



户外玩水

谨防感染血吸虫病

健康热点

■严敏

最近气温回升,你是不是已经按捺不住想到户外游泳、戏水?别急,这两天,杭州市疾控中心(市卫生监督所)发出提醒,外出玩水谨防感染血吸虫病。

4月7日至13日是我国第二个血吸虫病防治宣传周,今年的宣传主题为“消除血吸虫病危害,守护人民健康”。杭州市疾控中心(市卫生监督所)专家科普,血吸虫病是由血吸虫寄生在人或其他哺乳动物体内所引起的寄生虫病,是全球重点防治的热带病之一,也是我国法定乙类传染病。

“在玩水游泳、抢种抢收、抗洪救灾时,如果直接接触含有血吸虫尾蚴的疫水,水中尾蚴通过皮肤钻入人体内就可能导致发病。”得了血吸虫病,患者会出现发热、腹泻、尿频、

尿急及无痛性终末血尿等症状。血常规检查则会出现嗜酸性粒细胞升高,尿常规检查会出现尿隐血阳性等。怀疑自己得了血吸虫病怎么办?“出现血吸虫病相关症状应及时到医院感染科门诊就诊,就诊时主动向医生告知本人的旅居史及是否来自或到过非洲等血吸虫病疫区。如果患者血吸虫血清学检测结果为阳性,需要进一步采集粪便进行血吸虫病病原学检测,病原学阳性方能确诊。”

杭州市疾控中心(市卫生监督所)专家提醒广大市民,每年5~10月血吸虫病流行季节前往血吸虫病疫区,不能在有可疑螺类分布的湖水、河塘、水渠里游泳、戏水,避免接触疫水。如果必须要到有螺的环境生产劳动,应采取一定的防护措施,如穿上防护靴、戴好防护手套或者涂抹防护油膏等。

养生课堂

“把开塞露涂到脸上?”
皮肤科医生:别盲目跟风

■郭俊

天气回暖,紫外线逐渐增强。每年这个时候,很多人的皮肤都要历个劫,干燥瘙痒、敏感红肿、刺痛……各种皮肤问题都接踵而来。最近有网友分享一个另类的护肤方式,那就是用开塞露护肤。对,你没看错,就是那个缓解便秘的开塞露!

社交平台上,不少网友分享了用开塞露护肤的心得,在网友的帖子里,一支开塞露兼具抗老、美白、淡斑、祛皱、缩小毛孔等功效,简直全能。开塞露真能护肤吗?效果如何?又有哪些风险?

用开塞露护肤到底行不行?浙江医院皮肤科主任助理童晓云医师表示,关于开塞露护肤,不能说一概否定,但是不建议直接上脸。“开塞露的本质就是甘油和水,虽然说甘油是护肤品中常见的保湿成分,但开塞露作为一种缓解便秘问题的药物,它的甘油浓度很高。”童医师解释说,“这么高浓度的甘油,用于手脚这些角质层厚的地方可能没什么关系,但直接往脸上涂肯定会引起皮肤刺激。尤其对于敏感肌,更不建议用了。”

那为什么在社交平台上,不少人反馈用了开塞露以后皮肤很滋润,肤感很好呢?童医

师解释,甘油作为一种吸湿剂,会吸收空气中的水分,让皮肤有一种水嫩感。但这种感受是暂时性的,如果环境比较干燥,反而会吸收皮肤角质层里的水分,导致皮肤更加干燥,那就得不偿失了。

此外,童医师表示,开塞露只有甘油和水,成分很单一,所以想用它来保湿护肤功效不会太好。“如果你觉得面霜不够滋润,往里面适当加一两滴甘油增加保湿作用,这个是可以尝试的。”童医师建议,如果真的有想尝试一下效果,最好先做一下敏感测试,在耳朵后面或者手腕内侧先试一下,看是否会过敏。

虽然不推荐开塞露上脸,但有两个平价护肤好物。童医师介绍,补水可以用生理盐水湿敷,对皮肤过敏、泛红有一定的镇定作用。从补水角度讲,其实它和那些几十、上百元的面膜没有太大区别。只是要注意后续保湿,及时涂上面霜锁住水分。

此外,童医师还推荐了维生素E乳,有些患者不放心用市面上的面霜,那么用维生素E乳也可以替代。

童医师提醒,护肤是长期工程,要理性看待各种护肤方法,别盲目跟风。选择护肤品,要根据肤质和需求,选择正规产品。皮肤有问题,及时咨询专业皮肤科医生。

时令养生

推荐一款食疗方

芦笋鸡丝汤 材料:芦笋300克,鸡胸脯肉100克,金针菇40克,豌豆苗40克,鸡蛋清80克,淀粉30克,盐、味精、鸡油各适量。做法:鸡胸脯肉切成丝,用蛋清、盐、淀粉拌腌20分钟,芦笋切段,金针菇洗净、沥干;豆苗摘取嫩心。鸡肉先用开水烫熟,见肉丝散开即捞起沥干,高汤入锅,加肉丝、芦笋、金针菇煮;待滚起加盐、味精、豌豆苗再滚起即可起锅。食用前,淋上少许鸡油味道更香。这款汤有养肾益肝,降低血糖的功效。

(来源:杭州市中医院)



健康提醒

记者沈佳慧 通讯员孙金铭报道 近日,38岁的阿根廷籍“网红洋媳妇”杨奇娜(原名薇薇安娜·卡多索)因突发低血糖离世。这位曾因与长汀丈夫的跨国爱情故事登上央视、被聘为“长汀形象大使”的活力女性,在去世前三天还更新了农活视频,突如其来的噩耗令网友震惊:“原来低血糖也会致命!”

杨奇娜的丈夫杨淙在讣告中提及“突发低血糖”为直接死因。这一事件不仅让人惋惜,更敲响了大众对低血糖认知不足的警钟。

低血糖的致命性被低估

“血糖失衡的杀伤力,远超

你的孩子快乐吗?
解码青少年春季“心理感冒”

炎、皮肤瘙痒、哮喘都是过敏的症状。免疫反应造成的长期不适会导致注意力下降和情绪低落,进而影响孩子的心理状态等等。”

刘振林强调,其实,真正需要警惕的是长期积累的心理隐患。许多家庭只关注到春季的情绪“井喷”,却忽视了井喷前长达数月的“地壳运动”。比如,长期存在的学业高压、社交回避、家庭沟通断层,或是未被识别的创伤性记忆,这些“慢性压力源”就像不断蓄力的弹簧。当遭遇季节变化、考试节点或人际冲突等“最后一根稻草”时,就可能演变成自伤、厌学等危机事件。

“我身上永远洗不干净”

在刘振林的咨询室里,小轩(化名)原本是个从小成绩名列前茅的男孩,在初三开学两个月后,他经常有一些自残的行为,当被父母带到咨询室治疗时,他反复念叨着:“我总感觉我身上有粪便,同学都嫌弃我,我身上永远都洗不干净!”

“第一次见面时,他戴着手套,每隔5分钟就用酒精湿巾擦拭双手。”刘振林分析,“小轩是个天性敏感的孩子,由于得了鼻炎,时常被同学嫌弃、排挤,再加上父母的情绪不稳定,让孩子长期压抑不敢表达自己的情绪,自此开始感觉身上总

有粪便没清理干净”的强迫思维。这是一种典型的代偿机制——当情绪一直被压抑和隔离,潜意识会用意象的方式表达压抑的情绪。”

在刘振林接触的青少年案例中,这些孩子往往表现出三个共性特征:灾难化思维(将微小失误等同于人生失败,如“考不上重点高中人生就完了”)、病态反刍(对过往错误进行反复“心理重播”)、污名化认知(用极端负面符号定义自我,如小轩的“粪便”隐喻)。“这类青少年的大脑长期处于高皮质醇状态。当杏仁核不断发出危险信号,前额叶的理性调控功能就会逐渐受损,最终引发强迫行为或解离症状。”刘振林解释道。

构建青少年春季心理防护网

抑郁焦虑不等于“软弱”或“矫情”,而是生理、社会与心理因素共同作用的结果。警惕青少年的“春季心理感冒”,家长和老师需及时关注和干预孩子的心理健康问题。刘振林建议:

时刻留意孩子的日常细微变化。关注孩子的情绪起伏,及时捕捉可能存在心理问题的信号。

耐心倾听。每天倾听一刻钟,对孩子的想法抱有开放的心态,不做过多评价和指责,允



许孩子充分表达,这样能避免长时间的负面情绪积累。在孩子的成长旅程中成为他们的知心朋友。

平等沟通。家长需创造轻松的沟通氛围,与孩子平等对话。表达时注意以平等、尊重的语气,避免说教。多用“我觉得……”,少用“你应该……”。多站在孩子的角度思考问题,让孩子更愿意接受建议。

营造家庭良好氛围。多给

孩子私人的空间和隐私,周末多带孩子到户外活动,帮助他们减轻焦虑、调解情绪。

“家长要成为孩子的‘心理天气预报员’,学校要开展多种心理健康教育活动。”刘振林说,“春季的危机其实蕴含着成长的契机。通过家校联动、科学干预,我们不仅能帮助孩子平安度过这个敏感期,更能培养他们终身受益的情绪管理能力。”

春色与你
平分美好

过去的这个周末,杭州人不仅经历了疾风暴雨的洗练,也享受到了碧空如洗后的春光。

昨天,在杭州西溪湿地公园内,记者看到游船在澄澈水道划开粼粼波光;岸边或高大或低矮的树木都已换上嫩绿的新装;孩童手持生态瓶蹲在浅滩观察蝌蚪游戏,父母则用手机记录下孩子指尖

轻触水面的瞬间;草坪上花丛下,人们或席地而坐享受日光浴,或追逐光影将芳华定格;还有园林工人正清理断枝,保洁船穿梭打捞漂浮物,确保这片城市绿肺以最佳状态迎接踏青客。美丽的杭州,多彩的西溪湿地,正以勃发之姿演绎着人与自然共生的鲜活图景。

记者许瑞英 摄

“突发低血糖”夺命只需几分钟
医生提醒警惕这种“隐形刺客”

跟风减肥要小心血糖“断崖”

“春天到了,很多人加入‘减肥’大军,但有些人没有掌握科学的减肥方法,空腹运动、不吃晚饭、断绝碳水……这些行为都为低血糖‘埋雷’,会因能量来源中断而诱发低血糖。”吴双表示,有些人不理解运动前为什么不能空腹?这是因为运动时肌肉大量消耗葡萄糖,而体内肝糖原等的“能量库”储备有限,如果供应不上,则需要消耗其他脂肪、蛋白质等成分供能,这一过程相对缓慢,供不应求就极易诱发低血糖。因此吴双提醒,运动前最好不要空腹,小心血糖“断崖”!

进食不规律也是诱发低血糖的重要诱因。有些跟风减肥的人一天只吃一顿高糖食物,就可能突然间感觉到头晕、心慌。吴双解释,“这是因为进食

过多高糖食物会导致血糖骤升,刺激体内胰岛素的快速大量分泌,这种供需不匹配会引起血糖调节失衡,另外过多的胰岛素也会抑制体内胰高血糖素分泌、糖异生、脂肪分解等其他升血糖能力,导致低血糖发生。”

低血糖急救指南,关键时刻能救命

一旦发生低血糖,大家要立刻采取行动。

“对于没有糖尿病的人群来说,如果突然感到有‘低血糖’的症状如心慌、手抖、出冷汗等,可立即补充15克快速升糖食物,有条件的最好能够进行血糖测定。”吴双说,比如4~6颗硬糖(嚼碎)、1勺蜂蜜或白糖、150毫升含糖饮料(配料含白砂糖)。如果低血糖症状不能缓解,或者反复出现,需要尽快就医。

对于有糖尿病及其他基础性疾病的患者,一旦发生低血糖症状,可以牢记两个“15”法则。当测得血糖小于3.9mmol/L或出现上述低血糖反应时,立即进食15克可快速起效的糖类(如葡萄糖块、葡萄糖水、含有葡萄糖的糖果、饮料等),15分钟后再次复查血糖。如血糖仍低于3.9mmol/L或症状未消失,重复以上步骤;紧急处理后,如距离下一餐时间在1小时以上,可进食适量饼干、面包、馒头、牛奶等。不能进食或昏迷者必须立即送医院抢救。

此外,吴双提醒,“减肥”的朋友们还是要坚持科学膳食,要定时、定量、定结构,每餐包含蛋白质(鸡蛋)、膳食纤维(蔬菜)和复合碳水(糙米),避免血糖“过山车”。健身党们要坚持在运动前后补充蛋白质+碳水,如牛奶+全麦面包等。