

春节将至,这份健康防护指南请查收!



春节期间,人员聚集,部分传染病和常见疾病易高发,记者采访多家医院,汇总健康防护指南,提醒大家做好预防,一起健康开心过大年。

□大象新闻记者 董彩红

◎出行篇

1、春运路上呼吸道传染病怎么办?

每年春运前后正是呼吸道传染病等疾病高发的季节如何防范?

医生提醒,出行前,应该备好口罩、消毒湿巾、免洗手消毒液等用品;尤其是老年人、慢性基础疾病患者等人群,应积极接种流感疫苗、肺炎球菌疫苗,以减少感染发病和重症风险;如果有发热、咳嗽、咽痛等呼吸道感染症状,建议居家休息,或推迟出行。

中国疾控中心也提示出境旅行的朋友们,回国后一旦出现发热等症状要及时就诊,并主动告知境外旅行史。

2、“经济舱综合征”你听说过吗?

春运出行,路途遥远的要注意,谨防“经济舱综合征”。“经济舱”不仅仅指的是乘飞机,而是一个代名词。长时间乘坐飞机、火车、汽车等交通工具,其实都可能会导致“经济舱综合征”。“经济舱综合征”会对身体造成哪些影响?

警惕引发急性肺栓塞

首都医科大学附属北京朝阳医院急诊医学科副主任殷文朋介绍,长时间坐在相对狭小的空间,下肢静脉

的回流就不好。长时间压在静脉上面,如果再有一些基础的血管问题,就会出现下肢静脉血栓。栓子一旦脱落,就会出现肺动脉栓塞。

如果腿部突然出现原因不明的疼痛和肿胀,应及时就医,在得到明确诊断结果之前,患者需尽量减少活动,也不能进行按摩或热敷,避免引起血栓脱落;

如果出现呼吸困难、咳嗽、咯血、胸痛等情况,很可能是已经出现肺栓塞,这时必须迅速拨打120急救电话,送医治疗。

高风险人群有哪些?

频繁乘坐飞机等交通工具的人;长期卧床、静坐等缺乏运动的人;吸烟的人;因体重大导致下肢负荷重的人;乘飞机、长途车前大量饮酒、有血栓病史、凝血功能异常、近期接受足部手术或足部骨折的人、孕产妇等。

如何预防“经济舱综合征”?

医生建议,长途坐飞机旅行时,一个半小时左右站起来走一走,可预防“经济舱综合征”。

驾驶车辆路上要注意安全,驾车两小时到服务区下车活动一下,可缓解疲劳,又能避免出现“经济舱综合征”。

◎饮食篇

春运旅途中怎么吃更健康?

乘坐火车尤其是长途火车时,你会不会拎着大包小包的食物,一路上吃吃喝喝,嘴不闲着?春运旅途中,又该怎么吃出健康?

口味清淡,切忌暴饮暴食

医生建议,在旅途过程中尽量吃得简单一点,因为整体活动量小,无论坐火车、坐飞机基本不怎么运动,适当清淡一点,不要吃得过饱。

长途旅行饮食方面要注意三点:

1、荤素搭配

2、饮食均衡

3、食用方便

可以多吃一些碱性食物,如海带、紫菜、豆制品、乳类,多吃一些富含维生素的新鲜水果,如苹果、香蕉、梨等;

应优先选择少油炸、低盐食品。避免油腻和高糖食物,以免影响胃肠正常消化、吸收;

白开水是最理想的饮品,其次是茶饮料,含糖量高的果汁饮料最好不要喝。

◎防病篇

甲流病毒活跃,预防甲流最有效的手段就是佩戴口罩,同时注意保持室内空气清新,常通风换气。尽量减少前往人员密集且通风不良的场所,如需前往,佩戴好口罩。加强锻炼,增强体质,规律作息,保证充足睡眠。若出现发热、咳嗽、咽痛、呕吐等甲流症状,及时就医,遵循医嘱进行抗病毒治疗。

1、诺如病毒

诺如病毒也不容忽视,诺如病毒主要通过食物和水传播。大家要注意饮食卫生,不吃生冷食物,饮用开水。勤洗手,尤其是在饭前便后。一旦感染,会出现呕吐、腹泻等症状,要

及时补充水分和电解质,防止脱水,必要时就医。

2、胃肠道疾病

胃肠道疾病常因饮食不当引发。春节期间,避免暴饮暴食,遵循少食多餐原则,合理搭配食物,多吃蔬菜水果,少吃油腻、辛辣食物。如出现腹痛、腹胀、恶心等症状,可先调整饮食,症状严重时应及时就医。

3、老年人和慢性病患者

老年人和有慢性病患者,要特别关注心脑血管疾病。注意保暖,避免情绪激动,按时服药,定期监测身体指标。如有不适,立即休息并就医。

前程“巳”锦“瀑”在其中 | 感受远“骨”笛声追寻千年文明



□大象新闻记者 龚欢 李大伟
“五千年文明看良渚,八千年起源看贾湖。”近日,记者跟随“前程‘巳’锦‘瀑’在其中”集中采访团,来到漯河市舞阳县贾湖遗址,感受中华文明的远古印记。

贾湖遗址位于舞阳县北舞渡镇贾湖村,最早发现于20世纪60年代初,是一处距今9000年到7500年,规模较大、保存完整、文化积淀丰厚的新石器时代前期重要的代表性遗址,出土的文物数量多、品类盛、制作精美、内涵丰富,

是中华文明起源研究的直接物证。

2023年贾湖遗址博物馆开馆运营,成了展示中华礼乐文明之源的新窗口。从空中俯瞰贾湖遗址博物馆,一座座别致的圆形建筑错落有致并以廊道相连,形似一朵迸溅的水花,在麦田间舒展,寓意文明的发源和扩散。博物馆建筑形象表达了史前聚落遗址的形制特点,各个单体“分散”却又“聚合”,与史前聚落环境相和谐,独具质朴田园的气质。



贾湖遗址博物馆通过设置1个主题展和4个专题厅,全方位展现了贾湖文化的独特魅力。其中“贾湖探秘专题展”结合图文释义,深层次解密贾湖文化;“礼乐之源——贾湖文化主题陈列”则围绕远古贾湖风貌、聚落形态发展、渔猎采集、农耕畜牧、匠心造物、祭祀礼乐及墓葬葬礼等相关内容,分为六个单元展厅,勾勒出一幅九千年前贾湖先民的生活画卷,这些珍贵的历史遗存,让人们得以窥见中华文明起源的曙光。

贾湖遗址出土的文物,最有名的当属贾湖骨笛。据介绍,贾湖遗址目前共发现骨笛40多支,保存最好的一支作为镇馆之宝收藏于河南博物院。

这些出土的骨笛均用鹤的尺骨制作,长度大约在17.3~24.6厘米之间,形制固定,制作规范,大多7孔,个别为2、5、6、8孔,具备五声、六声甚至完备的七声音阶结构,打破了先秦只有五声音阶的结

论,是目前所知世界上最早的可吹奏七声音阶乐器,也是世界上同时期遗存中最为丰富、音乐性能最好的音乐实物。这些骨笛的发现大大推进了人类音乐史的研究。

不止骨笛,迄今为止贾湖遗址拥有多项“世界之最”,世界上最早的鼎形器、世界上最早的绿松石装饰物、世界上最早的酿酒起源地之一、世界上最早的稻作农业起源地之一、世界上最早的家畜驯养地之一……为研究人类早期文明提供了弥足珍贵的实证。

