

市疾控中心发布健康提示：

三种疾病易高发

本报讯(记者 刘涛)当前,正值流感高发季,低温低湿环境加速病毒传播,学校、养老院等集体单位需严防聚集性疫情;诺如病毒胃肠炎也正处于流行期,易通过污染食物和水源引发感染性腹泻,尤其威胁校园等人员密集场所安全;冬季,由于使用煤炉、燃气设备不当,加大了非职业性一氧化碳中毒风险。12月7日,市疾控中心发布健康提示,目前,流感、诺如病毒胃肠炎、非职业性一氧化碳中毒易高发,市民要科学应对,守护健康。

流行性感冒。根据我市监测数据显示,近期流感发病数高于去年同期水平。学校、幼儿园、养老院等集体单

位由于人员密集,发生聚集性疫情的风险较高,应继续作好防护。市疾控中心建议,要保持安全社交距离,避免前往人群拥挤、通风不良的场所,必要时佩戴口罩;打喷嚏或咳嗽时,用纸巾或手肘弯曲处遮住口鼻;在接触公共设施后、外出返回后,要及时用流动水认真洗手;保持环境清洁,居家、办公场所每日要开窗通风,保持环境清洁,定时对门把手、办公桌面等高频接触部位进行擦拭消毒;接种疫苗是构筑免疫屏障、降低感染风险和减轻病情的有效方法,医务人员、学生、60岁以上老年人、慢性病患者等重点人群要尽量接种。

诺如病毒胃肠炎。10月至次年3月为诺如病毒流行高发期,该病毒易在学校、幼儿园等人员密集场所传播,是引起其他感染性腹泻病疫情的主要病原体。市疾控中心建议,要保持个人卫生,饭前、便后、加工食物前,要用流动水洗净双手;处理食材时,要做到生熟分开,避免交叉污染;肉类、海产品、蛋类等食物必须彻底加热、煮熟煮透后方可食用;如出现呕吐、腹泻或发热等疑似症状,要立即就医并居家隔离休息;被污染的区域及物品,要立即使用含氯消毒剂进行规范清洗与消毒。

非职业性一氧化碳中毒。在使用煤炉取暖、燃气热水器洗浴、炭火御寒

等时,若通风不佳,极易导致一氧化碳积聚,进而引发非职业性一氧化碳中毒,严重时威胁生命安全。市疾控中心建议,使用煤炉、炭火盆时,需安装合格的通风设备,避免漏气;煤炭要烧尽,不得闷盖;燃气热水器要安装在通风良好的室外或阳台;在室内使用煤、气、炭火取暖或烹饪时,务必开窗留缝;不在门窗紧闭、开着空调的汽车内睡觉;如有人出现头晕、恶心、无力、皮肤呈樱桃红色、意识模糊等中毒症状,要立即打开门窗通风,迅速将患者转移至空气新鲜处,同时呼叫救护车,及时送往医院抢救。

七旬侨胞跨国来并求医

本报讯(记者 魏薇)山医大二院骨科日前来了一名特殊患者。因为腰椎滑脱症犯了,75岁的王奶奶从千里之外的蒙古国的乌兰巴托特意来到太原求医。经过山医大二院骨科专家微创手术的治疗,如今老人已康复出院。

王奶奶在很小的时候就跟随外祖父移居到蒙古国乌兰巴托,并一直生活在那里。3个月前,王奶奶右腿突然疼痛不止,在蒙古当地医院诊断为腰椎滑脱症,医生建议手术治疗。可老

人担心开刀手术伤害大,一直没有系统治疗。

王奶奶从太原亲戚的电话中了解到山医大二院骨科享誉国内,拥有一流的专家团队,应该能帮她排忧解难。老人在家人陪伴下,几经辗转来到太原求医。

11月下旬,王奶奶预约了该院脊柱二病区王永峰主任的门诊号,得知老人是跨国就医,王主任想办法在特诊科为她协调到一张病床。王永峰团队为老人进行了全面细致的检查,明确

诊断为腰椎滑脱症及腰椎间盘突出症,并为她量身定制了无需置钉的微创手术方案。手术过程十分顺利,医疗团队仅通过两个一厘米的切口就解除了腰椎位置的神经压迫。

手术前,王奶奶因右腿剧痛无法平卧,手术后当晚,她就发现,折磨了她3个月的右腿疼痛消失了,终于能平躺安睡。手术第二天,在医生查房时,王奶奶与家人向医护人员表达由衷的谢意。



大雪时节 注意科学进补

本报讯(记者 刘涛)大雪至,寒冬始。12月7日迎来二十四节气中的大雪,标志着仲冬时节正式开始。随着气温降低、昼短夜长,如何在冬季科学饮食、增强免疫成为公众关心的话题。太原市第二人民医院临床营养科主管营养师李丽芬提醒,大雪时节,应注意通过均衡膳食构建“营养御寒屏障”,重点补充优质蛋白、全谷物及新鲜蔬果,为身体储备能量、抵御寒冷。

冬季是呼吸道感染高发期,也是人体抵抗力面临考验的关键阶段。李丽芬表示,冬季营养应围绕四大目标展开,即保障充足热量与蛋白质,维持基础代谢;强化免疫系统功能;补充易缺乏的维生素与矿物质;增加膳食纤维与水摄入,应对干燥气候。

如何安排具体膳食?李丽芬建议,每日要摄入足量优质蛋白,如瘦肉、鱼虾、蛋奶及豆制品,并适当以燕麦、糙米、薯类等替代部分精米白面。每日摄入含丰富的维生素与矿物质的蔬菜水果,其中,维生素C,可增强抵抗力、促进铁吸收,如菠菜、韭菜、苦瓜、青椒、白菜等新鲜蔬菜,柑橘、猕猴桃、刺梨、草莓、冬枣等水果;维生素A/β-胡萝卜素,可保护呼吸道黏膜健康,如动物肝脏、鱼肝油、西兰花、胡萝卜、南瓜、空心菜等;维生素D的获取,除了适当日晒外,还可通过蛋黄、动物肝脏等食物获取;锌、硒,是重要的免疫矿物质,可从贝壳类海鲜、红肉、坚果、全谷物中获取。

烹饪方式宜以蒸、煮、炖为主,避免过度油炸和烧烤,以减少营养素流失和有害物质摄入。注意控盐控糖,预防高血压、高血糖、高血脂。天气允许时,可适当增加户外活动,促进维生素D合成,改善机体代谢。

“大雪时节讲究‘藏’,人体也需蓄能保暖。”李丽芬表示,通过科学搭配饮食、适度锻炼,不仅能提升抗寒能力,也有助于预防冬季常见病。

心理专家解密儿童成长规律

本报讯(记者 张晓丽)近日,山西省实验小学邀请华东师范大学心理咨询中心特聘咨询师陈默,为低段学生家长和高段学生家长带来一场兼具理论深度与实践指导的家长培训,以“怎样做小学生的家长”为主题,帮助家长们掌握科学的育儿方法,做孩子的“同行者”。

陈默老师以深厚的专业积淀和丰富的实践经验,精准剖析了小学生的心理特征。她指出,小学阶段是孩子身心发展的黄金期,也是人格奠基的关键阶段。她强调,家庭教育的核心并非“施压”而是“尊重”。家长不应将家庭变成“第二课堂”,而应打造孩子心灵的避风港。在孩

子疲惫时给予休憩空间,迷茫时提供温暖指引,允许孩子慢一点、错一点,才能让学习回归探索的本质,而非沉重的负担。

讲座中,陈默老师从八个核心维度为家长们送上育儿“干货”。学习管理上,建议家长放下“监工”姿态,优先保障孩子的睡眠与休息,避免因琐碎纠错引发厌学情绪;品德教育中,引导孩子走出自我中心,培养“心里有他人”的共情力,让善良成为有边界的力量;人际交往方面,鼓励孩子主动交友,在冲突中学会协商,尤其引导男孩用语言表达情绪;身心养育上,强调均衡饮食、充足睡眠是成长根基,身高达标、愿意上学是养育成功的

重要标志;劳动与艺术教育,主张让孩子参与家务以培养责任感,接触艺术以丰盈心灵,而非当成额外任务;习惯养成中,提倡用鼓励代替命令,以游戏化方式激发兴趣,让好习惯内化为自觉;情绪管理上,提醒家长自身情绪是家庭氛围的晴雨表,稳定平和才能给予孩子安全感,示范比说教更有力;亲子关系构建,倡导建立“盟友型”模式,多问“需要帮忙吗?”少说“你必须……”

两场讲座搭建了家校沟通的优质平台,不仅为家长们提供了科学实用的育儿方法,更传递了“理解代替控制、陪伴代替督促”的教育理念。

有计划步行保健效果更好

步行是最简单的锻炼方式之一,要想有效锻炼身体,同时又预防膝关节损伤,合适的步行计划必不可少。

上海体育大学运动健康学院副院长王琳介绍,对于老年人而言,建议每天步行5000至7000

步,持续约20至30分钟,达到低到中等强度(心率稍微提高,能轻松交谈),每周至少步行5天。

想要达到更好的保健效果,推荐采用渐进式步行法。比如,以舒适的速度步行5至10分钟,

然后记录下行走的距离,下次争取用相同的时间走得更远。当感觉10分钟的步行很轻松时,可适当继续增加步行时间,直到能步行更长时间。必要时,可使用拐杖等助行器具以增强稳定性。

据《今晚报》