜炎时并不知道自己患有强直性脊柱炎。“曾接诊一位男性患者,因红眼、视力下降多次到眼科医院就医,经过长达两年反复局部用药、口服激素药物,视力仍未恢复,辗转到广州医科大学附属第一医院风湿科就诊,行相关检查后确诊为强直性脊柱炎。视力下降是由于强直性脊柱炎侵犯眼睛导致的葡萄膜炎,经重新调整治疗方案,该患者病情得到控制,视力也恢复到正常水平。”叶珊慧说道。

强直性脊柱炎该怎么治疗?

早期强直性脊柱炎的治疗主要以药物治疗为主,达到控制炎症、减轻疼痛的效果。NSAIDs(非甾体类抗炎药物)是强直性脊柱炎起始治疗的首选药物。

当患者的病情持续活跃,可选用生物制剂,如抗肿瘤坏死因子(TNF抑制剂)等,能够迅速地缓解关节疼痛、肿胀,但使用生物制剂前,患者必须接受结核病排查,确定没患上结核病以及潜在结核的风险方可使用。

叶珊慧提醒,生物制剂是治疗强直性脊柱炎的有效药物,但有明确的适应症、禁忌症及注意事项,需要在正规医疗机构专科医生的指导下使用。

患者生活中应该注意什么?

强直性脊柱炎的患者应该选择硬板床睡觉,枕头选择合适高度;日常运动不主张跑步,举哑铃等负重锻炼,应选择相对平缓运动,推荐游泳、太极;空暇时间如等电梯时、久坐时也可多活动腰部。

叶珊慧提醒,如果有夜间腰背痛、醒来“晨僵”,长期腰酸背痛、弯腰困难等症状,要当心强直性脊柱炎,及时到医院风湿免疫科就诊,千万不要将它错当成“腰椎间盘突出”而耽误病情。

药师有话说

“买买买”“囤囤囤”,家庭常备药品都囤对了吗?

□医学指导:广州医科大学附属肿瘤医院药学部临床药师、副主任药师 高文慧 通讯员:阚文婧、魏彤

前段时间,为应对新冠病毒和流感病毒的双重“夹攻”,大批市民集中囤货各种感冒药。家庭医药箱中是否只囤感冒药就可以呢?有哪些药品需要居家常备呢?广州医科大学附属肿瘤医院副主任药师高文慧分享了家庭医药箱的组装秘诀。

家庭医药箱如何打造?

选择适合的医药箱。高文慧建议医药箱应选择密封性好的箱子,减少药品吸潮、变质。同时,医药箱应放置于阴凉、避光的环境中,保证药品质量。

箱中药品需分类摆放。外用药品与内服药品分开放、治疗相同疾病的药品放一起、非常见病药品单独放,分类摆放不仅使用方便,更加减少误服的可能。此外,还应注意药品外包装或说明书中【贮藏】一项,某些胰岛素、眼用制剂和微生态制剂等需要在冰箱冷藏格储存。

关注药品说明书。仔细阅读药品说明书中【用法用量】、【适应症】和【禁忌症】项,尤其是儿童、老人、孕妇和哺乳期妇女,用药错误可能发生严重副作用,应特别注意。

药品也有“保质期”。除了长期服用的慢性病药品,家庭医药箱中宜常备3-5天量的药品,过多也会导致不必要的浪费。定期检查医药箱中药品的生产日期和有效期,对于临近效期的药品要及时清理。有些药物虽然没有“过期”,但是由于吸潮等原因发生变色、裂片、浑浊等现象时,也需要及时清理。

哪些情况需要及时就医?

高文慧提醒,家庭医药箱是应对日常小病时的好帮手,但是当用药后症状没有改善甚至加重时,应及时就医,尤其是儿童、老人等特殊人群,对疾病的抵抗力较弱,仅靠医药箱中的药品缓解症状容易延误病情。此外,病情较重时,也可以使用医药箱中的药品暂时处理后,及时送往医院救治。

打造家庭小药箱

高文慧指出,家庭医药箱应常备一些应急用药。针对急性腹泻,可以备一些藿香正气口服液、蒙脱石散、黄连素片等;针对感冒,可以备一些含有马来酸氯苯那敏、伪麻黄碱等成分的药品缓解症状,对乙酰氨基酚、布洛芬等处理发热,也可以备一些抗病毒中成药制剂;针对皮肤疾病,可以常备皮炎平(治疗皮炎、湿疹)、风油精(治疗蚊虫叮咬、头晕)、炉甘石洗剂(治疗湿疹、痱子)等;针对中暑,可以准备十滴水、藿香正气水等缓解症状。除了药品,医药箱中还应常备处理外伤用的皮肤消毒剂、棉签、创可贴、镊子等工具,体温计和口罩也可备用。

值得注意的是,老人、小孩需要分别准备不同的医药箱。由于小孩、老人与青壮年成人用药差别大,常备药品种类较多,误服后可能发生严重的副作用,高文慧建议这两类人群的药品应分别存放。

老人的医药箱中存放长期服用的降血压、降血糖、降血脂等药品,也可以备一些钙片、止痛贴、活络油等对症治疗的常用药品以及硝酸甘油等急救药品。

儿童药品的剂量、规格都与成人不同,单独存放保证儿童用药安全。儿童医药箱中存放儿童常见疾病相关药品,比如治疗感冒、发热、腹泻等药物,以及常用的皮肤消毒剂、棉签、体温计等。

医技园地

脉搏血氧仪的工作原理

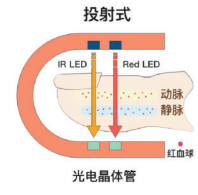
□医学指导:中山大学附属第一医院东院普通内科主任、主任医师 张常然
通讯员:甘草、何旭鹏

血红蛋白是红细胞的重要组成部分,它负责将氧气从肺部输送到身体的其它组织。血红蛋白有两种形态:氧合血红蛋白和还原血红蛋白。

血氧饱和度是氧合血红蛋白的容量占全部可结合的血红蛋白容量的百分比,即血液中血氧的浓度,它是呼吸循环的重要生理参数。

氧合血红蛋白和还原血红蛋白在可见光和接近红外线的频谱范围内具有不同的吸收特性。还原血红蛋白吸收较多的红色频率光线,而吸收较少的红外频率光线;氧合血红蛋白吸收较少的红色频率光线,而吸收较多的红外频率光线。脉搏血氧仪的工作原理基于动脉搏动期间光吸收量的变化。分别将位于可见红光光谱(660纳米)和红外光谱(940纳米)的两个光源交替照射被测试区(一般为指尖或耳垂)。在这些脉动期间所吸收的光量与血液中的氧含量有关。微处理器计算所吸收的这两种光谱的比率,并将结果与存在存储器里的饱和度数值表进行比较,从而得出血氧饱和度。

正常人体动脉血的血氧饱和度为95%-100%,低于93%可能会导致组织缺氧,出现呼吸困难等症状,严重缺氧会导致患者休克,甚至死亡。



“阳康”后如何重返运动？官方指南告诉你！

距离第一波感染高峰已经有一段时间了，不少新冠病毒感染者在转阴后，至今多多少少都还遗留着一些不适症状，最多见的是疲劳、倦怠、呼吸不畅等，生活和工作状态都受到了一定影响。国内外众多研究表明，适当的体育运动对感染后的恢复有着重要的促进作用。“阳康”后怎样进行运动呢？重返运动前，如何进行科学的自我评估？如何循序渐进地锻炼？我们根据广东省体育局发布的《新型冠状病毒感染转阴后（阳康人员）重返运动指南》（以下简称“指南”），为“阳康”人群整理出科学运动的“三阶段处方”。一起来了解！

重返运动前要先“摸底”

“三阶段处方”适用于无症状或轻症新型冠状病毒感染进入恢复期的人群（满足以下任意一种情况且其他症状明显好转）：

1.连续两次核酸检测阴性，Ct值均≥35；
2.连续三天开展抗原检测结果均为阴性；
3.居家隔离满7天时，未使用退烧药情况下，发热症状消退超过24小时。

为了准确了解您自身的体质状况，是否适合重返运动，请先根据实际情况，认真填写以下《体力活动准备问卷》。

体力活动准备问卷

1.您是否曾经听医生说过您患有心脏病，并且只能进行医生所推荐的体力活动？
2.您在进行体力活动时会感到胸口疼痛吗？
3.在过去的几个月中，您在不运动的状态下是否会感到胸痛？
4.您是否经常出现头晕、天旋地转、失去平衡或者曾经失去意识、昏倒？
5.您是否存在骨关节问题（如关节炎等），会在运动后症状加重吗？
6.您的医生目前为您的高血压或心脏病开药吗（例如高血压药，受体阻滞剂等）？
7.是否有哮喘疾病史？
8.是否有较为严重的过敏史（如过敏性的哮喘/呼吸困难等）？
9.您的静息心率是否大于100次/分？
10.您是否知道自己有其他不应该进行体力活动的原因？

如果上述题目中，您对一个或多个问题的回答为“是”：请在开始运动前咨询有关专科医生。在运动前应当进行相关医学检查，有助于评估您是否适合开始某项运动。

如果上述所有回答都是“否”：说明您可以安全地参加进一步的体力活动。对您而言，运动引起的健康风险较低，但是请务必记住“循序渐进、量力而行”的基本原则。

“阳康”人员可通过6分钟步行距离试验，简易评估心肺功能及运动能力，具体操作是在平地快走6分钟，速度由自己控制，中途可以放慢速度或停下休息，在测试时间内走尽量远的距离。该试验Borg主观疲劳程度量表如下：

RPE评分	主观运动感觉	对应参考心率
6	安静，不费力	静息心率
7	极其轻松	70
8		
9	很轻松	90
10	轻松	
11		110
12	有点吃力	
13		130
14		
15	吃力	150
16	非常吃力	
17		170
18		
19	极其吃力	195
20	精疲力竭	最大心率

●如果6分钟步行距离大于450米（450-700米），Borg评分一般在11分以下，心率110次/分，可以按照阳康运动指南开始恢复运动；

●如果6分钟步行距离小于450米，提示运动耐受力下降，请咨询临床医生，需要进一步检查心肺功能状况，再确定合适的运动方案；

●6分钟步行距离300-450米，视为轻度运动能力减退；

●6分钟步行距离150-300米，视为中度运动能力减退；

●6分钟步行距离小于150米，视为运动能力重度减退。

在开展6分钟步行距离试验前，还须明确以下禁忌。

●**绝对禁忌症**：最近数月有不稳定型心绞痛或急性心肌梗死。

●**相对禁忌症**：静息心率大于220-年龄的40%（次/分）；收缩大于180mmHg，舒张压大于100 mmHg；未吸氧状态下，静息SpO2（血氧饱和度）小于88%；疲劳或运动后呼吸困难、意外的因素造成的活动受限如关节炎等；精神、神经疾病患者；恶性心律失常者。

“三阶段”运动处方送给“阳康”的你

“阳康”人员重返运动，须遵循“全面发展，个体差异，循序渐进”的基本原则，按照三阶段的运动处方指南，从低强度开始，逐渐进阶。

每个人可根据个人的运动习惯与喜好选择合适的运动项目，注重运动过程中的心率监测及主观疲劳感受，运动时间与运动频率可根据个人运动后的恢复情况来进行加减。

阶段	第一阶段（新冠感染转阴后第1-10日）	第二阶段（新冠感染转阴后第11-20日）	第三阶段（新冠感染转阴后第21-30日）
目标	主要恢复呼吸功能及全身肌肉的基本活力	主要恢复心肺功能（有氧能力）、基础力量及身体的平衡与协调能力	主要恢复有氧运动能力、肌肉力量及个人专项运动适应能力
运动项目	1.呼吸训练； 2.拉伸训练； 3.瑜伽训练； 4.平地走路（<3.2km/h）	1. 快步走（94m/min）、自行车（<16km/h）； 2. 游泳训练（<50m/min）； 3. 太极、八段锦； 4. 居家力量训练（如：俯卧撑、箭步蹲、坐起等）	1. 适当恢复平时个人喜好的运动项目 2. 跑步（10km/h）、游泳（50m/min）
运动强度	低强度	中等强度	中等偏上强度
	推荐心率（220-年龄）×50%±10（次/分）	推荐心率（220-年龄）×60%±10（次/分）	推荐心率心率（220-年龄）×70%±10（次/分）
监测指标	训练中：心率（220-年龄）×50%±10（次/分）、主观感觉（RPE评分6-10/20）	训练中：心率（220-年龄）×60%±10（次/分）、主观感觉（RPE评分：10-13/20）	训练中：心率（220-年龄）×70%±10（次/分）、主观感觉（RPE评分：14-17/20）
	训练后恢复情况：静息心率	训练后恢复情况：静息心率	训练后恢复情况：静息心率
运动时间及频率	15-20分钟/组	20-30分钟/天	平时运动时长的70%
	每天上、下午各一组	有氧训练隔天一组（训练后第2天全休，第3天视身体恢复情况再开始）	基本可达到新冠感染前运动频率，每周3-5次

以上每个阶段的运动至少要保持10天，每阶段末需要做测试评估，只有达到条件才能进入下一阶段。

■ 第一阶段
至少10天，阶段末测试评估：能够在感觉轻松（RPE评分<11分）的条件下连续步行30分钟

→

■ 第二阶段
至少10天，阶段末测试评估：本阶段对应的有氧运动训练能够连续保持30分钟，并且在运动后1小时后身体恢复良好

→

■ 第三阶段
至少10天，阶段末测试评估：在进行本阶段对应的中等偏上强度的运动训练后，身体疲劳恢复正常（如静息心率达到平常水平）

除此以外，“阳康”人员重返运动需要注意以下事项

一
所有的运动锻炼应该遵循渐进、个性化的原则，恢复体育活动的过程中负荷量和负荷强度逐渐增加。

二
在进行体育活动过程中，及时监测心率变化及主观感觉，复发或出现新的症状（包括咳嗽、异常呼吸困难、胸闷、心悸、发热等）时需要立即停止恢复活动的进程，必要时寻求医疗帮助，并在无症状后进行身体评估再重新恢复体育活动。

三
一般来说，新型冠状病毒感染者需要三倍于新型冠状病毒感染天数才能恢复到原来的运动状态（如：感染新冠病毒10天转阴，则你需要30天才能恢复到原来的运动状态）。

四
需要特别注意的是，有长期健身习惯者，普遍认为自身体质好、运动能力强、免疫力好，在身体未完全康复的情况下进行较高强度的运动，可能会造成病情反复。因此，在阳康的恢复时期切忌盲目自信，过度运动。

本文参考来源：广东省体育局官网

“阳康”后剧烈运动会诱发心肌炎？

专家：不必过分恐慌！

□通讯员：张迅恺 广州医科大学附属第三医院心血管内科 副主任医师 黄兆琦

近期，“阳过后小心病毒性心肌炎”、“阳康后剧烈运动会诱发心肌炎”等话题受到不少市民的关注。什么是心肌炎？感染新冠病毒会诱发心肌炎吗？如何预防心肌炎？广州医科大学附属第三医院心血管内科的副主任医师黄兆琦为您解答有关心肌炎的知识。

新冠病毒诱发心肌炎概率较低，不必过分恐慌

心肌炎是由各种感染、免疫性疾病等引起的心肌细胞炎症性病变，主要病理改变为炎性细胞浸润和心肌细胞损伤坏死及纤维化等。引起心肌炎的原因很多，其中最常见的是病毒感染，以柯萨奇病毒为代表的肠道病毒、人腺病毒、流感、肝炎病毒等均可导致心肌炎。因此，心肌炎并不是感染新冠病毒后特有的危急重症，普通的病毒性感冒也可能诱发病毒性心肌炎。

黄兆琦表示，感染新冠病毒后患心肌炎的概率实际上是比较低的，属于罕见并发症，大家不必过度恐慌。但是值得注意的是，相较于老年人、身体虚弱的人，病毒性心肌炎更多发于年轻力壮的群体。

心肌炎分轻重，出现这些情况需重视

根据轻重程度的不同，病毒性心肌炎的表现也有所不同。

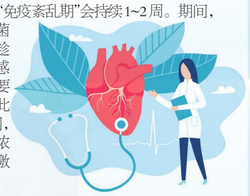
早期心肌炎主要表现为疲乏无力、胸闷气短、心悸、头晕、食欲不振、恶心、呕吐、呼吸困难、胸痛等；轻型心肌炎会出现心律失常、心动过速或缓慢等症状；重型心肌炎则往往极为凶险，死亡率极高，可于数小时或数日内死亡或猝死。心肌炎重症率较低，绝大部分的心肌炎可以自愈，且早期治疗效果也很好，大家无需过分担忧。

很多人感染新冠病毒以后，由于鼻塞、呼吸不畅，且在发热的情况下，出现心跳快、心慌的症状是正常的身体代偿反应，不一定就是心肌炎的表现。黄兆琦主任提醒，一般普通中青年患者感染新冠病毒后，病程为7天左右。如果一周后身体基本痊愈后，仍然感到有明显的心慌、胸闷、气短、胸痛时，建议去医院做进一步的检查：心电图和心肌酶学检查可显示心肌损害，超声心动图可见心肌运动异常、收缩力下降等；诊断心肌炎的最佳方法是心脏核磁共振和心内膜心肌活检。

如何预防新冠病毒诱发心肌炎？

对于有基础病的患者，尤其要警惕新冠病毒感染导致的心肌炎，平时应注意补充营养、保证高质量的睡眠、避免熬夜或过度劳累，避免在康复期间剧烈运动。同时，也要多关注体温、脉搏、呼吸等情况，若有不适，应及时就医，以免造成更加严重的后果。

新冠康复者在1～2周内静养是有必要的。感染新冠病毒后，人体免疫功能会出现较为明显的紊乱，大多数人的“免疫紊乱期”会持续1~2周。期间，其他病毒、细菌等都非常容易趁虚而入，因此感染新冠病毒后要尽量多休息。此外，在休养期间，应减少烟酒、浓茶、咖啡等刺激性食品的摄入。



“阳”后出现皮肤过敏怎么办？

□作者：广州市皮肤病防治所 薛如君

有不少市民发现感染新冠病毒后，皮肤会出现红斑、丘疹、风团等皮疹伴随不同程度瘙痒的症状。有部分既往有荨麻疹、特应性皮炎、湿疹等过敏性疾病的患者，也出现感染新冠病毒后疾病复发加重或控制不佳的情况。

为什么“阳”后会出现皮肤过敏？

首先，患者感染新冠病毒后可能出现发热、咳嗽、肌肉酸痛、腹泻等症状，其中皮疹的出现也是机体应对病毒感染的免疫反应之一，这种反应一般是自限性的。最常见的表现为冻疮样肢端病变，又称“新冠脚趾”，主要表现为累及手足的冻疮样改变，其次为麻疹样皮疹为主的病毒疹，也有部分患者出现麻疹样皮疹或荨麻疹样皮疹。随着新冠症状的缓解，患者在退烧后注意多休息，皮损也会逐渐缓解消退。

部分患者在感染新冠病毒的同时可能伴随有细菌感染，在治疗发热、感染等症状的时候，使用解热镇痛药、感冒药、抗生素、抗病毒药物、中药、中成药等药物后，出现皮肤过敏，甚至出现腹痛、腹泻、喉头水肿、呼吸困难、胸闷气促等严重的过敏反应，这就是药疹又称药物性皮炎，是药物不良反应最常见的类型。药疹的表现与前面提到的新冠病毒导致的皮疹有时候难以区分，部分重症药疹甚至会危及生命。因此，大家应该牢记个人的用药过敏史，及时停用过敏的药物。

如何应对皮肤过敏？

对于新冠病毒导致的皮疹，建议患者注意多休息，多饮水，保证营养均衡，清淡饮食。多数患者无需特殊处理，几天后过敏症状可自行消退。对于因使用药物后出现药疹的情况，应先停用致敏药物，避免高蛋白饮食，可以口服抗组胺药物，适当补充维生素C。重症药疹的患者，由于病情严重、容易合并内脏系统损伤需及时到医院就诊，配合糖皮质激素进行系统治疗。外用药可使用炉甘石洗剂、润肤乳，或短期外用糖皮质激素药膏。洗澡时建议避免热水刺激，注意保湿润肤，可减缓瘙痒症状。

日常生活中，为了避免出现药疹，大家在使用药物的时候，应该根据药物说明书了解药物的用法、用量、禁忌症、不良反应、使用注意事项、与其他药物的相互作用等，应尽量在医生指导下，结合个人具体情况选用合适的药物，切忌盲目用药。此外，需要注意的是，一些既往有皮肤疾病的患者可能在感染新冠病毒期间出现病情复发加重的情况，或者由于免疫功能下降引发其他病毒感染，例如出现带状疱疹、水痘等疾病。对于儿童、孕妇、老年人等特殊人群应特别关注，及时就医，避免耽误病情。

“流产了，吃点保胎药就行了？” NO！复发性流产不一样

□医学指导：广州市第一人民医院产科主任、主任医师 程杨 通讯员：魏星

孕育天地

生育健康的宝宝是每个家庭的愿望，但有一些孕妇却多次怀孕，反复自然流产。“流产了，吃点保胎药就行了？”广州市第一人民医院产科主任程杨提醒，治疗复发性流产关键是“找到病因，对症治疗。”

复发性流产是指与同一配偶连续发生2次及以上在妊娠28周之前的妊娠丢失。其中也包括生化妊娠这种比较特殊的情形，即怀孕5周内的早期流产，血中可检测到人绒毛膜促性腺激素(HCG)升高或尿妊娠试验阳性，但超声看不到孕囊，因出血时间与来月经时间相差不大，会被误以为月经，如果没有查HCG，女性朋友可能并不知道自己怀孕过。

8大病因导致复发性流产

病因1：遗传因素

染色体遗传物质异常是复发性流产最常见的原因，分为夫妻染色体异常和胚胎染色体异常。遗传物质的异常可来源于父母其中一方，或本身正常的父母其遗传物质在传递给下一代的过程中出现差错而引起。可通俗地理解为胚胎种子质量不好，其异常可来源于父母，亦可由于胚胎自身变异导致。

病因2：免疫功能异常

免疫功能紊乱分为自身免疫功能紊乱和同种免疫功能紊乱。当免疫系统攻击自身器官，引起内环境异常如炎症、血栓等，导致胚胎着床的环境异常，或者直接攻击胚胎，最终可引起胚胎停止发育。常见的自身免疫性疾病包括：抗磷脂综合征(APS)、系统性红斑狼疮(SLE)、干燥综合征(SS)、类风湿关节炎(RA)、系统性硬化症(SSc)及未分化结缔组织病(UCTD)等。同种免疫异常包括自然杀伤(NK)细胞，淋巴细胞异常等。

病因3：血栓前状态

血栓前状态是指血液中的止血、凝血与纤溶系统功能失调引起的血液高凝状态，子宫局部血液循环受阻，血流下降，局部缺血缺氧，最终导致胚胎发育不良或者流产。病理性高凝状态分为遗传性和获得性两种，遗传性包括抗凝蛋白缺陷如蛋白C缺陷、蛋白S缺陷，凝血因子缺陷，纤溶蛋白缺陷等，获得性包括高半胱氨酸血症、抗磷脂综合征等。

病因4：解剖结构异常

子宫解剖结构异常包括各种子宫先天性畸性如纵膈子宫、弓形子宫、双角子宫等，宫腔粘连，宫颈机能不全，子宫肌瘤、子宫腺肌病等。

病因5：内分泌异常

内分泌异常包含黄体功能不全、糖尿病、甲状腺功能异常、高泌乳素血症、多囊卵巢综合征及代谢异常等。内分泌的功能对正常妊娠非常重要，内分泌紊乱可影响胚胎蜕膜化过程，引发不良妊娠结局。

病因6：感染因素

解脲支原体、人型支原体、沙眼衣原体、细菌性阴道病等生殖道感染与晚期复发性流产，如胎膜早破、早产等不良妊娠结局相关。

病因7：男方因素

男方因素指精子的染色体异常和基因异常，精子的活力及畸形率可能与复发性流产有关。

病因8：其他因素

复发性流产还与环境因素、心理因素及不良生活习惯有关，如长期接触有毒有害物质，以及紧张、焦虑等不良情绪等。

如何治疗复发性流产？

复发性流产的治疗并不是像患者所想的“流产了，吃点保胎药就行了”，复发性流产的治疗首先需要明确病因，应进行全面系统的检查，针对不同的病因进行治疗。如果为夫妇双方染色体异常导致的反复流产，妊娠前需进行遗传咨询，必要时借助于辅助生殖；如果为免疫因素异常引起，则需要进行免疫调节治疗；血栓前状态的患者需要抗凝治疗，生殖道解剖结构的患者则备孕前需先进行手术治疗；如果为内分泌因素异常引起则需要根据甲状腺功能、血糖水平、黄体功能不足、高泌乳素血症等异常进行针对性治疗。另外，孕妈妈在孕前及孕期要调整好心态，放下思想包袱，轻松而自信地备孕。

孩子反复高热？警惕“伤心”的川崎病！

□医学指导：广东省妇幼保健院儿童风湿免疫科副主任医师 胡兢晶 通讯员：林惠芳

冬春季，天气忽冷忽热，很多孩子容易感冒发烧，但如果孩子不仅高热持续不退，身上还起了疹子，眼睛也红红的，嘴唇及口腔黏膜充血、皲裂，颈部摸到肿大的淋巴结，那么就要当心了：这很可能不是普通的感冒，而是川崎病，治疗不及时的话可能导致孩子冠状动脉受损！

川崎病，是一种以全身血管炎为主要病变的急性发热出疹性小儿疾病，多发生于5岁以下的儿童，初期与上呼吸道感染极为相似，可有发烧、咳嗽等类似上呼吸道感染症状，很容易被误以为是感冒发烧了。

发热是川崎病最常见、也是最早出现的症状，可到39℃-40℃的高热，在没有治疗的情况下，这种发烧可持续1-2周。在发热期间，家长还可发现孩子出现多形性皮疹、卡介苗接种处红肿、眼结膜充血、口唇红、皲裂、草莓舌、颈部淋巴结肿大、手掌和脚底红斑、指(趾)末端硬肿、脱皮等表现。

尤其注意，当小婴儿出现下列情况时，也需要考虑川崎病的可能：(1)6月龄内的婴儿长时间发热、易激惹；(2)婴儿长时间发热伴不明原因无菌性脑膜炎；(3)婴儿或儿童长时间发热及不明原因或培养阴性的感染性休克；(4)婴儿或儿童长时间发热及颈部淋巴结炎抗生素治疗无效；(5)婴儿或儿童长时间发热及咽喉壁和咽旁蜂窝织炎抗生素治疗无效。

川崎病，如果治疗不及时，可造成孩子冠状动脉病变。有报道称，儿童川崎病未得到及时治疗时，冠状动脉病变发生率达20%-25%，它是小儿冠状动脉病变的主要原因，如出现冠状动脉瘤，特别巨大冠脉瘤，有发生心肌缺血、心肌梗死，甚至猝死的潜在危险。此外，川崎病还可存在支气管炎、间质性肺炎、关节炎、关节痛、神经系统受累等表现。

孩子发病之际，如果得到及时诊断和治疗的话，大部分还是可以痊愈，预后良好。

中毒昏倒！这个网红项目别盲目跟风

□医学指导：广州医科大学附属第三医院急诊科副主任医师 胡峻岩 通讯员：白恬

三五好友宅家“围炉煮茶”、谈天说地，这种新中式生活方式在网上火爆。广州医科大学附属第三医院急诊科副主任医师胡峻岩提醒，围炉煮茶拿捏了氛围感，但烧炭取暖存在极大的安全隐患，如果室内通风不良、氧气不足，很容易导致一氧化碳中毒。

密闭空间炭火燃烧不充分易致中毒

在密闭空间内，氧气不足时，炭火燃烧不充分极易产生一氧化碳。一氧化碳被人体吸入体内后，由于一氧化碳与血红蛋白的亲合力比氧与血红蛋白的亲合力高250～300倍，不仅阻断了氧气与血红蛋白的结合，且一氧化碳与血红蛋白结合后很难解离，使得氧气无法通过血红蛋白向身体细胞组织运输，直接导致的后果就是人体缺氧。而缺氧对人的危害可致命，重则会导致大脑缺氧，导致脑细胞产生不可逆的坏死，出现痴呆、反应迟钝等后遗症。除了缺氧导致损伤，一氧化碳也会直接对人的心脏、大脑等器官造成损伤。

一氧化碳无色、无味，很难在第一时间被察觉，因此，在使用炭火的过程中一定要保持室内通风，谨防一氧化碳中毒。

燃气热水器使用不当易致中毒

“往年冬天，经常有因为一氧化碳中毒而送来医院就医的患者。据患者所述，大多在其出租屋内的冲凉房里安装燃气热水器，或者使用老旧的直排式热水器，且没有通风装置。天气一冷，关紧门窗，使用燃气热水器时，煤气燃烧不充分，从而产生大量一氧化碳，导致中毒。”胡峻岩介绍。不少市民以为煤气中毒是泄漏导致，其实是错误的。煤气大部分是甲烷和硫化氢，毒性没有一氧化碳高，煤气中毒是一氧化碳中毒的通俗说法。

提醒：正确使用燃气热水器并做好通风

使用燃气热水器时，要把燃气热水器放在密闭空间之外。冬天冲凉时浴室门窗不要紧闭，冲凉时间不要过长。此外，不使用淘汰热水器，如直排式热水器和烟道式热水器，这两种热水器属于国家明文规定禁止生产和销售的；安装热水器最好请专业人士安装，不得自行安装、拆除、改装燃具。

胡峻岩建议在可能产生一氧化碳的地方安装一氧化碳报警器。一氧化碳报警器是专门用来检测空气中一氧化碳浓度的装置，能在一氧化碳浓度超标的时候及时地报警，有的还可以强行打开窗户或排气扇，使人们远离一氧化碳的侵害。

专科

熬夜一时爽,皮肤危害可不小!

□医学指导:广州市皮肤病防治所 邵蕾 陈荃

春节假期,阖家团圆。但是同时生活也变得极不规律:朋友聚会、欢笑嗨玩,常常忘了时间的流逝。于是,所有熬过的夜的痕迹都刻印在了你的皮肤上。正所谓熬夜一时爽,皮肤危害可不小!下面我们来看看哪些皮肤病会与熬夜有关呢?

痤疮

痤疮也就是痘痘,是一种毛囊皮脂腺单位慢性炎症性皮肤病,好发于皮脂溢出部位,如面部、胸部、背部、胸部等。表现为粉刺、丘疹、脓疱、结节、囊肿及瘢痕等皮损。痤疮的发病机制较为复杂,遗传背景下激素诱导的皮脂腺过度分泌脂质、毛囊皮脂腺导管角化异常、痤疮丙酸杆菌等毛囊微生物增殖、炎症和免疫反应与之相关,还可受饮食、情绪、熬夜等多因素的影响。所以,熬夜、高糖和油腻食品、不稳定的情绪均可引发及加重痤疮。

斑秃

斑秃,俗称"鬼剃头",是一种常见的炎症性非瘢痕性脱发。临床表现为头皮突然发生的边界清晰的圆形斑状脱发。斑秃的病因尚不完全清楚,目前认为是由遗传因素与环境因素共同作用所致的毛囊特异性自身免疫性疾病。此外,精神应激也可能与斑秃发病有关。通过避免精神紧张,缓解精神压力,保持健康的生活方式和充足的睡眠,均衡饮食,适当参加体育锻炼可帮助脱发恢复。

脂溢性皮炎

脂溢性皮炎,在日常生活中十分常见,是一种常见于头面、胸背等皮脂溢出部位的慢性、复发性、炎症性的皮肤病。皮损主要出现在头皮、眉弓、鼻唇沟等部位。可表现界限稍清楚、略带黄色的暗红色斑片,其上覆盖油腻的鳞屑或痂皮,自觉瘙痒。病因和发病机制目前尚未清楚,但是多与皮脂增多、皮肤屏障功能受损、免疫反应及个体的易感性相关。此外,精神、嗜酒、饮食等也均可影响脂溢性皮炎的发生与发展。

神经性皮炎

神经性皮炎也叫"慢性单纯性苔藓",是一种常见的以阵发性剧痒和皮肤苔藓样变为特征的慢性炎症性皮肤神经障碍性皮肤病。表现为多角形扁平丘疹,久之融合形成典型的苔藓样变。精神因素是神经性皮炎的主要诱因,如情绪波动、精神过度紧张、焦虑不安等都可引起;熬夜、生活不规律及环境突然变化等都可使病情加重和反复。

带状疱疹

带状疱疹,俗称为"缠腰龙"或"蛇盘疮",是一种由水痘带状疱疹病毒引起的急性炎症性皮肤病,疱疹常在面部或身体的一侧呈带状分布,会引起阵发性疼痛,常见于中老年人。但这不意味着年轻人就对带状疱疹是免疫的,过度疲劳、连续熬夜时带状疱疹也很容易找上门。

心理健康

应对开学焦虑,家长和孩子可以这样做

□指导医师:中山大学孙逸仙纪念医院神经科心理门诊主治医师 郭嘉
□通讯员:林伟吟 沈丽娜

兔年新学期到来,不少家长和孩子却突然患上开学焦虑。近日,中山大学孙逸仙纪念医院神经科心理门诊接诊了不少学生。

经历了去年因疫情长时间的网课以及寒假的休憩放松,重回校园和规律的生活作息,孩子们不仅在生活上有着方方面面的变化,心理上更是会受到不容忽视的影响。有些学生可能出现不适应,担心作业太多、起床太早、跟不上学习节奏、处理不好同学关系等,从而引发紧张、不安、烦躁等情绪反应,甚至抵触、逃避开学。如果孩子出现以下这些情况需要引起家长的重视。

1、情绪不稳定,容易发脾气或者掉眼泪;

2、睡眠不好,入睡困难或者早醒、易醒,睡不安稳;

3、作息不规律,晚上熬夜,白天睡觉;

4、过分沉迷电子产品,甚至达到废寝忘食的程度;

5、不愿出门,对什么都提不起兴趣;

6、提起上学就会各种身体不适,医院各项体检又没有发现明显问题。

如果孩子出现以上表现,家长需要怎么做呢?

1、家长首先需要认识到孩子可能出现情绪问题,需要心理帮助而不是浑然不觉;

2、家长不要因为即将开学,急于纠正孩子的表现,切忌过分批评、指责、打骂;

3、家长需静下心,耐心坦诚地倾听孩子诉说他们内心的压力;

4、接纳、认同孩子的压力,共同调整学业期望值,从家长层面减轻对孩子的施压;

5、增加户外活动,放松身心,帮助孩子体验更多的积极情绪;

6、家长以身作则,不熬夜,不过分沉溺电子产品,不激烈争吵,尽量营造和谐家庭氛围。

如果做到了以上措施,孩子症状没有明显改善,或者孩子不愿和家长进行沟通,家长不知如何着手去做,也不要惊慌,带孩子去正规医院心理门诊就诊,让专业的心理工作者帮助家长和孩子。

养生之道

春季养生,重在养肝

□医学指导:广东省妇幼保健院中医科主治医师 马书鸽 通讯员 林惠芳

立春之后至立夏之前这三个月称为春季,包含六个节气,即立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨。春为四季之首,春气通于肝,肝属木,木具有生长、生发、条达舒畅的特性;《黄帝内经》记载"春夏养阳,秋冬养阴",故春季养生重在调肝养神、顺应春令之阳气升发舒畅的特点。

起居有常,夜卧早起

春季应顺应自然界的规律,早睡早起,多运动,以顺应春季阳气之升发。中医古籍记载:"春夏蚤起,与鸡俱兴"、"时至子,阳气渐长,熟睡所以养阴也"。故应在子时之前即晚上11点之前入睡,早上鸡鸣时间即5点左右起床为宜。考虑到现代人的生活、工作方式,可以推迟到11点左右开始睡觉,早上6点左右起床。

饮食有节,忌酸宜甘

春季进食,宜辛、甘、平、淡为主,少食酸。顺应春之阳气开始升发,也可以适当吃些微辛温的食物,如韭菜、香菜、荠菜、葱、蒜等,以生少阳之气。中医有"辛甘合化为阳"的说法,因此可以增加甘味食物的摄入,如大米、小米、大枣、扁豆、桂圆、枸杞子等以补益人体的脾胃之气。

因酸味入肝,具有收敛、收涩之性,不利于阳气的疏泻,因此春季应少吃酸味的食物,如山楂、话梅、李子、醋等;忌食人参、鹿茸、辣椒等大辛大热之品。

精神调摄,舒畅肝气

春与肝相应,肝主疏泻,在志为怒。良好的情绪有助于肝气疏泻,如果肝阳升发无力,或肝气郁而不发,则容易导致抑郁症。因此,在日常生活中,要学会精神放松、宽容、乐观,同时多户外活动,登高望远,踏春游行,以排解孤独、愁闷的情绪,同时还可通过多叩齿、伸懒腰、按摩太冲、行间等穴位以疏肝理气,保持神清气爽。

养血调肝,祛湿养阳

春季养肝,要注意协调肝脏的阴阳平衡,可以多吃些补肝养血,疏肝理气的食物,如枸杞子、桑葚、当归、熟地、玫瑰花、佛手等。岭南地区的春季,多湿多温,中医认为"湿气重,伤脾胃,脾虚则肝旺",因此也应当多吃一些健脾祛湿的食物,如薏米、茯苓、芡实、莲子、白扁豆等。

春季也是备孕及促进儿童生长发育的最佳季节,趁着这个季节调理身体,还可以为一年的健康打下良好的基础。

医师特别推荐

五指毛桃煲鸡汤

材料:五指毛桃30g,土茯苓30g,莲子30g,芡实30g,土鸡1只,生姜3片。

制作方法:各材料洗净,一起放入砂锅内,加水适量,大火煮沸以后,转小火煲2小时,关火前放入适量盐调味。

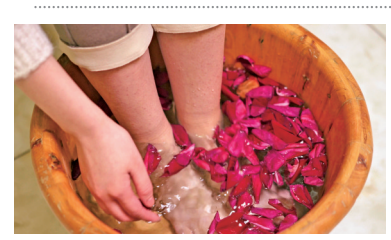
功效:健脾祛湿,舒筋活络。适于气虚、阳虚兼有痰湿之人。

枸杞菊花茶

材料:枸杞子10g,菊花10g。

做法:将枸杞子、菊花放入茶壶中,冲入沸水,盖盖儿焖几分钟后即可饮用。

功效:补肾益精,清肝明目。适用于肝肾不足、阴虚火旺的人群。



中药沐足

做法:选用具有健脾祛湿、温阳补肾作用的中药进行中药沐足或泡浴,可以增强体质,提高自身抵抗力。

功效:适宜于脾肾不足、气血两虚以及备孕的人群。

稳居年花C位的Ta,竟还是广东人的传家宝!

□指导医生:广州医科大学附属第五医院药学部主管中药师 区桂珊 通讯员:肖颖

阔别两年的迎春花市终于归来了,今年新年前后,广东各地大街小巷尽是气氛担当的过年BGM:“好一朵迎春花,人人都爱她”“年卅晚,行花街,迎春花放满街排……”是的,广东的年味回来了!

在广东过年,除了置办年货外,逛迎春花市是少不了的,“行过花街才是年”。年花“三件套”:金桔、桃花、水仙是老广东人最高频的选择。而其中的金桔更是稳居每年年花的榜首,因为广东人最讲究“有意头”,金桔寓意大吉大利、吉祥富贵,因此每家每户都会在门前摆上金桔,年后便把金桔采摘下来作水果食用或者进行腌制,据说腌制后的咸金桔可是广东人的传家宝,年份越久越值钱,超过十年的更是千金难买。集观赏与品尝一身的小小金桔到底有何大大乾坤?

《本草纲目》记载金桔“酸、温、甘、无毒”;和胃通气,有“同补药则补,同泻药则泻,同升药则升,同降药则降”的功效,“主治下气快膈,止渴解醒,解臭,皮尤佳”;“疗呕哕反胃嘈杂、时吐清水,痰痞,痰疟,大肠闭塞,妇人乳痛。”《中国药物植物图鉴》也有金桔“治胸脘胸闷作痛,心悸亢进,饮食不佳,百日咳”的记载,有理气,解郁,化痰,止咳,消食醒酒的作用。

现代药理分析,金桔的化学成分主要为黄酮类、挥发油、萜类、多糖类、甾醇类、以及有机酸、维生素、微量元素、氨基酸等,在**抗氧化、抑菌、降血脂、降血糖、调节免疫、消食及解酒保肝等**方面具有一定作用。适宜急慢性气管炎,肝炎,胆囊炎,高血压,血管硬化者食用。其使用上体现在以下几方面:

增强机体抗寒能力

金桔果皮中胡萝卜素和类胡萝卜素含量较高,对于人体生长发育和增加疾病的抵抗力有良好的保健作用。因此早春时节天气寒冷,多吃金桔或金桔制品,可以提高抗寒能力,防止感冒。

解酒保肝

金桔中含有金橘总黄酮,具有调节自由基代谢,抗氧化损伤,保护急性酒精中毒的作用。

助消化

金桔皮含有挥发性芳香油,它的成分为柠檬萜、橙皮甙、脂肪酸,对消化有缓和刺激的作用,有助于消化。

降血压,降血脂

金桔含有丰富的维生素C、金桔甙等成分,对血压能产生双向调节,对维护心血管功能,防止血管硬化、高血压等疾病有一定作用。

金桔黄酮可调节血脂和防止动脉硬化,能有效降低冠心病发病率。

美容止乳痛

金桔含有丰富的维生素A,可预防色素沉淀、增进皮肤光泽、减缓衰老等作用。金桔的食疗对妇女的经前乳房胀痛,早期急性乳腺炎的疗效极为显著。

抗肿瘤

金桔果皮富含类柠檬苦素,具有抗肿瘤作用,能诱发和激活解毒酶谷胱甘肽转移酶的活性,能抑制化学致癌物质的致癌作用。

解毒养肝

金桔80%的维生素C都存在于果皮中,果皮对肝脏有解毒功能,对眼睛养护、免疫系统有保健作用,而且金桔的果皮比果肉甜,所以吃金桔的时候不要去皮。

金桔能观赏,能食用,常被制成蜜饯、果酱、饮料等,其中让广东人最喜闻乐道的是一种腌制品——被誉为广东传家宝之一的咸金桔。至于咸金桔的做法相信家家户户的妈妈会传授你一套腌制方法,几乎大同小异。

金桔食用注意事项

■ 金桔性温,内热亢盛而致的口舌生疮、大便干结者不宜多吃。脾弱气虚之人不宜多食,糖尿病人忌食。

■ 吃金桔前后一个小时不喝牛奶,因牛奶中的蛋白质遇到金桔中之果酸会凝固,不利于消化吸收,容易腹胀。

■ 空腹不宜多吃金桔,因其含有的有机酸会刺激胃粘膜导致胃部不适。

■ 喉痛发痒、咳嗽时,喝金桔茶不宜加糖,糖放多了反易生痰。

小小金桔好看又好吃,作为吃货的你还知道有哪些广东的“传家”之宝?

学法普法专栏

《广州市计划生育奖励和特别扶助办法》要点

2022年7月,广州市政府公布《广州市计划生育奖励和特别扶助办法》(以下简称《办法》),对全面两孩政策调整前的计划生育家庭继续实行现行各项奖励和特别扶助,包括独生子女父母计划生育奖励、计划生育家庭特别扶助、农村部分计划生育家庭奖励、农村计划生育节育奖励。计划生育奖励和特别扶助对象在申请最低生活保障、低收入困难家庭认定、医疗救助等社会救助时,计划生育奖励和特别扶助金不计入其家庭收入。

奖励和特别扶助范围

●《办法》规定,2015年12月31日以前生育(含依法收养)子女,男性年满60周岁、女性年满55周岁,符合下列条件之一的广州市户籍居民,可以申领独生子女父母计划生育奖励金:(一)符合生育政策终身只生育了一个子女(该子女没有同胞兄弟姐妹或者同父异母、同母异父兄弟姐妹)的夫妻;(二)终身没有生育只在婚后依法收养了一个子女的夫妻。

●符合生育政策且自愿终身只生育一个子女的广州市户籍居民,同时符合以下条件的夫妻,可以申领计划生育家庭特别扶助金:(一)1933年1月1日以后出生;(二)女方年满49周岁;(三)独生子女死亡或伤残后未再生育(伤病残达到三级以上)。

●纯生二女且未再生育或婚后未生育子女的广州市原农业户籍居民,男性年满60周岁、女性年满55周岁,可以申领农村部分计划生育家庭奖励金。该奖励对象包括丧偶、离婚以及再婚家庭中没有与未成年继子女形成抚养关系的一方。

●符合政策只生育一个子女、纯生二女或婚后未生育,且一方落实绝育措施的广州市原农业户籍居民中的已婚夫妻,自落实绝育措施当月起至男性年满60周岁、女性年满55周岁止,可以申领农村计划生育节育奖励金。该奖励对象包括符合规定条件的丧偶、离婚人员以及再婚家庭中没有与未成年继子女形成抚养关系的一方。

丧偶、离婚以及再婚家庭符合《办法》规定情形的,可以参照申领奖励金,具体查阅《办法》相关条款。

科学健身之漫画连载

进行运动健身前,建议到相应的专业机构进行健康体检和体质测定,全面了解身体状况,以便科学地制订个性化的健身方案。

健康体检是用医学的手段和方法进行身体检查,可以了解身体的健康状态以及潜在的疾病风险。

体质测定包括对身体形态、机能和素质的测定,可以了解体质水平,同时进行运动能力和运动风险评估。专业的测定机构还可根据测定结果,对测试者进行有针对性的运动指导。

(摘自《漫说科学健身》)

印刷单位:广东南方报业传媒控股有限公司印务分公司 地址:佛山市南海区里水镇里和北路8号 电话:0757-85126026 本期印数:5000份