流感高发期　如何来应对

钟南山院士:接种疫苗最有效

“最近的流感来得比较快,区域性暴发比较多,但以甲型流感为主。一旦发生流感,一定要尽快采取隔离措施。”近日,中国工程院院士、金域医学学术委员会主席钟南山接受记者采访时强调,接种流感疫苗是预防流感的最有效手段,能预防60%的流感发病。

据悉,每年流感季节性流行在全球可导致300万至500万重症病例,29万至65万起呼吸道疾病相关死亡。孕妇、婴幼儿、老年人和慢性基础疾病患者等高危人群,患流感后出现严重疾病和死亡的风险较高。

目前没有任何药物可预防流感。“早发现、早治疗流感是关键。我们正和香港相关单位联合进行一项研究,观察板蓝根、连花清瘟胶囊之类中药在临床上能否起到预防性作用。也就是说,当流感在人群中暴发,使用这个药会不会减少流感的进一步发生?这是一个新的研究方向。”钟南山透露,该研究还在试验中。

由于流感病毒具有高度变异性,目前尚未有通用型的流感疫苗,每年的疫苗都要根据全球对当季病毒流行毒株的预测和推荐来定制。

“三价、四价疫苗对于预防流感是非常明显的,能够预防60%的流感发病。现在的主要问题是要逐渐转变大家谈疫苗色变的心理。”钟南山特别呼吁,我国正在积极寻找疫苗研发合作,包括深圳和法国赛诺菲集团签署疫苗创新战略,以解决流感疫苗供应的问题。　据《科技日报》

草药家里种　好看又治病

现在到了流感高发季节,大家可以在家里阳台上种这几种草药,能减少流感病毒的骚扰。

1.金银花——防感冒

怎么种:在通风透光、温暖、阳光充足的地方就可种植,用种子、分根或插枝都能繁殖,最好在含苞待放时采下备用。

怎么用:摘下的金银花阴干泡茶饮,可清热解毒、疏散风热。秋冬季用来泡水喝可防治感冒。特别怕冷者慎用。

2.杠板归——治虫咬

怎么种:叶片形如一张张三角形的盾牌,开很小的白色或淡红色花,结蓝色小果,会四处攀爬。采集蓝色果子,第二年种于盆内,生出小苗后,用铁丝扎个架子,供它攀缘。

怎么用:可直接食用,味道微酸。煎汤服可利水消肿,散淤解毒、止咳止痛。

3.薄荷——通鼻

怎么种:薄荷气味芳香,可采用种子和根茎繁殖,只要给足阳光和水分它就能极快生长,且耐寒能力也很强,随时可摘下食用。

怎么用:感冒发热,咽痛牙痛时,用它泡茶、熬粥或做汤都可以。头晕时,摘两片薄荷叶贴在太阳穴上能提神醒脑。摘叶闻可通鼻。

4.刺五加——缓解疲劳

怎么种:从刺五加的根部,将分株剪下,移植。

怎么用:属补气药,有添精补髓及抗衰老功效。叶片冲入沸水,加盖闷15分钟,随冲随饮,能补肾养心,缓解疲劳。嫩五加叶还可凉拌成菜,含有丰富的胡萝卜素和维C。

5.土人参——止咳

怎么种:用普通中号花盆即可种植,不需要太多阳光,多浇水,冬季最好移至室内。

怎么用:根、叶都可食,可炒、做汤、涮、炖,特别是叶子,入口嫩滑,营养丰富。它的根入药具有健脾润肺、止咳调经的功效,它的根入菜,滋补强壮,补中益气,还可通乳汁。

几种草药都是可以家庭种植,还能有效解决一些小毛病,又很安全,可以试一下啊!　晚综

■相关链接

感冒食谱学起来

今天,我们来学习几种感冒食谱。

1.生姜+萝卜:风寒咳嗽。

做法:将生姜和萝卜洗干净去皮切成碎块,放入榨汁机中倒入开水榨成汁,最后加入蜂蜜就可以喝了。

适用症状:风寒咳嗽、咽喉痒,并伴随头痛、鼻塞、怕冷、流清鼻涕等问题。

2.盐+橙子:肺热咳嗽。

做法:橙子去顶,用筷子戳几下,少量的盐均匀地撒在橙肉上,再用牙签插住橙子固定,盖上割去的橙顶,放到碗里,上锅蒸10分钟左右,取出后去皮,将果肉掏出来,与蒸出来的水一起吃。

适用症状:气滞血淤或肺燥引起的热咳,喉咙肿痛,口干,痰发黄黏稠。

3.大蒜+冰糖:风寒感冒。

做法:将大蒜去皮切成片状,放入碗中晾10到15分钟,备用;在锅中加入清水,将蒜片和冰糖放入锅中煮开;水煮开后转小火煮,5到8分钟后就可以盛出锅喝了。

适用症状:无汗,稍微发热,浑身酸痛、鼻塞流涕、咳嗽有痰。

4.红糖+生姜:御寒暖胃。

做法:生姜去皮切丝倒入锅中,加水没过姜丝。水烧开后,放入红糖,大火煮2分钟。最后加入大蒜,大火煮3分钟即可(风寒感冒还有咳嗽加上大蒜,不咳嗽就不用加了)。

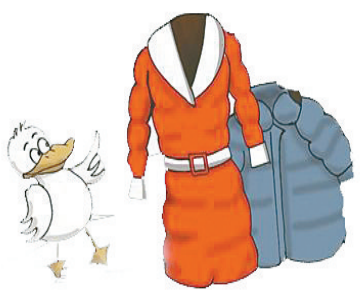
适用症状:浑身酸痛、鼻塞流涕、咳嗽有痰。

5.冰糖+雪梨:润肺清燥、止咳化痰。

做法:准备一个梨,削皮,用刀切开盖,再将梨中间部分掏空,放入冰糖,再将盖子盖上放入碗中。放入锅中蒸1小时,去除牙签即可食用。晚综

实用宝典

选购羽绒服有门道



进入冬季,羽绒服“火了”。那么,如何选购及保养羽绒服呢?

按需合理选择。购买羽绒服要关注蓬松度、含绒量、充绒量三个指标。正规厂家或品牌的羽绒服装吊牌或标签都要标注羽绒种类、充绒量、含绒量、面料成分、号型规格、洗涤方法等信息。合理选择要三看:一看羽绒种类,羽绒服的填充物有鸭绒或鹅绒,标注为羽绒棉、羽丝棉、羽丝绒的产品都不是真正的羽绒服;二看含绒量,含绒量为100%的羽绒服是不存在的,含绒量低于50%不能称为“羽绒服”;三看充绒量,充绒量越高保暖性越好。

按、拍、揉、闻。用手按压羽绒服,蓬松度好的羽绒服会在一定时间内迅速回弹;摸上去柔软、细腻、羽梗少甚至没有,说明羽绒含绒量高、品质好;用手拍打羽绒服,检查是否有粉尘冒出,有粉尘说明羽绒品质不好;用手轻轻揉搓、拍打羽绒服,检查是否有羽绒钻出,特别是检查缝线部位是否有细小羽绒、甚至毛片钻出,一揉一拍即有羽绒钻出,说明羽绒服的防钻绒性能不好;鼻子嗅闻检查是否有异味,脏和臭的羽绒服品质较差。

羽绒服清洗保养有讲究:不可干洗,不可用机洗、甩干,不可拧干,要用手洗,使用专用或中性洗涤剂,要在干燥通风处晾干,禁止曝晒。　据《中国消费者报》

生活妙招

鲜橘皮一物多用

许多人吃橘子,喜欢将橘子皮留下来泡水喝。大多数人认为这样可以达到陈皮所产生的功效,事实上,橘子皮变身陈皮,必须经过2至3年的晾晒、阴干,以降解橘子皮表面农药残留。如果直接用鲜橘子皮泡水,可能对健康产生不利影响。不过,鲜橘子皮也不是一无是处。

1.去食物腥味。虽然新鲜橘子皮不适合泡水,但可以洗净之后用于煮肉、煲汤,少量使用,去腥增香。

2.去衣柜异味。晒干的橘子皮可以是衣柜内的清新剂,也可以是干燥器。

3.去冰箱异味。只要将新鲜橘子皮放在冰箱即可,每隔一段时间换一换。还可以放在微波炉内加热,去微波炉异味。

4.去污。用新鲜的橘子皮蘸食用盐或小苏打,可以去除陶器、瓷器和玻璃表面的污渍。　据《法制晚报》

教你一招

这些“生活常识”都是伪科学

日常生活中,一些被人深信不疑的说法其实是不科学的。比如:秋葵西兰花能抗癌、孕妇吃鹅蛋能去胎毒、蛋壳颜色越深鸡蛋越有营养等。营养专家提醒,千万别被这些说法误导。

秋葵和西兰花能抗癌?

预防癌症是很多人关心的话题,由此,网上出现了一些食物有抗癌功效的说法,比如秋葵和西兰花。

秋葵同其他普通蔬菜一样,主要成分为碳水化合物、蛋白质及部分矿物质和维生素,并没有太多特殊之处。秋葵营养价值确实比较高,搭配其他食物食用也是不错的选择,但过于夸大其功效,超量食用并不可取。

此外,西兰花具有较高的营养价值,含有膳食纤维等营养素确实有益于健康,但是否能抑制癌症发生还有待研究。

孕妇吃鹅蛋能去胎毒?

人们常说的胎毒,主要是因为孕妇怀孕期间进食过多辛辣、高脂、高热量食物,引起代谢产物过多堆积所致。在新生儿身上表现为皮疹、湿疹。

很多老年人听信民间流传的“吃鹅蛋能去胎毒”的说法,说是让孕妇在孕晚期吃鹅蛋排胎毒,将来孩子出生不会得湿疹,而且还能快速去除黄疸。这种说法是不科学的,孕妇如果吃太多鹅蛋不容易消化,会影响脾胃功能,导致生湿生痰,还会造成胆固醇升高。建议孕期清淡饮食,尽量避免吃辛辣刺激性食物。

蛋壳颜色越深,鸡蛋越有营养?

在日常生活中,经常听说蛋壳颜色越深的鸡蛋越有营养,其实这是没有科学依据的。蛋壳颜色主要是一种叫作原卟啉的色素决定的,它沉积于蛋壳外层和壳上膜,形成我们所看到的鸡蛋颜色。拨开蛋壳,内表面的颜色都是白色。

蛋壳的颜色取决于母鸡的种类,与人为因素无关。挑选鸡蛋时可以对着光照查看,好鸡蛋呈半透明状,略带些红色,坏掉的鸡蛋不透光;然后再摇一摇,好鸡蛋摇起来没有晃的声音,坏掉的鸡蛋能听到水声;最后再摸一摸蛋壳,好鸡蛋粗糙,坏掉的鸡蛋光滑,有的坏掉的鸡蛋蛋壳上还会有红色或黑色霉点,对此要谨慎挑选。　晚综