

今日天气



晴间多云
最高气温12℃
最低气温-1℃

南风短时北风3~4级

短期天气预报

1月16日



晴转多云

9℃ — 0℃

北风4~5级

1月17日



多云转阴

3℃ — -4℃

北风4~5级

生活气象指数

运动指数: 较适宜

天气较好,但考虑风力较强且气温较低,推荐您进行室内运动,若在户外运动注意防护。

感冒指数: 较易发

昼夜温差较大,较易发生感冒。体质较弱的朋友请注意防护。

过敏指数: 极不易发

天气条件极不易诱发过敏,可放心外出,享受生活。

应对冬季关节冷痛 藏热是关键

民间常说“小寒大寒,冻成一团”。小寒、大寒时节,若不注意保暖,寒气容易侵犯人体,出现怕冷、酸痛发紧、活动不灵活等表现。应对这种“冷痛”,关键在于“温通”,具体可从生活调护和中医外治两方面入手:

生活起居方面

要顺应“冬藏”之道,大家可着重从“衣、食、动”三个角度进行自我养护。

一是衣着要“藏温”,重点保护腰腹、足部和头颈部。二是饮食要“藏热”,尤其是对于怕冷、喜暖的人,日常饮食中可适当加入当归、生姜等药食同源的温通之品煲汤,帮助温通经脉、散寒暖中。三是运动要“藏气”,要在天气暖和、阳光充足时和缓运动,不建议进行比较剧烈的运动。

中医外治方面

可通过局部治疗,温经散寒,缓解关节不适。

一是三九贴敷。通过在特定穴位贴敷温阳散寒的中药,对防治慢性关节冷痛较为适宜。二是灸疗法。可借助艾绒燃烧产生的温和热力,作用于关节局部或足三里、关元等穴位,起到温经散寒、扶助阳气的作用。

中医外治法一定要在医疗机构进行,尤其是有基础疾病、皮肤敏感或症状明显者,还要在治疗前进行评估。

南国冬日

近日,华南国家植物园内的落羽杉“水上森林”进入一年一度的变色高峰,呈现出锈红、暖橙、金黄与墨绿交织的绚丽景观,犹如大自然打翻的调色板,成为南国冬日一道独特的风景线。

据中国新闻网



AED、智能手环、电子血压计 健康管理“小帮手”别用错

新华社北京1月14日电 AED(自动体外除颤器)、智能手环、电子血压计……越来越多医疗器械和健康设备走进日常生活,成为公众健康管理的“小帮手”。如何科学使用设备?如何科学看待监测数据?突发情况如何科学施救?科学用好健康管理“小帮手”,国家卫生健康委邀请相关专家为公众详细科普。

使用家庭医疗器械,莫要拿来就用

从小一点的电子血压计和脉氧仪,到大一些的呼吸机,目前市场上可以买到各类家用医疗器械产品,比较常见的使用误区是“拿来就用”或“一用到底”。

“用于辅助治疗睡眠呼吸暂停的家用呼吸机,需要依据睡眠监测和肺功能检查结果,经过医生评估后才能决定是否使用。”首都医科大学宣武医院主任医师吴航说,如果确实有必要使用,要在医生指导下设置具体参数,并根据后续进展定期调整设置。

使用电子血压计时,一般标准大小的袖带适用于上臂围为22厘米-32厘米的人群,超出范围要选择大号或小号袖带;在使用测量血氧饱和度的脉氧仪时,美甲、指甲油可能影响测量准确度,还要避免脉氧仪和血压计在同一侧肢体使用;使用血糖仪时,要注意试纸避光防潮,开封后的试纸应在3个月内使用完,以防酶失活导致结果不准。

专家特别强调,居家使用医疗器械受个人操作方式、环境、个体状态等多种因素影响,精准度存在偏差,不要根据自测结果自行调整用药或治疗方案,应由医生根据专业检查结果进行判断。

参考智能穿戴设备,杜绝过度焦虑

近年来,可穿戴设备逐渐兴起,有的手环、手表等具有测心率、血氧饱和度等功能。专家提示,这类产品不能作为疾病诊断和治疗依据,也不能替代相应的医学检查检验。

以睡眠监测手环为例,它通过身体运动、血氧饱和度和心率等数据推测睡眠阶段,虽能反映深睡、浅睡、清醒次数等大致趋势,但受到环境干扰、佩戴方式、传感器精度等影响,无法达到专业设备的精度及维度。

操作AED,黄金时间是关键

心脏骤停后4分钟-6分钟内是急救黄金时间,及时施救,患者生存率会大大提高。正确施救主要有几步:一是判断意识和呼吸;二是拨打120,并寻找附近的AED;三是胸部按压;四是进行人工呼吸。

自动体外除颤器AED是一种便携、易操作的急救设备,被誉为“救命神器”。目前,我国已在机场、火车站、体育场馆、旅游景点等公共场合配置AED。使用方法很简单,打开电源,按照语音提示操作即可。

国家卫生健康委有关负责人指出,无论是家用设备的数据解读,还是突发危急时刻的果断施救,科学认知和正确使用方能真正为健康筑起牢固防线。

人血白蛋白是临床处方药 而非日常保健营养品

本报综合消息 国家卫生健康委日前提示,当前,人血白蛋白被很多人误当作补身体的“营养神药”或是增加免疫力的“法宝”。甚至有人认为体质虚弱、考前突击、术后恢复、美容抗衰等都需要打一针人血白蛋白,这一认知存在明显误区。

“人血白蛋白是临床处方药,不是日常保健的营养品。”国家卫生健康委新闻发言人胡强强提醒,其核心用途是纠正低蛋白血症,治疗肝硬化或癌症引起的胸腹水、肾病、严重烧伤等特定疾病,主要功能是维持血浆胶体渗透压。人血白蛋白不具备直接提升免疫力的功能,盲目输注无法达到增强抵抗力的效果。人体免疫力主要依靠固有免疫和获得性免疫体系发挥作用。

国家卫生健康委特别提醒,输注人血白蛋白并非“零风险”,药品均可能存在过敏等潜在风险。输注需由医师根据具体病情评估后开具处方,请大家严格遵循医嘱规范使用,切勿自行购买、盲目跟风。

国家发补贴? 请注意这类骗局

本报综合消息 “国家发补贴啦,每人可领2735元国家工薪补贴!”你最近是否收到过这样的短信通知?当心,这可不是什么福利政策。临近春节,“新春农民工返乡补贴”“手机积分年底清零高价兑换”等博眼球的不实信息频现,实际都是不法分子的骗术,其目的是骗取网民点击虚假链接,进而窃取个人信息,骗取资金,大家可千万不要轻信。

其实辨别这类骗局不难,记住这三点:第一,政府发补贴,从来不会要你的银行卡密码、验证码这些敏感信息,只要是以领补贴为由让你提供这些信息的,肯定是诈骗。第二,正规的补贴只能在官方平台申领,不会跳转到陌生链接。第三,目前国家尚无给所有人都发现金补贴的政策,就算是育儿补贴这类民生福利,也得满足特定条件,申领前一定要通过官方渠道问清楚、核实好资格。

面对各类“福利通知”,务必多一分警惕,通过官方渠道核实信息真伪。