

## 流感高发季即将到来

# 不要错过接种疫苗的最佳时期哟

眼看着又快到一年流感高发期,根据规律和对流感监测的分析,每年11月份至次年的3月份为流感高发期。接种疫苗是预防流感的最佳手段,从现在开始到10月份,正是接种流感疫苗的最佳时间。

### 易感人群需及时接种

流行性感胃简称流感,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。流感可引起上呼吸道感染、肺炎及呼吸道外的各种病症。老人、儿童及体弱多病者容易导致重症,这类人应及时接种流感疫苗。

建议大家在流感高发期到来前,也就是此时开始至10月份,是季节性流感疫苗最佳接种时间,接种后免疫力可持续一年。一年内,可减少接种者感染流感的机会或者减轻流感症状,因此,及时接种流感疫苗尤为重要。体弱或有基础性疾病的重点人群应注意及时接种流感疫苗,主动预防流感。

### 这几点让你远离流感

白露过后,冷热交换季节,就不要赤膊裸体了,以免着凉,此刻易感染流感。

1. 要保持良好的个人及环境卫生,勤洗手。

2. 打喷嚏或咳嗽时应用手帕或纸巾掩住口鼻,避免飞沫污染他人。
3. 要均衡饮食、适量运动、充足休息。
4. 每天开窗通风数次,保持室内空气新鲜。
5. 流感患者在家或外出时应戴上口罩,以免传染他人。
6. 保持室内空气流通。尽量不到人多、拥挤、空气污浊的场所。
7. 有基础疾病、比较容易感冒的病人,有怀孕计划的妇女,最好在入冬前提前打流感疫苗。

(邓峰)

## 中年健身注意啥? 骨科医生告诉你



人到中年,身体或多或少会出现一些小情况,大家锻炼的欲望也越来越强,健身前,中年人应先问问自己:“我准备好了吗?”

### 中年健身不怕晚 就怕不坚持

很多人都在担心,中年人健身是不是已经晚了?日前,美国密西西比大学与加州大学旧金山分校的研究人员在《运动医学与科学》季刊上的一项研究给出了答案:中年健身不仅不晚,而且刚好。这项研究显示,40岁到65岁的中年人是预防端粒缩短的“黄金时代”。所谓端粒,是人体染色体的顶端,先前有研究表明,端粒的长度与寿命有关,运动的人端粒缩短风险低。

40岁以后,人的生理机能大不如前,骨量丢失、肌肉质量和重量下滑,心肺功能也开始走下坡路,冠心病悄悄找来,45~59岁还是心源性猝死率急剧上升的时期,所以,过了40岁多锻炼身体有益无害,并且关键在于长期坚持。

### 中年健身方法多 就怕选择错

当然,中年锻炼也要结合年龄特点,坚持量力而行和全面兼顾的原则。要用运动对抗“中年发福”,因为肥胖会给心脏带来极大的负担,甚至导致高血脂、高血压等。

就锻炼方式的选择而言,如果膝关节没有损伤,体重没有超标,最好的运动方式是慢跑或交替快慢跑,这样能增强心肺功能、改善新陈代谢、降低血脂和胆固醇水平。如果膝关节有损伤疼痛或体重超标,最好选择散步或游泳。另外,还要重视储存肌肉,因为人体肌肉的储存量会影响到血液循环、骨骼健康等方面。

就运动强度和频率而言,一般保持一周3到5次比较适宜,每次运动强度不必太大。如果是日常运动,发现自己有呼吸急促、心跳加剧,心脏有“咚咚咚”响的感觉,说明差不多已经达到运动最大强度了,这时最好将运动放缓。锻炼不是竞技,不能咬着牙硬扛。

有人以为,日常生活中的体力活动就可以代替锻炼了,其实不是这样的。虽然有体力活动当然比不活动要好,但锻炼是有针对性的,特别是当发生了颈腰椎的退行性改变,医生会建议你注意一些姿势,采取一些针对性的锻炼,因此,锻炼是必需的。

### 中年健身练肌肉 就怕不练腿

人过中年,肌肉力量逐渐减弱,腿部表现最明显。如果腿部力量减弱,关节稳定性受到影响,人的反应性下降,最容易出现摔倒,一旦发生骨折,将引发一系列的新毛病。

人的运动能力主要取决于腿部,虚弱的腿部会使人逐渐失去锻炼的能力,从而加快健康损耗,使健康难以维持。另外,血液循环依靠血管输送到全身,但遍布全身的毛细血管中充盈着的大量血液,要借助肌肉的收缩力才能运回心脏,特别是有人体“第二心脏”之称的小腿到脚的部位,离心脏距离最远,如果腿部肌肉不发达,收缩力不足,就不能有效压迫血管促使血液上行顺利回到心脏,因此,锻炼时一定要牢记练腿。

中年练腿,下蹲、半蹲、深蹲、健步蹲等都是可以的。但如果膝关节在劳累后、登山后、上下楼梯后等出现过疼痛,还是踮脚跟更安全有效。双足并拢,提起脚跟,坚持10~15秒,然后慢慢放下,再提起,再放下,如此反复15~20次为一组,每天5组以上,坚持两周就有收获。

### 中年健身有讲究,就怕不科学

暴走伤膝盖 长程暴走,中老年人的半月板最受伤。一是不间断地摩擦软骨,容易引起炎症,出现水肿。二是骨关节也有使用年限,无论身体条件多么好,骨关节都存在老化和功能退变的问题。

“不运动健康没有保证,运动过量或方式不当也会造成损伤。”按照不同年龄段,选择不同的运动方式会更科学。中老年人如果参加徒步或者快走,最好把时间控制在一个小时以内。

膝痛少登山 很多中年人把登山作为平时锻炼的项目,但40岁以上的人就应该有意识地保护自己的膝关节,避免登山这类活动。因为爬山、暴走、过量活动易导致骨性关节炎急性发作。

中老年人关节腔内的“润滑油”随着年龄增大而分泌逐渐减少,甚至完全停止,关节运动时软骨直接跟软骨摩擦,而经常爬山这种磨损自然会加重,使本来已经退变的膝关节磨损得更加厉害。“生命在于运动,关节在于省着用”,说得很有道理。

保护膝关节,中年就该开始。首先要经常变换姿势,其次要保暖防寒,天气炎热时猛吹空调冷风,伤害更深,会埋下祸根。

扭转更伤膝 膝关节做弯曲动作时是最脆弱的时候,而膝关节左右旋转的角度小,因而弯曲的同时又侧身,膝关节最容易受伤,这就是足球运动员在快速跑动急停并旋转膝盖时更容易损伤半月板的原因。锻炼时应尽量避免爬山、爬楼梯、蹲着擦地板等使膝关节费力的动作。

### 中年健身有诀窍 做好“三选择”

选择锻炼方式:着重增强心肺功能的項目:慢跑、游泳、骑行等;增强肌肉力量的項目:俯卧撑、仰卧起坐、原地向上跳等。

选择锻炼时间:中年人在锻炼时间上可视个人情况合理安排。在夜晚时间可选散步等柔和的锻炼方式,早晨可安排运动量稍大的項目,如晨跑、游泳、骑行等。

选择锻炼强度:锻炼时注意身体反应及自我感觉,量力而行。如早晨锻炼半个小时,先慢跑10分钟,做5~10分钟肌肉力量练习,再步行或慢跑5~10分钟。上下班时间允许的话,可选择步行上班或提前1~2站下车后步行至目的地。游泳可以天天游,每次20~30分钟。骑车一周4~5次,每次10至20公里。少参加剧烈运动、对抗性的比赛项目。

进行健身运动,贵在坚持,养成每天锻炼的好习惯,哪怕是下雨刮风也要坚持在室内进行适当活动,可以跳绳、高抬腿跑。中年人要想有效地改善健康状况,主要在于培养运动的好习惯。

(据人民网)

## 一周 120 报告

数据来源:市卫计委 120 急救指挥中心  
采集时间:2016年9月16~22日

出诊原因	人次
其他内科系统疾病	84
其他类别外伤	70
交通事故外伤	61
心血管系统疾病	20
酒精中毒	11
脑血管系统疾病	6
妇、产科	5
药物中毒	5
其他	1
儿科	1
食物中毒	1
电击伤、溺水	1

一周提示:本周120急救共接诊266人次。秋季天气干燥,此时正是结膜炎好发的季节。结膜炎主要由病毒、细菌感染或过敏反应引起,症状表现为眼红、眼睑红肿、眼痒、眼灼热感、流泪或溢泪等。结膜炎本身对视力影响较小,但若炎症波及角膜或引起并发症,可导致视力受损,甚至失明。急性出血性结膜炎具有很强的传染性,常可引起暴发流行,故预防工作不可忽视。

医生提醒,首先,秋季要改善生活环境,特别是室内空气质量、温度和湿度,应经常清扫房间角落的灰尘,清洁毛毯、地毯等物品。其次,在日常生活中注意个人卫生,勤洗手,避免随意揉眼。最后,学校等集体单位应提倡流水洗脸,毛巾、手帕等物品要与他人分开,并经常清洗消毒。

(晚报记者 张志新 信息提供 耿清华)

## 一周病情报告

样本采集地:市中医院  
采集时间:2016年9月16~22日

科别	门诊接诊总量(人次)
儿科	936
妇、产科	831
肝病科	780
脑病科	711
肺病科	689
皮肤科	522

温馨提示:天气日渐转凉,很多市民反而会出现心情郁闷、四肢发麻、疲惫、失眠等情况,其实,这是秋天季节性抑郁症的表现。秋季抑郁症又名“秋悲”,是一种季节性心理疾病。秋季抑郁症的主要表现为:心情不佳,认为生活没有意思,高兴不起来;较为严重的则出现焦虑症状,食欲、睡眠等生活能力下降;精力缺乏、自我评价低、精神迟滞等。

造成秋季抑郁症的原因中,“阳光不再充沛”是第一因素。医生提醒,加强日照和光照是心情快乐起来的第一要诀。另外,失眠是情绪低落的普遍后果,充足的睡眠非常重要。睡前半小时应避免脑力和体力劳动,不要带着思考上床。适当的锻炼也非常重要,体育锻炼在调节大脑和全身内脏功能的同时,也可调节情绪。

(晚报记者 张志新 信息提供 姚娟)

