

国家疾控局：水痘、手足口病这样预防

春季是多种传染病高发季节，水痘和手足口病作为儿童青少年群体中常见的传染性疾病，受到家长关注。国家疾控局近日发布健康提示，针对两种疾病的临床表现、传播特点及科学防控措施作出权威解读，呼吁公众提高防范意识，筑牢健康屏障。

水痘是由水痘一带状疱疹病毒引起的急性传染病，初次感染表现为水痘，病毒潜伏于神经节中，免疫力低下时可再次引发带状疱疹。

根据国家疾控局发布的健康提示，患者感染后通常经历10至21天的潜伏期，随后出现发热、头痛、乏力等类似感冒的症状。未接种疫苗或未感染过水痘的人群均易感。病毒主要通过飞沫传播(如咳嗽、打喷嚏)，也可通过直接接触水疱液或被其污染的物品传播。

家长关心，孩子得水痘后有哪些表现？中国疾控中心病毒病所专家表示，水痘皮疹的特征包括：皮疹先发于头部和躯干，逐渐向四肢扩散；从红色斑疹迅速演变为丘疹、水疱，最终结

痂；夜间瘙痒感加剧，需避免抓挠以防继发感染。

如何做好预防与处置？专家表示，儿童可接种两剂水痘活疫苗(首剂12至18月龄，第二剂4至6岁)；患者应隔离至全部结痂，需居家休息，保持皮肤清洁，避免抓挠。

若出现高热不退、皮疹化脓或意识模糊等症状，应立即就医。孕妇、新生儿及免疫力低下者感染后需尽早接受抗病毒治疗。

手足口病也是春夏季常见传染病。中国疾控中心2024年监测数据显示，我国手足口病流行特征发生变化：虽然流行强度较高，但重症比例明显下降。2024年我国手足口病重症比例较2009至2019年间平均水平下降97%，流行强度呈现“双峰”特征，第一个高峰为5至7月，第二个高峰为10至11月。

中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆介绍，手足口病由多种肠道病毒引起，以手、足、口腔等部位皮疹为典型症状，5岁以下儿童为高发人群。

早期症状为发热，随后出现口腔黏膜疹及手足部红色丘疹或疱疹，部分患儿臀部、四肢亦可见皮疹。多数病例症状较轻，极少数可能引发病毒性脑炎等严重并发症。

预防手足口病应做好以下6点，包括：避免接触患儿，尽量不要与患儿拥抱、分享玩具、共用餐具和洗浴用品等，防止交叉感染；保持手卫生，用“七步洗手法”清洁双手；减少聚集；密闭公共场所和居室要经常通风，保持空气流通；做好清洁消毒；积极接种疫苗，目前，EV71型灭活疫苗可有效预防由肠道病毒71型引发的手足口病。

王华庆强调，水痘和手足口病均为可防可控的传染病，防控核心在于“保护易感人群、切断传播途径、控制传染源”。两类疾病均有对应疫苗，家长可积极为儿童完成接种；托幼机构需加强监测，发现疑似病例及时上报，落实晨午检制度。

(来源:中共中央宣传部“学习强国App”学习平台)

你的腰突就是这样“坐”出来的

在临床上经常能看到一些30岁的人“腰龄”已经50岁，全面检查后才发现，腰椎已经提前退化或椎间盘突出。有人不禁会问，自己几乎天天在办公室里坐着，没干过什么体力活，腰椎间盘突出怎么还突出了呢?你可能想不到，越是久坐办公室的人，越容易罹患此病！

这样“坐”想不“突出”都难

办公室一族往往是耸肩、含胸、身体前倾地坐着，这样大大加重了脊柱尤其是腰椎的负担。腰椎间盘是很容易受影响的结构，其中的髓核在腰椎屈曲时容易往后移动，加之上下两个椎骨向后挤压椎间盘，导致椎间盘后部的压力会异常增加。髓核一旦突破纤维环的限制，对后方的神经产生压迫，就变成我们常说的腰椎间盘突出。

腰突严重时会产生腰部疼痛，一侧下肢或双下肢麻木等一系列临床症状。

这还没完，长时间一个姿势坐着，肌肉容易发生劳损，肌肉的力量和耐力也会越来越差。上半身的重量全部压在椎骨上，椎间盘受力越来越大，磨损自然就越来越严重。

腰突与腰突症是两码事儿

有的人仅是体检而进行腰椎MRI检查，报告单常常出现“腰椎退行性改变”“椎间盘膨出”“椎间盘突出”等字样，其实这种情况无需过分紧张。

腰突与腰突症是两个不同的概念。从影像学看到椎间盘突出一定程度、一定范围的突出，但没有什么症状，只是感觉腰部酸软无力，容易发生疼痛时，不需要用医学方法进行治疗，只要注意增强腰背肌肉的锻炼即可。

只有椎间盘突出压迫了硬膜、神经，导致了跟影像学一致的疼痛、麻木、无力等症状，才能诊断为腰椎间盘突出症。

正确的坐姿长这样

长期伏案的人，要调整好自己的桌椅高度、电脑位置。保持脊柱正直，保持头、颈、胸的正常生理曲线。最好能有一定后倾角的靠背，让腰椎有依靠、不悬空，且材质应选择硬质或者偏硬的。

久坐族建议每隔30至60分钟起身走走，拉伸拉伸肌肉，放松身心，不要保持一个姿势过久。

腰背肌力量得这样练

治疗腰椎间盘突出症的第一步是卧床休息，让腰椎不再受力，椎间盘不再受压，恢复其本来的弹性和厚度。但只有运动、维持椎间盘的力量平衡才是预防和治疗腰椎间盘突出以及腰椎间盘突出症的最重要手段。

这里推荐“五点支撑”锻炼方法，此方法可锻炼腰背部肌肉，适合腰部肌肉力量较为薄弱的人群，也适用于腰突早期保守治疗及腰椎术后的康复锻炼。

首先，仰卧，双臂自然放在身体两侧，两脚之间与肩同宽，双腿稍微弯曲，脚放于地面，使膝关节呈大于90度的钝角。用双脚、双肘和头后部支撑身体，用力向上挺腹，让腰背像拱桥一样挺起来，身体呈反弓形。坚持5秒钟，然后恢复仰卧姿势，力量不足的人，不必做足时间和幅度。

这样每天做2至3组，每组做30至40次，可锻炼腰部肌肉的力量。

除此之外，还要加强运动锻炼，推荐游泳，尤其是蛙泳是锻炼腰椎的最好运动方式，游泳适合任何年龄段的人群，而且是非负重活动，运动量大，不易疲劳，不容易引起意外损伤，还可以缓解精神压力。

锻炼腰背肌把握五个细节

- 腰背肌肌力锻炼为加强脊柱稳定性的方法，不是治疗腰痛的措施，腰痛时不能练，待腰痛恢复后再开始。
- 锻炼的次数和强度要因人而异，应循序渐进，每天可逐渐增加锻炼量。
- 锻炼时不宜突然用力过猛，以防因锻炼而伤及腰。这是一种静力性的训练，只需缓缓用力即可。
- 如锻炼后次日感到腰部酸痛、不适、发僵等，应适当地减少锻炼的强度和频度，或停止锻炼，以免加重症状。
- 如果腰部疼痛剧烈、双下肢麻木、疼痛或者经过一段时间的锻炼疼痛缓解不明显者，需要到医生处就诊。

(来源:新华网)

爸妈都没吃过的蔬菜,是什么来头

今年春天，板蓝根青菜、皱叶菜、玉兰菜等蔬菜在年轻人中走红，成为备受追捧的“网红蔬菜”。然而，父母一辈中，不少人却表示从未见过这些蔬菜。

源自实验室精心培育

“其实，这些蔬菜皆源自实验室精心培育，目前虽在部分市场有销售，但尚未在全国大面积推广种植。”中国农业科学院蔬菜花卉研究所研究员李占省说。

板蓝根青菜分为油菜和菜心两个品类。板蓝根油菜是通过同属十字花科的菘蓝(板蓝根)与甘蓝型油菜杂交培育而成，以借此融合板蓝根抗病毒、抗炎、免疫调节的特性。从外观上看，它与普通油菜并无太大差异。按照相同原理，由十字花科的菜心与板蓝根杂交而来的就是板蓝根菜心，其模样与普通菜心类似。

皱叶菜属于十字花科芸薹属甘蓝类蔬菜的变种，“准确地说，它是一种叶用羽衣甘蓝。”李占省介绍，其最大的特点在于叶片布满了许多凸起的褶皱。

玉兰菜，别名欧洲菊苣、苦白菜等，归属于菊科类植物。它的外形与娃娃菜相似，不过颜色更为洁白。

如何健康食用这些蔬菜

这些新奇蔬菜不仅模样特别，吃法也各有讲究。李占省介绍，板蓝根油菜相较于普通油菜，口感更为清甜，营养也更为全面。但需要注意的是，它含有一定量的草酸，在烹炒之前，建



玉兰菜

议先焯水，这样可以有效去除部分草酸。“当然，它也非常适合直接涮火锅吃，简单又美味。”

板蓝根菜心口感香糯，而且与皱叶菜、玉兰菜一样，草酸含量很低，食用起来更加放心。皱叶菜富含维生素C、蛋白质、膳食纤维和黄酮类等多种营养成分，食用方式多样，既可以涮火锅，也可以用来做馅儿，还能榨汁。

玉兰菜富含蛋白质、膳食纤维、B族维生素，口感脆嫩，不仅能促进大肠蠕动，还具有利尿的功效。李占省说：“对于玉兰菜，最推荐的食用方式是凉拌生食，这样可以最大程度地保留其营养特性，让我们品尝到它原汁原味的清新和脆爽。”

(来源:《科普时报》)