

春节的脚步已经临近，在这个吉祥、快乐的节日里，阖家团聚成为人人期盼的大喜事。然而，每到此时，一些“不速之客”也会前来扎堆儿，凑热闹，以致影响人们的健康。对此每个家庭成员都要倍加注意，养护好自己的身心。

过年家庭养生护体攻略

□ 宁蔚夏

老年人养生——四大注意
勿过饱 春节琳琅满目的食品常诱人胃口大开，但老年人消化、吸收功能较差，过食多弊，以少食一口为佳，并少食肥甘厚腻及辛辣刺激之品。糖尿病患者必须认真计算食物热量与含糖量，避免血糖升高。

慎防劳 节日的娱乐活动丰富多彩，老年人要有所选择，量力而行，注意劳逸结合，勿打乱正常作息。歌舞活动应适可而止，影视切莫一看通宵，达旦“方城”害而无

益。远足亦须掌握分寸，注意适当调节。高血压及心脑血管疾病患者务必注意控制情绪，避免参加紧张、剧烈的活动，以免发生中风、心肌梗塞等意外。

莫断药 新春诸事交错，进出频繁，生活规律，时间观念淡于往日。疾病患者千万注意，应遵循医嘱，按时服药，依时治疗，不要因节日而影响对疾病的各种治疗，保持疾病康复的连续性，以防病情反复。

切避寒 新春乍暖还寒，气温仍低，而且往往会有“倒春寒”，因此，无论居家还是外出，均应注意保暖。衣服切勿见热就脱，在外旅游要穿或备好防寒服，并注意避

开风寒处所，以免伤风感冒。

中青年人养生——两大纪律

少饮酒 新春佳节，阖家团聚，难免举杯相贺。然而，切勿无所顾忌，开怀畅饮，喝得酩酊大醉，乃至发生急性酒精中毒。酒精属微毒类，是中枢神经系统的抑制剂，严重者可致呼吸、循环衰竭。酒精90%由肝脏分解，因此还可造成肝脏损害。饮酒一定要有所节制，切莫贪杯。

管住口 节日中，食源不断，食事频繁，令人“口”不暇接。在大饱口福的时候，往往会导致病从口入，诱发诸多消化系统疾病，如急性胃肠炎、急性胆囊炎、急性胰腺炎、食物中毒等，出现恶心、呕

吐、腹痛、腹泻，甚至造成生命危险。因而，务必“口下留情”，做到勿暴饮暴食，莫过食油腻，食温要适中，饮食须定时，食宜讲卫生。

少年儿童养生——三大防御

防异物 过年走亲访友，大人往往忙于热闹疏于管护孩子。稍有不慎，孩子有可能将入口之物吞或卡在咽、气管、食道等部位。这些异物包括鱼刺、肉骨、果核、果仁、果壳、豆类及一些小的生活物品等，严重的气管及食道异物可致呛咳、气急、反呕、管道穿孔，甚至发生窒息。因此，孩子进食切忌吃喝与说笑一并进行，或者吃东西时追逐打闹。家长也要看护好孩



子，以防勿食不该入口的东西。

防爆竹 春节不少孩子常以燃放烟花爆竹相庆，但不小心会造成人身伤害，最主要的是手部和眼部伤。所以，孩子在燃放烟花爆竹时要格外小心，远离燃放物，做好自身防护。

防疫病 冬春之交，冷暖交替，多风多寒，气候反复无常，为流感、痄腮、流脑、风疹、猩红热等传染病的传播制造了可乘之机，

孩子和家长需特别警惕。要注意勤洗手、勤换衣，不用手乱摸眼睛和鼻子；保持室内通风透气和空气清新；勤晒被褥，多接受“日光浴”；少到人流密集或拥挤的公共场所，避免或减少感染机会。

需要提醒的是，春节期间家庭成员若发生疾病或意外，应及时去医院诊治。

(作者系成都市第二人民医院副主任医师)



春运回家路上，除了做到起早赶路防寒“心”、长途久坐勤护“心”、睡于车中需唤“心”、高领围巾紧箍“心”、情绪波动连累“心”外，还需注意以下几点：

服药饮酒易伤“心”

回家路上和春节期间，要切记服用某些药物会与酒发生反应而伤及生命。特别是服过安眠药、镇静药、感冒药之后，最好不要喝酒。喝酒会使药力更强，甚至导致药物中毒等情况的发生，如服用降压药后饮酒可使血管扩张，增强药物的降压作用引起低血压；服用镇静药后饮酒可增强药物的镇静作用，可能导致行为紊乱；感冒药因大部分含有非甾体类药成分，喝酒后易增加消化道出血风险；而一直服用抗凝血药的人群，如果喝酒可能因其抗凝血作用增强，导致消化道出血。

服药期间饮酒（或接触酒精）还可能会导致双硫仑样反应，表现为胸闷、气短、喉头水肿、口唇发绀、呼吸困难、心率增快、血压下降、四肢乏力、面部潮红、

“春运”被誉为人类历史上规模最大的、周期性的人类大迁徙。走上回家之路的人越来越多，天气变化多端，路途长短不一，心情也都是错综复杂，但大家都希望能够平安健康地与家人团圆。回家有一个好“心”情是必须的，因此，我们必须做足功课，防患于未然。

腹泻脱水扰乱“心”

春运路上条件有限，饮食不规律、卫生条件差等情况易造成腹泻。腹泻严重时易导致脱水引发电解质紊乱。人体内水分约占60%，正常人通过饮用水补充液体，当液体不足，也就是“脱水”时，病人会出现无泪、口腔干燥、砂纸样舌面、尿色深黄，而且一天的总尿量也会减少。电解质紊乱比如低钾血症可致心律失常，严重者会出现心跳加速、血压变化、休克甚至死亡。

异物窒息要当“心”

不少人有在长途行驶的车上吃零食的习惯。在车上吃零食，尤其是紧急刹车或受到惊吓时，要小心零食落入口袋或引发窒息。如果周围有人发生窒息时，切勿慌乱，可运用海姆立克法进行施救。具体做法是，赶紧站到窒息者背后，环抱住其上腹部，并用拳头向内、向上顶，顺利的话，窒息者会把异物咳出来。如果窒息者是婴幼儿，要赶紧将其抱起，使其头向下低于臀位，拍其背部。如果窒息者已昏迷，要使其平卧，压其腹部。自救时，可以用力将腹部顶往椅背，也能使异物排出。

(作者系中华医学学会科学普及分会主任委员、中国研究型医院学会心肺复苏学专业委员会主任委员)

很多人认为感染了HPV（人乳头瘤病毒）就等于得了宫颈癌。这实际是大家认识的误区。HPV感染很常见，早发现，早诊断，早治疗，绝大多数是可以治好的，有些人甚至可以自然清除。所以，不必为此忧心忡忡，寝食难安。

HPV感染=宫颈癌？

□ 郭述真



后多次检查均未发现异常。

现代医学揭示了HPV（人乳头瘤病毒）的存在，人类是它唯一的宿主。它的亚型多达一二百种，具有高危型和低危型之分，广泛存在于自然界，传播的途径主要是性行为和接触污染物。

目前已知，高危型HPV可导致子宫颈鳞癌、肿瘤，低危型可导致尖锐湿疣、皮肤疣等。女性的一生大约70%-80%有过HPV一过性感染，大都在自身免疫力的作用下得以清除，就像得了一场感冒，有时不治也是可以自愈的。只有那些高危型HPV持续感染，且发现得较晚，没能得到及时的治疗，

才有可能发展为宫颈癌。这一过程往往需要8~10年，这期间我们有足够的空间去发现，去干预，去治疗。

这就要求医患双方的共同努力。医生要做好子宫颈疾病的健康宣教与筛查；及时进行子宫颈疾病的诊断；积极治疗子宫颈疾病。患者也要积极配合：要保持良好的心态，平和接纳现实；强身健体，提高自身的免疫力；预防为主，定期进行防癌筛查；早期发现，早期诊断，早期治疗；做好个人卫生、性卫生、环境卫生；学习保健知识，掌握保健方法；恪守性道德，洁身自好。

高危型HPV感染不等于宫颈癌，只有长期感染，持续存在，得不到有效的治疗，才有可能发展为宫颈癌，切不可因为发现了HPV便惶惶不可终日。

(作者系山西医科大学第一医院主任医师、教授)



求真解惑+

不当面吸烟就不影响孩子健康？

流言：二手烟影响孩子健康，但只要不当着孩子面抽烟，在家可以选择去厕所或者阳台抽烟，就不会对孩子的健康产生影响。

真相：二手烟不存在所谓的“安全暴露”水平，只要有人在室内吸烟，即便使用通风、空气过滤装置或设置吸烟区等，也无法达到全面无烟的要求。吸烟过程中散发出来的有毒物质微粒（尼古丁、焦油、烟碱等）不仅会悬浮在空气中，还会附着在衣物、室内墙壁、家具等物件表面，这些物质体积微小，肉眼无法识别，可能历时几个月都不会消失。当这些物质附着在皮肤上或是被吸入到呼吸道中，不仅会对儿童健康有很大影响，也会损害成人的呼吸系统，影响健康。所以，即使不当着孩子面抽烟，在家选择去厕所或阳台抽烟，也无法保护孩子避免二手烟的侵害。



● “这个打折活动真的划算吗？”“这个平均值准确反映了实际情况吗？”“这种食品与健康真有因果关系吗？”……就算不收集实际数据进行具体计算，概率与统计的思维也会在我们的日常生活中发挥重要作用。掌握一些这方面的基本知识，有助于我们在今后的生活中做出更加合理的判断。

● 牙周病在发病期间毫无痛感，所以会被很多人忽视而未及时治疗。其实，牙周病不仅是牙齿的问题，越来越多的研究表明，它和糖尿病、动脉硬化以及阿尔茨海默病等多种疾病都有关系。

● 疫苗究竟打不打？怎么打？因为担心副作用而回避接种疫苗，这种态度可取吗？

更多精彩内容，请关注2020年第1期《科学世界》杂志。

何以消除人们对生物危害的盲目恐慌

□ 魏强 杨师

又是冠状病毒！这个词对于国人来说印象都是非常深刻的。猖獗一时的SARS，俗称“非典”的教训至今记忆犹新，而且还是新型的，以至一些人闻之而产生莫名的恐惧感。

武汉市华南海鲜城（华南海鲜批发市场）的病毒性肺炎疫情再次向人类敲响了警钟。尽管随着病原体初步判定为新型冠状病毒，疫情控制也告一段落，但病毒来源于何处，或其他可能的来源，与何种动物有关，这些问题并不十分清楚。

这次疫情流行病学调查显示，部分患者为该批发市场的经营户。该市场不仅出售海鲜，还进行许多其他动物的交易。因此，推测这种新型冠状病毒很有可能来自动物。

随着科技的发展、认知水平的提高，人类逐渐揭开冠状病毒神秘的面纱。冠状病毒十分常见，一般致病性不强，主要会引起呼吸道、肠道等疾病。冠状病毒宿主非常广泛，可感染人类、经济动物如猪和牛、宠物猫和狗，以及蝙蝠和啮齿类动物、鸟类等很多野生动物。

曾引起人类恐慌的SARS冠状病毒和MERS冠状病毒，都有证据表明是来自动物的变异冠状病毒，其对人类的致病性非常强。新型冠状病毒也意味着它不同于已发现的人类冠状病毒，不可掉以轻心。

人类活动不可避免地接触到各种动物，这也为病原物种传播提供了机会。据统计，在过去的25年中，从动物身上传染到人身上的疾病一共有39种，包括埃博拉病毒、出血热病毒、鼠疫、“非典”、高致病性禽流感等。一共有1407种病原体可能导致人类致病，包括病毒、细菌、寄生虫、原生生物和真菌等。这些病原体中，有58%都是来自动物。有177种一旦“出现”或者“再次出现”，都可能在人类中广泛传播。

病原体之所以如此容易地导致人类感染、传播，跟现在的生活方式有关。现在人类居住得更加密集，交往也更加频繁。自然的破坏、频繁的动物贸易、气候变暖都为病原体传播起到推波助澜的作用。病原一旦形成人间传播，便捷、频繁的旅行等活动则更容易将病原体通过感染者快速地散播到世界

各地，成为全球性公共安全问题。这些传染病不仅给我们带来了健康等问题，而且还造成了巨大的经济损失。

随着人类活动的无限扩大，可以预见，从动物传染到人的疾病很可能越来越多，将严重影响到人类的健康……

科研活动中的实验动物培育、各种病原动物实验研究、野生动物实验室化，尤其是多物种动物集中饲养，病原体的不规范动物实验等会增加新病原风险。

面对不明原因的新型冠状病毒，难道我们就束手无策了吗？

以下防控应对措施及注意事项可将感染风险降至最低。

政府层面：完善从各种动物源头上控制病原体，防范新发、再发传染病出现的环境保障制度；建立完善地区间、国际间严格限制动物跨物种交流，避免病原体扩散失控的制度；完善自然环境保护及源头控制保障机制，减少人类在野生动物聚集区内活动。严格执行野生动物交易市场，严格进行动物检疫，不准出售野生动物。感染性动物实验应



严格控制在安全范围内进行。

个人层面：自觉遵守相关规定，不滥杀动物和食用野生动物，发现不明原因的死亡动物要及时报告给所在地的疾病预防控制相关部门，远离不明来源的动物尸体、排泄物等，防范动物源性疾病。

日常生活：加强个人防护，保持室内空气流通，避免或减少封闭、空气不流通的公众场合和人多集中的地方，必要时可戴口罩，勤洗手、勤换衣。如有接触动物或其排泄物后发热、呼吸道感染症状，特别是持续发热不退，应避免接触他人，佩戴口罩，及时到医疗机构就诊。不要过劳，增强抵抗疾病的能力。

“科学的力量取决于大众对它的了解”。普及生物安全与生活安全知识，有利于提高全民生物安全意识；有利于消除人们对生物危害的盲目恐慌，指导人们的日常生活；有利于社会稳定与发展。

心灵驿站+

被爆竹炸伤该怎么办

□ 周国忠

时光飞逝，一转眼又快过年了。过年时，燃放烟花爆竹能增添节日的气氛，但是每年都有人被烟花爆竹炸伤。烟花爆竹炸伤，除了普通的创伤还有爆炸时热能释放导致的烧灼伤。通常情况下，我们需要根据不同的伤情做处置。

1. **皮肤破损。**皮肤是人体重要的免疫屏障，皮肤破损后外界的细菌很容易入侵导致感染。用干净的敷料覆盖伤口，可以隔绝外界，防止感染。

2. **皮肤烧灼伤。**烧灼伤后深层组织会有持续的热损伤，皮肤破损有感染风险。应立即用冷水冲洗受伤部位，通常要冲洗超过15分钟，直到疼痛减轻为止。然后用干净的纱布、棉垫或毛巾等覆盖伤口。冷水冲洗可以立即降温，减轻热损伤；清洗伤口可以缓解疼痛；敷料覆盖可防止感染。

3. **伤口流血。**出血是外伤第一大死因，止血是外伤处置的首要任务。用干净的敷料覆盖伤口，用力加压止血，防止感染的同时止血。

4. **骨折。**骨折断端可能会非常锋利，如果没有妥善固定，在挪动身体时会损伤周围软组织。需要找一个坚硬的外物固定支撑骨骼两端，使骨折端固定，防止二次损伤。还有两种特殊的外伤需要单独科普一下。

1. **断指。**烟花炮竹爆炸最容易伤到手，如果爆炸威力巨大，则可能会直接将手指炸断。低温环境保存可降低断指的细胞代谢，延长再植存活的时间窗。断指在6-8小时内可再植，所以断指要妥善保存，但是直接浸泡会加速断指坏死。因此需要将手指断端包扎止血。断指用纱布包好，再用塑料袋包裹防水，在塑料袋的外面放置冰块。不能用水，更不能用酒精或碘伏直接浸泡断指。

2. **眼睛炸伤。**眼外伤通常会导致眼球破裂，眼球破裂时用水冲洗或用手揉捏可能会将眼球内的“零件”冲洗出来，也有可能将脏东西冲进眼球内。这时用干净的纱布覆盖以防止感染。不能用水冲洗，更不能揉捏眼睛。

(作者系昆明医科大学内科学在读博士)