

春日款款
四月健康提示来啦

四月芳菲醉，人间仲春时。有温柔的春风、心动的花香，也有阴晴不定的天气、较大的昼夜温差，与此同时，四月是外出踏青游玩的好时节。海东市疾病预防控制中心提醒大家，注意花粉过敏、手足口病、呼吸道传染病及干眼症。



花粉过敏

山花烂漫之时，花粉过敏高发，对于易过敏人群，应做好个人防护。

健康提示

尽量避免在花粉尘浓度较高时段外出，减少花粉的吸入量。花粉高峰期，如遇大风天气，应关闭室内门窗，以减少花粉逸散。外出郊游

时，最好带上抗过敏药品，穿长袖衣服，佩戴口罩和眼镜，避免与花粉直接接触。

户外活动结束回家后，要及时更换外衣，并洗脸、漱口、清除鼻腔分泌物。若出现皮肤发痒、全身发热等症状时，应立即离开此地，及时到医院诊治。

手足口病

手足口病是由肠道病毒引起的传染病，常见于学龄前儿童，以婴幼儿为主。每年的4月至7月是手足口病的主要流行季节。

健康提示

主要症状：小孩出现发热，手掌、脚底或口腔等部位出现水泡或者皮疹等症状。

传播方式：主要为接触传播。

如何预防：保持良好的手部卫生，尤其是饭前便后以及外出游玩回家后要用肥皂或洗手液和流动水洗手；居室要勤开窗，

多通风，少去人流密集、空气不流通的场所。远病患，手足口病具有较强的传染性，应避免亲密接触病人，不建议跟病人拥抱或分享玩具、餐具、洗浴用品等，避免感染。

做好消毒工作：经常清洗、消毒孩子使用过的餐具、奶瓶、奶嘴、玩具等餐具和用具。

接种疫苗：EV71是更容易导致手足口病例发展为重症甚至死亡的病毒型别，接种EV71疫苗（6月龄-5岁）可有效预防EV71感染引起的手足口病。

呼吸道传染病

流感余威还在，还有水痘、麻疹、风疹、流行性腮腺炎等，春季是各类呼吸道传染病高发季节，幼儿园、学校更要小心聚集性发病。

健康提示

有疫苗预防的传染病如水痘、麻疹、风疹、流行性腮腺炎等，记得及时接种疫苗，提高自身免疫力。

注意个人卫生，勤洗手，打喷嚏、咳嗽时用纸巾遮掩口鼻，如果一时情急，来不及准备纸巾等遮盖物，可用手肘遮掩口鼻，避免飞沫传播。

勤通风，保持室内空气新鲜。



干眼症

春季风干物燥，眼表水分蒸发快，干眼症也是春季常见眼病。

健康提示

主要症状：干眼症以眼睛干涩为主要症状，患者可能出现眼晴痒、异物感、烧灼感、畏光、视物模糊和视力波动，严重的会引起眼睛红肿、充血等。

如何预防：提醒自己多眨眨眼。使用手机、电脑等电子产品，会在无形中加快泪液蒸发，从而导致干眼。此外，看屏幕会导致眨眼次数减少，也不利于泪膜的补充和更新。办公时，记得提醒自己增加眨眼频率，建议每分钟4~6次；减少手机、电脑屏幕使用时间，避免关灯玩手机。

不建议经常戴隐形眼镜。长期佩戴隐形眼镜，可能会导致眼表化学损伤、角膜缘干细胞功能障碍等，导致黏蛋白缺乏，也容易影响到泪膜的完整性。

注意眼部清洁。眼线、睫毛膏没有卸干净，或者粘贴假睫毛的胶水、空气污染等因素，有可能导致睑板腺堵塞，不能形成完整的油膜，泪液便会过多蒸发，导致干眼。

避免长期睡眠不足。睡眠不足，或糖尿病、抑郁等疾病，以及部分药物，也可能导致干眼症发生。

别乱用眼药水。不少人眼睛干涩，就随手滴一下自己购买的眼药水，甚至盲目购买网红眼药水或进口眼药水。这类产品常含有防腐剂，频繁使用可能引起药源性角膜炎，加重症状。

最好找专业的眼科医生，通过临床症状和相关检查给出诊断。目前，干眼症的首选治疗是人工泪液，但不建议使用网红眼药水，其所含药物可能有一定副作用；如果已有炎症，则需应用非甾体抗炎药或激素类滴眼液。一般来说，通过系统治疗结合用眼卫生，大部分干眼症都能得到很好缓解。

（海东市疾病预防控制中心供稿）

清明节气养生
推荐4个食疗方

《历书》云：“春分后十五日，斗指丁，为清明，时万物皆洁齐而清明，盖时当气清景明，万物皆显，因此得名。”此时，莺飞草长，风清雨润，处处给人清新明朗之感。

清明节气养生

清明节气后，开始进入暮春时节。此时，天地阳气超过阴气开始占据上风，春之木气达到最盛，所以清明节气由温开始转热，但是阴气没有彻底退让，因此气候多变，早晚温差大，且时晴时雨。养生应注意以下几点。

清明起居 早起锻炼：清明节气之后自然界阳气逐渐旺盛，气温升高并且渐趋平稳，白天也越来越长，此时应适当早起，增加白天生活、工作、学习时间。清晨起床后，可着宽松衣服到柳丝吐绿的公园、河滨、岸边观赏绿色或锻炼身体。

清明饮食 慎食“发物”：清明节后进入暮春，气温升高，人体因阳气升动而向外疏发，体内外阴阳不平衡，人们气血运行波动较大，故应慎食“发物”。如海鲜、羊肉、公鸡、鸡头、鸭头、鸡脖、鸭脖、白酒等不吃或少吃，以避免诱发旧病宿疾或过敏性疾病。

可适当食用一些如山药、红枣、枸杞子、豆制品、鸡鸭鱼肉等补血养肝，及韭菜、荠菜、菠菜、油菜、芥蓝、芹菜等和中通腑的食物。

清明运动 和缓有趣味：清明之后天气转暖，春风和煦，适合以下三类运动：

和缓运动型，如健走、慢跑等，且走且跑且停，时快时慢，这种快慢相间的运动可以稳定情绪、消除疲劳，改善心肺功能。

休闲趣味型，如春游赏花、放风筝、踢足球等，动静结合，形神共养。

保健养生型，如太极拳、五禽戏、八段锦、易筋经等传统健身术，可强健人体的精气神，对中老年朋友更为适宜。

清明保健 注重调脏腑：

艾草泡脚——除虚火。用艾叶水泡脚，能有效地去除体内虚火，可以缓解因肝肾阴虚导致的黑眼圈。此外，艾草还能通十二经络，调理阴阳。

做法：取艾叶一小把，煮水后泡脚；或用纯艾叶做成的清艾条取1/4，撕碎后放入泡脚桶里，用滚开的水冲泡一会儿，等艾叶泡

开后再兑入一些温水泡脚，泡到全身微出汗。

叩打膝关节——健脾。用双手手掌有节奏地拍打膝关节两侧，力度由轻至重，叩至膝关节舒适发热为佳。中医认为，脾有运化水湿的功能，健脾有益于增强身体化湿能力。

擦胸抹肋——疏肝。用双手掌循着两侧肋弓左右交替进行搓抹，搓至肋弓发热舒畅为佳，不计次数。中医认为，肝主疏泄，肝气有舒展、升发的生理特性，关系着全身气机的调节。

清明推荐食疗方

清明艾叶粳米做法：准备糯米粉和粳米粉，比例为1:1。将采摘来的艾叶清洗后捣烂，然后用捣烂后的艾草加入调好比例的糯米粉和粳米粉中拌匀揉搓，制成艾叶粳米团。取一块艾叶粳米团，将猪肉制成的馅包入，上锅蒸熟便可以享用美味了。

艾叶草是一味中草药，味苦辛，性温，归肝、脾、肾经，具有理气血、温经脉、逐寒湿、护肝利胆的功效。因此，进食由艾叶草做成的食物可以有效地清热解暑、消炎降燥并增强人体对疾病的抵抗能力。

桑菊薄荷饮做法：取桑叶6克，菊花6克，薄荷3克，用三种药材混合加适量水，可放少许冰糖，煮沸，代茶饮用。

桑叶性味苦甘，有疏散风热，平降肝阳之效；菊花性味苦甘，有平肝明目，清热解毒之效；薄荷性味辛凉，归肺、肝经，有散热解毒之效。

藕汁白萝卜饮做法：鲜藕100克，白萝卜100克，蜂蜜30毫升。选取鲜嫩的藕节，同白萝卜一并洗净切碎，放入榨汁机榨汁，过滤后在汁中调入蜂蜜即可饮用。

藕汁白萝卜饮能够凉血养阴，养肺润肠。

砂仁鲫鱼汤做法：鲜鲫鱼150克，砂仁3克，陈皮6克，生姜、葱、精盐各适量。将鲜鲫鱼刮去鳞、鳃，剖腹去内脏，洗净；将砂仁放入鱼腹中，然后与陈皮共同放入砂锅内，加适量水用大火烧开；放入生姜、葱、精盐，煮至汤浓味香即可。

砂仁鲫鱼汤能醒脾、开胃、利湿。

（本报综合整理）



腹腔镜术后腹胀难忍？
8个小妙招助您缓解

□ 逯玉婷

做完腹腔镜手术，虽然伤口小、恢复快，但不乏患者却被术后腹胀困扰。

别担心！今天为大家分享8个实用小妙招，帮助您轻松缓解腹胀，加速恢复。

为什么腹腔镜术后会腹胀？腹腔镜手术中，医生会向腹腔内注入二氧化碳气体以创造操作空间。术后这些气体若未完全排出，就会导致腹胀不适。这是正常现象，通常1—2天会逐渐缓解。

8个小妙招，告别腹胀

早期活动——动一动，气更通
尽早下床走动：在医生允许的情况下，适当散步能促进肠道蠕动，加速排气。

床上活动：若无法下床，可尝试翻身、抬腿等轻微动作，帮助气

体流动。

热敷腹部——温暖助排气

用热水袋或热毛巾（温度不宜过高）敷在腹部，促进血液循环，缓解胀气不适。

按摩腹部——轻柔促蠕动

顺时针轻轻按摩腹部，力度要柔和，避免用力过猛。这样能刺激肠道蠕动，帮助气体排出。

调整饮食——吃对食物更轻松

术后初期：选择清淡、易消化的流质或半流质食物，如米汤、粥、面条。

避免产气食物：如豆类、碳酸饮料、辛辣油腻食物。

多喝水：适量饮水能促进肠道蠕动，帮助排气。

保持正确姿势——巧用体位

排气
半卧位：抬高床头，让气体向

高处聚集，便于排出。

膝胸卧位：若腹胀严重，可在医生指导下尝试跪姿（胸部贴近床面），帮助气体排出。

药物辅助——遵医嘱更安心

若腹胀严重，医生可能会开具促进胃肠蠕动的药物（如莫沙必利）或消胀药（如二甲硅油）。

注意：切勿自行用药，务必遵医嘱。

放松心情——好心心态助恢复

术后腹胀是常见现象，保持心情放松，避免焦虑，更有利于身体恢复哦。

注意排便——通畅更舒适

若长时间未排便，腹胀可能加重。可在医生指导下使用开塞露等辅助排便。

温馨提示：如果腹胀持续加重，并伴随剧烈腹痛、发热、呕吐等症状，可能是术后并发症的信号，请立即就医。

腹腔镜术后腹胀不用慌，试试这些小妙招，助您快速恢复舒适状态。记得根据自身情况选择合适的方法，并在医生指导下进行。转发给需要的朋友，一起健康恢复。

健康海东
栏目热线：13897698908