

# 清明节气：保肝护胃谨防“春疾”

随着清明假日的到来，扫墓祭祖、踏青郊游拉开帷幕。专家提醒，市民在缅怀亲人、欣赏春光的同时，注意保护好自身健康。

本报综合报道



公园挖野菜。

青年报记者 吴恺 摄

## 备好外套暖肝脏

最近一段时间，时而风，时而雨，临近清明节，天气似乎也变得多愁善感。风多、雨多是清明节前后的气候特征，但人们扫墓踏青，户外活动增多，如果不加留心就容易受到风邪的侵犯。无论是扫墓还是踏青，都应做好保暖工作，最好准备一件可以随便穿脱的外套，防止外邪的入侵”。孕妇、老人和身体虚弱的人扫墓时更要注意保暖和休息。

清明时节，风比较干燥，加上人体内肝火旺盛，内外相结合，就容易出现口干、鼻干等症状，在外出时，除了保暖，还要多喝水。饮食方面，以平肝补肾润肺为主，以健脾扶阳祛湿为食养原则，姜、葱、韭菜宜适度进食，要避免吃燥性、刺激性食物如羊肉、辣椒等，多吃新鲜上市的果蔬。

## 洗净蔬菜防中毒

“春季的野菜种类比较多，扫墓踏青后挖些或买些野菜带回家，成为不少人的选择。”营养学专家介绍说，如果是在市

郊挖的野菜，最好回家长时间浸泡，清洗一下野菜上的污染物。”

专家提醒，现在进入了植物性日光性皮炎高发季节，绝大多数野菜含有光敏性物质，容易引发皮炎。光敏性强的野菜有马齿苋、芥菜、灰菜、马兰头和红花草等。如本身就有光敏性疾病，或曾被晒伤，以及有红斑狼疮的患者，外出踏青时最好不要过多食用野菜。

如食用较多野菜，最好不要晒太阳，否则皮肤会像暴晒过一样，满脸通红、火辣辣的痛，甚至会起大水泡。从清明节开始，虫类的活动开始活跃，到野外应避免深入草丛，最好穿着长袖衣裤及长靴，束紧袖领及裤脚口，避免皮肤暴露。专家提醒，春季也是花粉过敏症高发期，有过敏体质的人到野外扫墓应戴好口罩、墨镜，应选择花草树木上风方行走，必要时还应带上防过敏的药物。

春天，风和日丽，柳丝吐芽，经过冬寒季节，人们只能让情趣生发，切不可扼杀。应多做户外活动，到山清水秀的郊外春游，助其畅达，赏心怡情，心胸开阔。

## 【小贴士】春季常见流行病

春季万物苏醒，富有生机，各种病毒、细菌亦易传播，一有风吹草动，即可引发疾病。所以各种病疫多见，如流感、流脑、百日咳、麻疹、白喉、流行性腮腺炎等。此时，要适应气候的变化，注意防寒保暖和锻炼身体，增强抵抗疾病的能力。

早春时节，或风和日丽、春光明媚，或阴雨连绵、冷风阵阵、寒气袭人，春季湿热邪毒开始活动，致病的微生物、细菌、病毒等开始活跃，因此在春季疾病的高发季节，做好传染病的预防工作，对我们的健康大有裨益。

## 流行性脑脊髓膜炎

流行性脑脊髓膜炎，是脑膜

炎双球菌引起的急性呼吸道传染病，患者会出现高热、剧烈头痛、呕吐、烦躁不安或精神萎靡、颈项强直、皮肤有出血点和出血斑等症状或体征。

预防流脑必须做到：接种流脑疫苗，家长不要带孩子串门，尽量少去公共场所。与流脑病人密切接触的人，应服用磺胺类药物预防。因流脑病菌有怕冷、怕干、怕阳光的特点，所以要勤开窗通风，衣物勤洗、勤晒。增加户外活动，多晒太阳，增强体质。

## 流行性腮腺炎

流行性腮腺炎在春季容易流传，其潜伏期为7~14天，本病

对养生保健大有益处。

外出踏青，尤其是带孩子出行的，注意不要随意采摘食用不认识的野菜、蘑菇。出现眩晕、呼吸困倦、嘴唇发紫、呕吐等食物中毒症状时，应及时喝一些温水，人工催吐，并尽快到附近医院就医。

## 扫墓凭吊勿心焦

清明节是重要的祭祀节日，许多人难免睹物思人，悲痛万分。“清明节期间，心理保健十分重要，尤其是本身就有心理隐患和疾病的人，不要过度沉浸在悲伤的情绪中不能自拔。”心理咨询师蔡劲林说：“对于焦虑症患者，有可能在扫墓时，更易产生时间紧迫感，出现自责、愧疚的情绪。”

清明节，悲伤、抑郁的情绪，不宜持续得过长。有心脑血管疾病、血压偏高的人，更要注意不要劳累或伤心，要多提醒自己稳定情绪，扫墓时最好有亲人陪伴。专家提醒，春季是万物生发的季节，心情应保持舒畅，通过踏青、散步等活动，可调节心情，让身心达到愉悦的目的。

起初的病状是全身疲倦，口渴，烦躁不安，有时高热可达39℃，突出表现是以耳垂为中心，周围红肿、头痛、张口或食酸性饮食时疼痛加重，病程1~2周。

该病是通过唾液飞沫进入口腔黏膜及鼻黏膜繁殖，所以要减少孩子到人的电影院、商场等公共场所去，居室要做到常开窗通风。

腮腺炎病人要被隔离3周时间，病后应卧床休息，饮食清淡，每天用2%盐水漱口，内服板蓝根冲剂或抗病毒口服液，外服如意金黄散，该病毒对紫外线极敏感，故对病人衣服、被褥要日晒消毒。

## ■资讯

### 并非人人都能整成“都教授”

青年报记者 顾金华

本报讯 近日，有位马先生向新闻热线求助。他说他的外甥今年读初三，自从看了《来自星星的你》后，非要去韩国整容整成“都教授”，还说在网上约好了几个广州人一起去，甚至连护照都办好了。

这样一来，就引出了一个整形的老问题：人人都可以当“都教授”吗？对此，解放军第455医院整形外科副主任医师唐玲表示，每个人的五官、脸型

等都有各自的特征，不应该用一个模式去套用。整形美容，要在自己本来的脸型的基础上，把不恰当的东西修改掉，增添一些美的东西，找到适合你的美的形状。

至于上面提到的今年读初三的那名中学生，因未满18岁，身体发育未定型，更不宜当“都教授”。此时做这样大的“改头换面”的整形手术，风险之大不说，效果就更无法确定了。即使像双眼皮、隆鼻、隆胸等手术，均不宜未成年人。

### 治疗青少年近视选择OK镜须注意

青年报记者 顾金华

本报讯 由上海市医学会眼科分会等共同主办第十四届国际眼科学学术会议近日在沪举行。权威统计显示，中国已成为青少年近视率较高的国家之一，近视眼病成为青少年健康的大威胁。

上海瑞视眼科医院视光部主任于青博士告诉记者，近视治疗主要分为创伤性与非创伤性两种方法。根据医院的临床数

据，配戴OK镜的案例中三分之二以上可以控制每年的近视度数增长在50度以内，的确可以抑制近视的加深。

此外，于博士建议家长，要选择国家药品监督管理局注册认证的品牌(SDA)，这样其质量才能有保证，镜片盒上应注明配镜者的具体编号、检测数据、材料名称、厂家地址等；其次，售后也要有保证，OK镜的配适并非人一步到位，对配适不佳者要做到调整更换镜片。

### 二级医院输液室为医疗定制4S金标准

青年报记者 顾金华

本报讯 “4S”优质服务：Smile(自然和蔼的微笑)、Speak(礼貌标准的语言)、Speed(温馨便捷的流程)、Standard(安全规范的操作)……近日，这样的“金标准”在上海市的徐汇区大华医院里出现。“一针见血”输液护理组、“一门二弯三帘”妇科、“315”特色医疗等各种服

务，大力化解了医患矛盾。院长严健表示，病人的满意不仅是医生能看好病，还有在就诊过程中医生与患者之间的沟通，所以技术提升和人文沟通是同步的。今后，徐汇区南部医疗中心建成，学科建设是医院可持续发展的动力，每个学科都应该成为医院的名片，所以更需要提升医疗水平，努力服务好周边居民。

### 吉祥馄饨举办市民参观体验活动

青年报记者 顾金华

本报讯 作为馄饨连锁的领导者的吉祥馄饨，为了让顾客进一步了解“吉祥”的操作流程和工作环境，更加放心地享受“吉祥”美食，举办了一场主题为“看得见，才放心”的参观体验活动。

据介绍，活动的第一环节是吉祥馄饨的生产经理和质检经理给大家简单介绍吉祥馄饨的发展历史、所获荣誉、产品种类和大家最关心的食品安全问题；接下来是参观环节，在生产部经理的带领下，消费者将依次进入参观通道，让消费者们看到吉祥馄饨对材料的精挑细选、对制作工序层层把关、对管理的科学管控、对卫生的严苛要求。让消费者们更加深入地体会到吉祥馄饨专注品质。

最后的环节就是包饺子

的环节，消费者可亲手DIY自己的专属馄饨、享受包馄饨的乐趣。活动组还将为消费者所包制的馄饨进行评奖，评选出“最美馄饨奖”、“最具创意馄饨奖”、“最有特色馄饨奖”并颁发荣誉证书和神秘奖品。

为保证产品质量，吉祥馄饨对所有连锁店的食材进行统一采购、统一加工、统一储存、统一配送。与无公害蔬菜基地合作，并签约知名猪肉、面粉品牌。同时吉祥馄饨对馅料调料、外观、重量等制作工艺等都有严格要求，为了保证吉祥馄饨的每一家店铺都能提供新鲜美味的馄饨，吉祥馄饨全部采用订单式生产。每日凌晨，由中央厨房选用新鲜原料，当天加工，手工包制，并通过全程恒温冷藏的冷链配送体系，于营业前送达各家店铺，由吉祥特制的设备恒温煮制，确保每一只馄饨皮馅完整，鲜嫩爽滑。