

幸福计生 健康生活



# 流感≠普通感冒

## 冬季流感高发季已到 勤洗手多喝水很关键

当前南海区已进入今冬流感流行高峰季节,流感病毒来势汹汹。罗村卫生和计划生育办提醒市民,流感疫情可防、可控、可治,市民应注意个人卫生,多喝水勤洗手,室内开窗通风,用科学方法应对流感。

流行性感(简称流感),是由季节性流感病毒引起的急性呼吸道传染病,主要通过飞沫经呼吸道传播,也可通过污染的手指接触自己口鼻黏膜而感染,具有高度传染性和流行性。

与普通感冒不同,流感往往发病较急,会出现发热、头痛、全身酸痛等症状,一般会高烧39~40℃左右,而普通感冒起病不急,开始会出现嗓子疼、流鼻涕等症状。儿童、老年人、孕妇和特定慢性疾病患者都是流感

的高危人群。

南海区疾控中心提醒市民,近期的流感特点是快速高烧,不易退,退烧后再次发热。发烧后转入咳嗽期,且持续时间长。流感是普通疾病,患者最好到附近医院、诊所、社区医疗服务站就诊,避免在大医院因病人拥挤,增加被传染和交叉感染的风险。治疗期间应注意自行隔离、休息、多喝水。

预防流感最有效的方法就是接种疫苗,但需要注意的是,疫苗的反应存在时间差,一般在接种后2至3周才能开始起到作用。其次,要注意个人卫生。使用肥皂或洗手液,并用流动水洗手,能防止细菌、病毒的传播和感染,尤其是去过公共场所等人群密集的环境或双手接触呼吸道分泌物

后,应立即洗手。此外,在打喷嚏或咳嗽时也应用手帕或纸巾掩住口鼻,避免飞沫感染他人。

另外,要少量多次饮水。根据年龄大小,成人每次喝50~80cc的温水,儿童每次喝30~50cc温水。值得注意的是,水不用一次喝很多,若一次喝大量水,水很快会被排出体外,应少量多次喝水,保持喉咙湿润不干燥。

在流感高发期,尽量不到人多拥挤、空气污浊的场所。不得已必须去时,最好戴口罩。此外,要注意加强身体锻炼,充足休息,避免过度疲劳。室内要开窗通风,保持空气新鲜。

撰文/卢敏莹  
通讯员 李启镜



预防流感要注意个人卫生。

# 仙人球=天然氧吧 放卧室有助睡眠

我们经常听到仙人球对电脑防辐射有很好的作用,很多人都喜欢买来一盆放在电脑旁边。仙人球到底有哪些作用呢?本期我们就一起来聊聊仙人球——

## 仙人球刺有毒素

仙人掌植物是一个仙人掌植物的统称,其品种有二千多种。多数仙人球的刺是有毒素的,人被刺后会皮肤红肿疼痛,瘙痒难忍。但其肉质一般不含毒素,还可以食用,并有清热解毒的功效。

仙人球有多种功能,有观赏价值,有些水培仙人球是水培花卉中的艺术精品;有药用价值,可以消除很多炎症;有食用价值,用它可以制蜜饯、酿酒、造醋等。

## 仙人球=天然氧吧

仙人球在净化室内空气方面应用非常广泛。仙人球的呼吸孔在夜间打开,在吸收



二氧化碳的同时能大量的释放氧气。在家庭或办公室中的电器旁摆放仙人球,可有效减少各种电器电子产品产生的电磁辐射污染,使室内空气中的负离子浓度增加。

仙人球是天然氧吧。白天释放二氧化碳,夜间则吸收二氧化碳,释放氧气。如果居室内有仙人掌,晚上就可补充

氧气,利于睡眠。

## 春秋天是最佳浇水期

冬天的时候,仙人球停止生长,处于休眠状态,这个时候最好做到严格控水。春秋天是生长期,一周可以浇水一次到两次的样子。夏天也要少浇水。

撰文/整理 杨世聪

# 静电很烦人 这样做避免“触电”

冬天天气寒冷,为什么身上总是那么多静电?如果你穿的衣服含有较多的化学纤维成分,这些材料就很容易和毛衣、羊毛衫等织物发生摩擦,从而导致静电的产生。另外,冬天天气干燥,人的皮肤也是干干的,这种情况下电荷很容易在人的身上积蓄。

虽然我们身上聚集的电荷量比较少,电量也能快速放完,静电一般不会对人体产生危害。但如果身处特殊地点,如加油站等,静电就有可能引燃加油枪,带来危害。那么冬天应如何消除恼人的静电呢——

## 1 保持湿度

当空气较为潮湿时,由于微小液滴大量存在,因此空气的导电率较高,身上不容易积蓄电荷。如果感觉室内空气干燥,建议喷洒一些水,还可以通过加湿器、盆栽花草等方式来预防静电的产生。

## 2 摸墙

静电之所以恼人,是因为

电流,想要减少痛苦可以增加电阻,建议可以摸摸水泥、转或石质的墙面,也可以摸地面。

## 3 光脚走一走

我们经常穿的鞋子都是绝缘体,而绝缘体无法将体内的静电导出,可以在地上赤足运动一会,让身体与大地接触,可以释放身上积累的静电。

## 5 穿合适的衣服

冬天要想避免静电的干扰,建议少穿化纤类的衣服,贴身的衣服和被褥建议使用纯棉的或真丝的。

## 5 选用纯天然材料梳子

要想头发不“飘来飘去”,梳头的时候建议使用木质或牛角梳子,避免使用塑料或金属梳子。另外,每次洗完头后建议使用保湿的护发素,洗完澡后为身体擦上身体乳来保湿。

撰文/整理 彭伟西