郑州市出现水痘散发病例

郑州市疾病预防控制中心提醒中小学校、幼托机构要紧急防范

通讯员 高世博 卢祎舟

每年的4~6月是水痘的高发期，近日，郑州市一些学校已出现散发病例。郑州市疾病预防控制中心提醒中小学校、幼托机构等人群密集单位进行防范。

通报：郑州市学校出现水痘散发病例

水痘是一种常见的由水痘带状疱疹病毒初次感染引起的急性传染病，主要通过飞沫和接触进行传播，婴幼儿、青少年等免疫力差的群体是易感人群。

据郑州市疾病预防控制中心免疫规划科科长李锋介绍，近日，在郑东新区某中学发生了两起水痘病例，是同在一个宿舍的两名学生。目前，他们已接受规范治疗。

李锋说，由于水痘的症状比较轻，且出过水痘以后可以获得终身的免疫力，所以在人们心目中，水痘并不是太严重的病，用外用药涂抹一下，两周内就可痊愈。但是，水痘的传染性较强，患者为主要传染源，出疹前1~2天至出疹后一周都有传染性，主要通过空气飞沫经呼吸道传播，或由于接触患儿疱疹内的疱浆，以及通过衣服、玩具等被传染。接触后，90%以上未出过水痘的孩子都会发病，而且10%~20%的儿童会并发带状疱疹，给孩子带来极大的痛苦和危险。

关键：水痘患者一定要隔离

“由于水痘患者是唯一的传染源，做好水痘患者的隔离工作是防止疫情扩大的关键。”李锋说，因此，中小学校和幼托机构一旦发现有水痘病例，要立即将患者隔离。家长若发现孩子有发热、出疹的症状要在第一时间带孩子去医院检查，如查出患水痘，必须暂停上学，在完全康复之前，不要到人多拥挤的场合，需要外出时要戴上口罩。家中和学校平时应保持通风和清洁，家长尽量少带儿童去人员密集的场所。

有些患儿家长认为只要不发热，水痘开始结疤，就能上学了。“其实不是，水痘结疤后排毒期还没有完，这个时候被易感人群接触到，还是会传染给他们。要等全部水痘疱疹结痂，或者医生检查说完全康复后，再回学校。”

另外，准妈妈如果患上水痘，也会对孩子造成不利影响。而且水痘病毒潜伏期较长，数十年后仍可能被激活，引起带状疱疹。

提醒：预防水痘的最佳手段是接种水痘疫苗

李锋说，目前还没有治疗水痘的特效药物，但有预防手段，预防水痘的最佳手段就是接种水痘疫苗。接种水痘疫苗不仅能预防水痘，还能预防其并发症。当幼儿园或小学中发生一例水痘病例以后往往会引起流行，严重时可能造成整个幼儿园或小学中大多数孩子感染，因此在儿童中开展预防接种，防止水痘的发生特别是水痘的暴发很有必要。不过，孕妇、对青霉素全身过敏的人、患有急性发热性疾病以及对疫苗成分过敏的人不宜接种。

健康视点

郑州市疾病预防控制中心
(0371)95120

麝香保心丸减少心绞痛事件又添新证

复旦大学上海医学院 罗心平

冠心病是一种最常见的心脏病，是指因冠状动脉狭窄、供血不足而引起的心肌功能障碍和(或)器质性病变，故又称缺血性心脏病。慢性稳定性心绞痛患者应常规接受扩张冠脉的药物治疗，包括硝酸酯类和中药合剂。研究表明，在长期接受药物治疗的冠心病患者中，中成药麝香保心丸在治疗的安全性方面有突出优势，部分情况下可能作为心绞痛的首选治疗药物。

麝香保心丸治疗减少心绞痛事件

心绞痛的控制是慢性稳定性心绞痛治疗的首先要求，麝香保心丸能有效地减少心绞痛事件的发生次数。

复旦大学附属华山医院的一项研究评估了口服麝香保心丸(至少6个月)对稳定型心绞痛患者临床事件发生情况的影响。这项前瞻性临床研究共纳入200例稳定型心绞痛患者，其被随机分至麝香保心丸组(治疗组)和对照组。两组采用常规冠心病药物治疗，治疗组加用麝香保心丸(每次两丸，每天3次)至少6个月。研究结果显示，全因死亡事件、因心血管疾病死亡事件、心力衰竭事件、卒中事件、需行经皮冠状动脉介入治疗或冠状动脉旁路移植术、发生其他临床事件的患者例数，治疗组较对照组有减少趋势。研究提示，麝香保心丸可有效减轻心绞痛症状发作，改善患者生活质量。麝香保心丸是在治疗“胸痹、心痛”的宋代名方“苏合香丸”基础上开发而成，通过扩张冠状动脉、保护血管内皮、阻遏动脉粥样硬化进展，乃至促进血管新生等机理起到减少心绞痛发作的治疗作用，是冠心病治疗过程中强化血管保护措施不可或缺的中成药。

联用麝香保心丸减少硝酸酯用量

在迅速缓解心绞痛的治疗药物中，硝酸酯类药物最为常用，但耐药性与不良反应是影响其临床应用的两个突出问题。

研究显示，与硝酸酯类药物单用相比，联合使用麝香保心丸在缓解心绞痛及减少再发方面具有以下特点：麝香保心丸禁忌证较少(除孕妇禁用外)，对血压影响较小、安全性好，适于患者长期服用以及改善冠心病患者预后(促进血管新生)；硝酸酯类药物与麝香保心丸交替应用，可有效预防硝酸酯血药浓度降低期间心血管危险事件的发生；长期使用麝香保心丸可减少心绞痛复发，有效且不发生耐药。

麝香保心丸改善临床预后的展望

依照芳香温通为主的治疗原则研发出的现代中药麝香保心丸，对冠心病的多靶点治疗越来越受到临床的关注。为了进一步明确中成药对冠心病治疗的作用机制及安全性，国家不断加大对麝香保心丸的科研投入，进一步阐明了麝香保心丸的物质成分、作用机理及临床疗效。

按摩胳膊防水肿

我有妙招

实习记者 卜俊成

乳腺癌患者手术后常会出现患侧胳膊水肿，如何能减轻手术后的胳膊水肿呢？河南省中医院乳腺科张卫红主任医师介绍，适当的按摩可加速患侧胳膊的淋巴液回流，有效地减轻水肿。

张卫红说，乳腺癌患者手术后出现胳膊水肿时，可通过他人的按摩防治水肿。具体操作如下：按摩人员首先将手掌吸附在患者水肿胳膊处，同时带动患者皮下组织上下移动，动作应快慢适度而有节奏。如果只是在皮肤表面滑动，防治水肿的效果会大打折扣。如果用力过猛、过重，会使胳膊血流增加而加剧水肿。按摩时应按照一定的顺序进行，先双侧颈部，然后对侧腋窝、对侧胸部，接着到患侧胸部、患侧肩部，最后是患侧上肢。通常先按摩上臂，然后前臂，最后是腕关节和手指。

除了按摩外，还应做好手术后的日常护理，避免出现胳膊水肿和功能障碍。手术后最好用枕头适当抬高患侧胳膊，呈向后弓位，避免患肢长时间受压出现水肿。若出现胳膊水肿，可使用弹力绷带包扎，手术后6个小时开始由从手腕到胳膊根的按摩。操作者一手扶患肢手腕处，另一手大小鱼际紧贴患肢皮肤，然后由下向上、由外向内轻轻作环形按摩，促进血液循环；轻拍打患侧上肢，用拇指和食指沿患肢淋巴走向由下向上、由外向内轻轻对捏，刺激近端淋巴管，促进淋巴液回流。

步行健身最实惠

步行能增强人的心血管机能，改善血液循环。坚持步行锻炼，有益于防治肥胖病。特别是在空气清新的户外步行，能改善人体的神经功能，使大脑放松、精神愉快，有助于消除疲劳，提高工作效率。

普通步行法 普通步行法适合不同的年龄层，没有什么动作要求，既简便又放松。锻炼者可在早晨、晚上练习，练习的时间和步行速度可根据自己条件合理安排。一般慢速步行在每分钟60步左右，中速步行在每分钟80步左右。练习时间每次15分钟，每天1~2次就可获较好的锻炼效果。

快速步行法 快速步行法是在普通步行的基础上加快步行速度，配合手臂摆动，每小时步行5000米左右。这种步行方法，加大了运动强度，身体健康者可多练习。一般每次20~30分钟，每周2~3次就可达到满意效果。

定量步行法 定量步行法是每次规定时间、距离或数量，从而提高练习质量来健身的方法。如步行的时间不变，逐步提高步行的距离。这种方法对检查评价自身锻炼的效果有一定意义，可适用于中年人。

摆臂步行法 摆臂步行法是在步行时两臂有意用力向前后大幅度摆动的练习方法。这种方法可增进锻炼者肩部和胸廓的活动，配合呼吸动作，有利于治疗呼吸系统疾病。散步时间和速度可因人而异。

摩腹步行法 步行时将两手掌重叠放于腹脐部位，做顺、逆时针旋转按摩各36次。这种方法有利于防治肠胃病，加速血液循环，促进消化，增进健康。

拍打步行法 步行时，两臂自然摆动，手掌拍打肩、胸、腹、腰、背等各部位。这是一种传统保健方法，可按摩穴位，有舒筋活络、缓解紧张、消除疲劳的作用。

倒走步行法 倒走步行法改变了人体步行的方向和习惯，有利于锻炼人体的感觉器官的平衡。倒走时从脚尖先着地过渡到脚跟，对按摩脚尖穴位、经络有良好作用。练习的时间一般在5分钟左右，也可以向前走与后退走交替进行。

(戴文娟)

“三瓜一芽”可塑身

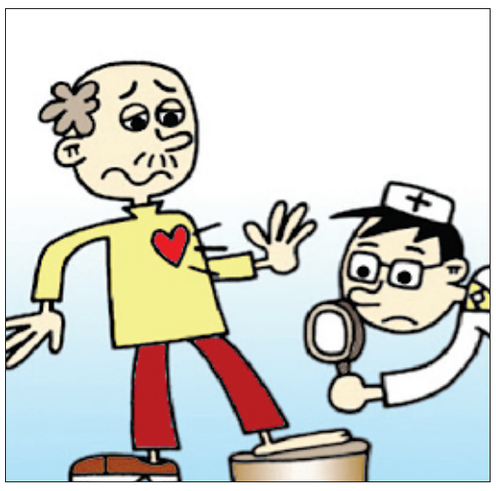
夏季塑身食物有哪些，北京朝阳医院副院长沈雁英教授推荐富含水分的“三瓜一芽”，也就是苦瓜、黄瓜、西瓜、绿豆芽。

苦瓜里含有苦瓜素，也叫清脂素。在四川汉中有一个地区，当地人大多都很苗条，就与他们爱吃苦瓜有关。苦瓜也叫君子菜，和任何菜相配都不会把别的菜变苦，也就是“苦了我自己，幸福其他人”。苦瓜在清水泡一两个小时，苦味会减弱很多。黄瓜中含有丙醇二酸，有助于加速体内脂肪的分解。有句话叫“以形塑形”，黄瓜这么“苗条”，常吃黄瓜的人当然也会“苗条”了。西瓜也叫白虎汤，是夏天防暑降温的好水果，还可以利尿、排毒。绿豆芽在从绿豆发成芽时，营养也可以说是“化茧成蝶”，维生素C的含量增加了70%左右，是非常好的减肥美容食品。

此外，夏季人体消耗大，沈雁英说人们应该注意补充营养素。俗话说，“立夏吃鸡蛋，石头能踩烂”，意思就是说，吃了鸡蛋的人特别有劲。鸡蛋清是优质蛋白质，鸡蛋黄里富含卵磷脂，鸡蛋是非常好的营养食品，夏季应每天吃一两个。

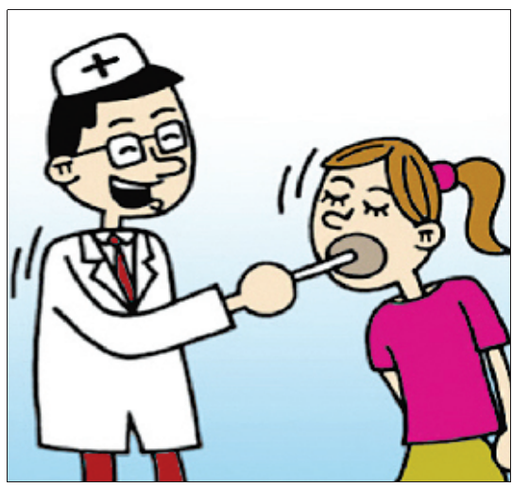
(赵晴晴)

养生漫画



平均每10个人中就有1个人是平足。平足患者在50岁以后会出现不同程度的脚骨扭曲。平足患者平时要穿平跟鞋，避免久站和行走。

王晓东/画



睡眠时，细菌在口腔内的繁殖速度只是白天的60%，所以，白天你的口腔更需要护理。医生推荐“343”的刷牙模式，早上刷牙3分钟，中午刷牙4分钟，晚上刷牙3分钟。另外，刷牙最好安排在餐后半小时，这样不会损伤牙釉质。

王晓东/画

烧开水 不可用热水器

□孙燕

刘女士家里有一台太阳能热水器，温度显示器显示水温达到100摄氏度，她尝试着喝了一口，感觉很难咽下去。但是她想这样的方法非常好，方便又低碳。

浙江工业大学生物与环境工程学院潘理黎教授说，大家加热自来水后饮用的目的是为了消灭自来水里的细菌，使自来水更加卫生，一般会等到沸腾后，也就是烧开才会放心喝。

实际上，新鲜的自来水只要加热到70摄氏度以上，里面的细菌就能被完全杀死了，就可以饮用了。至于是用电水壶，还是用电热水器、燃气热水器、太阳能热水器来加热，这和自来水能否饮用没有关系，从理论上来说，用热水器加热的新鲜自来水是可以喝的。

但在日常生活中，我们为什么不会喝用热水器加热的水？潘理黎说，这主要因为，无论是太阳能热水器，还是电热水器，都有一个储水箱，用不完的水会储存在里面，时间一长可能会滋生细菌，使之前烧开的水受到污染。在这样的情况下，水就不能喝了。而且即使出水温度保证有100摄氏度，也不能排除塑料材质的出水管被加热后释放出毒物的可能。

电热水器、燃气热水器的内部结构图显示，电热水器最高能烧到75摄氏度，冷水进入后，加热管开始加热，热水往上浮，杂质沉到了底部，里面还有镁棒，用于净化容器的。一旦将上层的热水放掉一些后，冷水又会自动进入，温度会下降。热水放得越多，冷水进入得越多。另外，电热水器在不使用的情况下，储存器里仍旧有存水，这样的水并不新鲜，不适合饮用。

健康餐桌

润喉亮嗓食疗方

本报记者 苏文娟

长期用嗓，频率过高，或强度过大，部分人会出现咽喉不适感、异物感，重者咽喉嘶哑呈持续性，甚至失音。河南中医学院第一附属医院梅祥胜推荐了几个具有润喉亮嗓作用的食疗方。

大豆汤 大豆250克，加水1000毫升，煮至1碗，加冰糖适量，冷服。黄豆宽中下气、利大便、消肿毒，有利咽、开音作用。大豆汤适用于咽部肿疡，发音嘶哑。

胖大海冰糖茶 胖大海4个，冰糖适量，加开水泡至胖大海呈海绵状，饮水每天数次。胖大海清热生津，有利咽、开音作用。胖大海冰糖茶适用于咽喉疼痛、发音嘶哑。

橄榄酸梅汤 橄榄100克，酸梅两个。橄榄劈碎，与酸梅一起加水两碗，煎成1碗，加冰糖饮服。橄榄甘涩凉，利咽生津；酸梅酸味，生津；冰糖甘润，润肺。橄榄酸梅汤适用于咽干、发音不畅。

冰糖炖雪梨 雪梨3个，冰糖适量，加水至1碗，隔水炖1小时，分2~3次服食。梨甘微寒，清心润肺，止咳化痰。冰糖炖雪梨可以防治咽燥干咳。

银耳鸡蛋羹 银耳适量，鸡蛋两个。鸡蛋先煮成鸡蛋汤，加适量水与银耳同煮成稀粥状，加调味品服食。银耳鸡蛋羹有补虚养胃、滋阴清火的作用，适用于阴虚、咽干、音嘶。

萝卜古称莱菔，其营养价值很高，含大量蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素A、维生素B_1、维生素B_2、维生素C等。其中，维生素C含量在一般蔬菜中名列前茅，为梨、苹果中维生素含量的10倍。据研究，萝卜的醇提取物有抗菌作用，对防治流感、咽喉炎等有效。所以，梅祥胜推荐萝卜汁单用防治咽喉炎，还可以与其他东西合用，制成萝卜甘蔗饮、蜂蜜萝卜汁、萝卜橄榄白糖饮、萝卜荸荠甘蔗露等防治嗓音病。

最后，梅祥胜还特别介绍梅兰芳用来清咽护嗓的奇招，即石斛煎水，代茶饮用。

消暑防病好药粥

江苏省射阳县 朱乃洲

药粥是民间一种传统的防病治病的方法之一，具有易消化、疗效快等优点。药粥如果做得美味可口，则更让人容易接受。

一、红豆绿豆粥：将红豆、绿豆各50克洗净，与100克大米同煮，能健脾益胃、清热解毒、消暑止泻。

二、红豆鲫鱼粥：将红豆60克洗净浸泡一个小时，鲫鱼250克去肠鳃洗净，与大米50克放水同煮，不放油盐。每天食用两次。

三、海带绿豆粥：绿豆、海带各60克，大米50克，加水适量共煮成粥。每天服两次。这粥能清热解毒，解暑降温，还能降血压、降血脂、防治缺碘症。

四、薏苡仁扁豆粥：将炒扁豆、薏苡仁、粳米各100克，同煮至米熟豆烂为宜。这粥有健脾益胃、消暑止泻的功效。

五、银花菊花粥：将银花、杭白菊各6克焙干为末。然后将粳米100克煮成粥，加入药末，稍煮即可。夏季常服，可防治中暑、风热感冒、咽喉肿痛等。

六、百合银花粥：将50克百合洗净，6克银花焙为末。将100克粳米放锅煮熟，再放百合煮烂。起锅前放入银花药末和适量白糖。这粥能清热消炎、生津解渴。

七、荷叶粥：鲜荷叶一张(约200克)、粳米100克、白糖适量为原料，将米洗净，加水煮粥。临熟时将鲜荷叶洗净覆盖在粥上，焖约15分钟，揭去荷叶再煮沸片刻即可。喝时可适量加点白糖。这粥有清热解暑、降血压、止血的功效。

吸烟者须防口腔白斑

深圳市罗湖区 周天意

口腔是消化道的最前端，长期咀嚼、摩擦、温热、吸烟和饮酒的刺激，可导致有些人唇、颊、牙龈或口底出现白色斑块。由于点燃的香烟可达200~500摄氏度的高温，所以吸烟过多会损害口腔黏膜。调查表明，33.5%的吸烟者会发生口腔白斑，不吸烟者仅有3.3%会发生口腔白斑，二者相差10倍。吸烟时间长、吸烟量大者，患口腔白斑的可能性高。烟叶中尼古丁是主凶，高温燃烧时释放出的很多致癌物质是帮凶，存在于烟雾中，直接攻击口腔黏膜上皮细胞，使其异常增生，形成白斑，还能攻击上皮细胞的遗传物质——DNA，使上皮细胞的繁殖失去控制，形成癌。

通常口腔里的白色斑块被分为两类，其中大部分由是长期吸烟、口腔内某些充填物或不良修复体摩擦刺激引起的，称为白色角化病。这一类只要去除引起过度角化的病因，几个月后白色斑块就会消退。另一类白色斑块是没有明显诱因或去除可能的病因后仍然不消退的，才被称为口腔白斑。口腔白斑常发生于舌缘、舌腹、口底等部位。这些白斑一般没有自觉症状，少部分病人有不适感，舔时感觉病损面粗涩，有些伴有白色念珠菌感染，或发生溃疡，有疼痛感。口腔白斑在显微镜下可看到上皮组织的不典型增生，重度的不典型增生也就是我们所谓的早期癌变。

预防口腔白斑恶变应注意以下几个方面：去除口腔内一切可能的刺激物，如残根、残冠、不合适的假牙等；局部可用维生素药膜；戒除烟、酒，少吃过烫及刺激性食物；在医生指导下口服维生素A及维甲酸；定期到口腔科检查，有恶变倾向者立即进行手术切除。

互动心声

保持健康生活方式

远离卒中

读者：我妈妈69岁了，有高血压病病史。今年4月26日20时开始头晕、胸闷，22时突发上吐下泻，一小时内轮番三吐三泻。23时入当地医院，按肠胃不适治疗。27日凌晨1时，病人两耳失聪，9时，五官科医生检查，双耳无器质性病变，疑似神经问题。作CT与核磁共振，未得出明确结论。已开始出现(轻微的)口歪眼斜表象，四肢也不灵活了。急送至市中医院，按卒中治疗。后转入省医院作造影，并按脑梗死治疗。但是，出院回家，出现了口歪眼斜、头晕、失聪、四肢乏力且不协调等卒中后遗症。我和妈妈一样也有高血压病，我应该怎么预防卒中呢？

河南省中医药研究院附属医院主任医师白清林：卒中是由于保证脑血管供应的脑动脉狭窄、阻塞或破裂出血而导致的神经功能缺损。目前正值春夏之交，气温波动大，老年人血管弹性不足，血压调节能力差，容易因血压不稳定导致卒中的发生。值得注意的是，卒中离青年人越来越近，已成为青年人致死和致残的重要原因之一。

由于卒中的发生往往很突然，有些人认为防无可防。“卒中的到来不是一朝一夕之事，建立积极健康的生活方式，是预防卒中的最有效方式。”引起卒中的因素很多，高血压是头号罪魁祸首，其次包括高血脂、高血糖、心脏病、大量饮酒、吸烟、久坐不动、高热量饮食、肥胖等。另外，工作压力大、精神紧张、疲劳过度也可加重对人体的损害，引起卒中的发生。好在这些因素都是可干预的危险因素，将这些可干预的危险因素降至最低，即可降低卒中的发病率、致死率。

从上述种种诱因不难看出，健康的生活方式对于卒中的预防至关重要。比较有效的方法是：积极防治高血压，保持血压相对稳定；积极防治高脂血症、糖尿病等疾病；保持良好心态，稳定情绪；改善不良生活方式，如戒烟、戒酒；每天进行适量运动和体育锻炼；合理饮食，保持营养平衡；按时作息，保证充足的睡眠。此外，要对自己的健康状况有所了解，认真对待脑血管病的早期症状，以便早发现、早治疗，这对短暂性脑缺血发作的患者尤其重要。

(杨小沛 整理)