

春季养肝正当时

中医讲究顺应天地之气做事，“养生之道”，养的是“生—长—化—收—藏”之道。中医将四季与五行相对应，春季属木，木遇春而生发。在大自然中，春天是万物生长的良好时机；在人体五脏中，肝属木，春季养肝，顺应季节养生，会达到事半功倍的效果。春天的时候，人体肝胆经脉也是处于最活跃时期。从立春开始，天气转暖，万物复苏，养生应注重培护阳气，调和阴阳，以期脉平人安，以饱满、崭新的姿态迎接新的一年！

春季既是养肝保健的最好时机，也是肝病容易复发或加重的时节，应注意预防与保健，我们应该如何做呢？



一、春季养肝好时节，疏肝刮痧一身轻

春季是万物生长、阳气萌动的季节，此时身体需要顺应季节变化，排出冬季积聚的寒湿、瘀浊，同时加强阳气的卫外功能，保护体内阳气使之充沛、旺盛。因此，春季养生应注重疏通经络、调理气血、增强体质。

春季可以采用刮痧来疏肝解郁，顺便散散因为气滞、血瘀、痰凝导致的结。木克土，土与脾相对应，古人所说的稼穡，最重要的一环就是翻土，所以肝郁刮痧，不仅要疏通肝经，还要在脾经上也疏通一下。

二、春季养肝正当时，艾灸护肝有奇招

春季艾灸能疏肝：肝是人体调畅气机的重要器官，春天适当艾灸能够推动肝经气血的运行，使脏腑之气舒畅，适合平日肝气不舒的人群。

春季艾灸升阳气：春天是机体阳气升发的季节，适当艾灸能够激发阳气，调和人体气血，改善气滞血瘀所引起的四肢麻木、疼痛等症状。艾灸能够起到温经散寒、行气通络、防病保健的作用。

1. **温经散寒**：通过艾灸的方式能够促进人体气血运行，可以促进血液流通，从而起到温经散寒的效果。

2. **行气通络**：如果体内经络循环不畅，就有可能会出现寒凉肿胀以及疼痛的现象，而通过艾灸的方式能够促进经络疏通，从而可以改善经络受阻的症状。

3. **防病保健**：通过艾灸的方式能够提高身体的免疫力，增强体质，起到预防疾病的效果。

三、春时听“角”音，疏肝理气

《黄帝内经》：天有五音，人有五脏。五行之音律，可以调理五脏之气机，起到祛病疗疾之效。五音中，角为春音，属木主生，音调柔和，生机勃勃。能够帮助疏肝理气、缓解情绪波动、改善肝气郁结的情况。

每天可以抽出15~30分钟的时间，找一个安静舒适的地方，戴上耳机或打开音响，播放角音的音乐。要注意的是，音乐要符合个人喜好，这样才能更好地享受音乐带来的好处。

推荐曲目：《胡笳十八拍》《列子御风》《江南好》《江南丝竹乐》《破茧》

最后提醒大家，要想肝好，生活就要有规律，要少喝酒，多喝水，不熬夜，早睡早起，每天都要心情好好的。（来源：搜狐网）

春季消化道疾病易发 专家提示注意卫生



随着春季气温升高，消化系统疾病进入高发季节，尤其像恶心、呕吐、腹泻等症状比较常见。专家提醒，预防这些疾病要从日常生活和卫生习惯做起，注意手卫生和食品卫生至关重要。

记者走访发现，近日不少医院消化内科接诊的消化道疾病患者明显增多。北京协和医院主任医师李景南指出，春季是细菌容易滋生的季节，消化道疾病往往病从口入。餐前便后用肥皂和流动水洗手是预防消化道疾病的基本措施。家长要培养孩子从小养成良好的卫生习惯。此外，食物要充分烹熟，生食蔬菜要彻底清洗干净，避免食用过夜食品，冰箱储存的食物建议加热后再食用。生冷的凉拌菜应立即做即吃，不宜长时间存放。

春季还是胃肠型感冒的易发季节。李景南说，要注意避免交叉感染。家庭中有人出现低热、腹泻等症状时，应避免共用餐具，注意消毒，以减少细菌传播。

专家建议，在日常生活中，如果出现轻度恶心、呕吐、腹泻等症状时，可以先清淡饮食、多补充水分、注意休息。必要时可适当使用多潘立酮、小檗碱或益生菌等药物对症治疗。若症状持续不缓解或加重，尤其是出现发热、腹痛等症状时，应及时就医，以便医生进一步诊断和治疗。（新华社电）

保持少量锻炼 有助减少痴呆症风险

美国约翰斯·霍普金斯大学的一项新研究发现，每周进行约35分钟的中等强度到高强度锻炼，就能让老年人的罹患痴呆症风险降低41%。

研究小组在《美国医学主任协会杂志》上发表论文说，他们利用英国一项大型长期调查的数据，分析近9万名成年人的锻炼习惯与年内痴呆症发作风险的关联，得出了以上结论。

这些人年龄大多在50岁以上，于2013年至2015年间利用运动手环记录锻炼时间。在此后平均4.4年的跟踪调查期间，有735人诊断出痴呆症。

分析显示，日常锻炼的时间越长，痴呆症风险的降低幅度越大。与完全不锻炼相比，每周锻炼35分钟到70分钟可使痴呆症风险降低60%，70分钟到140分钟降低63%，140分钟以上降低69%。

研究人员表示，这意味着即便一个人每天仅锻炼5分钟也会产生较明显的效果。

以阿尔茨海默病为代表的痴呆症是导致老年生活质量下降的主要原因之一，目前尚无有效疗法。医学界此前就提出，健康的生活方式有助于预防痴呆症，但不确定最少要多少锻炼量才能产生明显效果。（新华社电）

专家支招应对春日“敏感”季

春季对于过敏体质人群而言是“敏感”挑战季。医学和疾控专家提醒，春季过敏并非普通感冒，而是免疫系统对花粉等过敏原的异常反应，需科学预防、及时干预，尤其要关注严重过敏反应。

每年2至3月起，松树、杨树等树木花粉浓度激增，易诱发过敏人群过敏性鼻炎、结膜炎或哮喘。症状多表现为阵发性喷嚏、清水样涕、眼痒红肿，严重者可能出现喘息、胸闷等哮喘症状。北京大学人民医院呼吸与危重症医学科主任医师马艳良表示，若春季反复出现类似感冒症状且持续数周，应警惕过敏可能，及时就医鉴别。

针对春季成人过敏防护，马艳良提出三大关键措施。一是药物预防“早行动”。过敏性鼻炎患者可在花粉季前2至4周使用鼻喷激素类药物，哮喘患者需遵医嘱预防性吸入糖皮质激素类药物，结膜炎患者可提前使用抗过敏滴眼液。

二是物理防护“全方位”。专家建议过敏人群关注每日花粉指数预报，当浓度>100粒/m³时，外出可佩戴N95口罩和护目镜，居家可使用高效空气净化器，回家后及时清洗鼻腔、更换衣物。

三是急救药物“随身带”。哮喘患者需随身携带急救吸入剂，若症状加重应立即就医。

专家表示，如果常规措施无法缓解症状，建议及时就医进行过敏原检测，必要时在医生指导下进行脱敏治疗。脱敏治疗需持续3至5年，部分患者有望实现“脱敏”。

不同过敏性疾病高发年龄段有所不同。比如低龄儿童由于免疫系统发育不完善，比成人更容易发生皮肤过敏。

“近年来，我国儿童过敏性疾病患病率显著上升。”中国疾控中心慢病中心副研究员齐金蕾说，尽管过敏性疾病可发生于全年龄段，儿童过敏性疾病的表现类型存在随年龄增长而演变的过程，在某一年龄段某种过敏性疾病也可能更为多见，要特别关注有严重过敏反应的儿童。

儿童常见吸入性过敏原包括尘螨、花粉、霉菌等，食源性过敏原则有牛奶、鸡蛋、坚果等。严重过敏反应是指在接触上述过敏原后数分钟到数小时内，会迅速发生可危及生命的严重表现，须给予紧急救治。

齐金蕾建议，若孩子有严重哮喘、花粉症、湿疹或特应性皮炎、坚果过敏等情况，家长可为患儿制作“医疗信息卡”，注明过敏史及紧急联系方式，并随身携带急救药物。一旦出现呼吸困难、意识模糊等症状，须立即送医。

专家表示，过敏管理是“持久战”，需要医患协同。确诊过敏原后，应最大限度规避接触；无法避免时，需遵医嘱规范用药，切忌自行调整剂量。此外，保持室内清洁、定期清洗寝具、减少高敏食品摄入等生活细节也至关重要。

“预防过敏，既是为自己，也是为家人。”马艳良表示，通过科学防护和主动管理，过敏人群亦可享受明媚春光。（新华社电）

上吐下泻？来看这份诺如病毒防控提示

春季气温回暖，诺如病毒感染进入高发期。医学和疾控专家提醒，诺如病毒是导致急性胃肠炎的主要病原体之一，通过粪口传播，科学认识传播途径、掌握防控要点，是阻断病毒传播的关键。

“严重时，我几乎抱着马桶呕吐，什么东西都吃不下。”北京市民王先生说，上周邻座同事在公司办公室上吐下泻后不久，自己也中招了，去医院确诊为诺如病毒感染。

北京大学人民医院感控处副处长匡季秋介绍，诺如病毒感染的典型症状包括恶心、呕吐、腹痛、腹泻等，部分患者伴有发热、头痛等全身反应。儿童因免疫系统尚未发育成熟，症状可能更为剧烈。

“诺如病毒虽传播力强，但可防可控。”北京大学人民医院感染科主治医师王越表示，公众无需过度紧张，关键在于落实日常防护措施，尤其需关注儿童、老年人等易感人群。感染者痊愈后持续保持良好卫生习惯，避免



残留病毒传播。

专家建议，做好诺如病毒防控要掌握六要点，包括密闭场所尤其是公共卫生间定时加强通风，降低气溶胶浓度；人员密集场所保持社交距离；患者呕吐物或排泄物需用高浓

遇上偏头痛，神经内科医生也“头痛”



在许多眼中，头痛或许只是一个小症状，忍忍就过去了。殊不知，偏头痛、紧张性头痛等原发性头痛在医学界是不折不扣的疾病。偏头痛更是以其高患病率、高度失能性、高疾病负担等特点，逐渐引起神经内科，乃至整个医学界的高度关注。

然而，偏头痛诊疗过程中遇到的重重困难，让很多神经内科医生感到棘手和无奈。但就诊率低、正确诊断率低和规范治疗率低是摆在偏头痛患者和医生面前不争的事实，属实令人头痛。

偏头痛不是病？

有句老话说“牙疼不是病，疼起来真要命”。偏头痛和牙疼的待遇很相似。人们往

往不认为它是一种疾病。

实际上，偏头痛有着明确的疾病定义，它是一种慢性发作性脑功能障碍性疾病，表现为反复发作的搏动性中重度头痛，常伴有恶心或呕吐、畏光和畏声等症状。

偏头痛还可能伴随睡眠障碍、焦虑、抑郁等21种共病，严重影响患者的心理健康。不仅如此，有先兆偏头痛患者的缺血性卒中风险是普通人群的2.17倍。偏头痛患者还容易出现睡眠障碍，而睡眠障碍的存在可能导致偏头痛发作更频繁、更严重。

即便对身体健康的影响如此广泛，依然有相当比例的偏头痛患者处于“自我用药、自我治疗”的状态，甘于忍痛。

“中国偏头痛患者的就诊率仅为52.9%，往往忍到不能再忍才会去看医生。”

度含氯消毒剂覆盖处理，污染区域喷洒消毒液作用30分钟，衣物、餐具等需高温消毒或用含氯消毒液浸泡；处理污染物时佩戴口罩、手套，事后彻底洗手；感染者应居家隔离至症状消失72小时后；海鲜、肉类彻底煮熟，瓜果洗净，避免生食。

有网友关心，诺如病毒是否有疫苗和特效药？对此，中国疾控中心副研究员彭质斌表示，目前尚无特效药物和疫苗可用。诺如病毒急性胃肠炎是自限性疾病，多数症状较轻，不需要特殊治疗，休息2至3天可以康复。但对于婴幼儿、老年人，特别是有基础疾病的老年人，如出现频繁呕吐或腹泻，甚至脱水等严重症状的，要及时就医进行治疗。

专家强调，出现呕吐、腹泻等症状时，切勿在未查明病因的情况下盲目使用抗生素。感染者饮食以清淡、易消化为主，注意及时补充水分和电解质。

（新华社电）

头痛管理要落地社区

针对当前头痛诊疗中存在的挑战，相关领域的专家们正积极探索应对策略，其中，构建完善的头痛防控体系成为重中之重。在多方协作与不懈努力下，我国30个省市已成功设立了近400家头痛中心及头痛门诊，初步勾勒出了一个由点及面、覆盖全国的头痛防控网络框架。

在专家的眼中，仅仅为患者提供从“诊断—预防—治疗”的一站式服务还远远不够，患者在日常生活中的自我管理同样至关重要。这就需要自上而下构建一套流畅、高效的头痛管理体系，基层医疗机构所扮演的角色尤为关键。

“头痛中心的建设必须延伸至社区层面，因为社区才是防控工作的最前沿。鼓励社区医务人员边筛查边进行科普教育，将科学的头痛管理理念和方法普及到每一个家庭。”专家指出，希望医生能够具备敏感性，可以利用人工智能等各种工具帮助居民进行头痛的初步筛查和诊断。

“如果我们能够将头痛管理提升至与高血压、糖尿病等慢性病管理相同的重视程度，那么，当神经内科医生再次面对头痛患者时，或许就能更加从容不迫，不再感到那么‘头痛’了。”专家展望道。（来源：搜狐网）

G2518深岑高速莫村立交C匝道入口实施封闭交通管制的通告

根据深岑高速公路(G2518)云罗段日常养护需要，将对该路段莫村立交C匝道入口(G2518双东站在S51宋桂站方向)实施封闭交通管制。现通知如下：

一、管制时间：
2025年3月5日8:00起至2025年3月5日18:00，共10小时。

二、管制路段：
G2518深岑高速莫村立交C匝道入口(G2518深岑高速深圳方向转S51肇阳高速肇庆方向入口)。

三、交通绕行路线：
1、从G2518深岑高速深圳方向转S51肇阳高速肇庆方向的车辆可在G2518深岑高速华石收费站掉头，走G2518深岑高速岑溪方向到莫村立交H匝道转S51肇阳高速肇庆方向。

2、从G2518深岑高速深圳方向转S51肇阳高速阳江方向的车辆可在G2518深岑高速华石收费站掉头，走G2518深岑高速岑溪方向到莫村立交G匝道转S51肇阳高速阳江方向。

交通管制期间，请过往车辆驾驶人注意控制车速，沿途遵守交通指示标识指引谨慎驾驶，服从现场公安交警、路政人员及工作人员指挥。为避免拥堵，请关注导航软件，查看实时路况信息，提前计划好行驶路线。因此造成的不便，敬请谅解。

云浮市公安局交通警察支队高速公路三大队
广东省路桥建设发展有限公司云梧分公司
广东能达公路养护股份有限公司云梧高速公路部
G2025-2025年土建日常养护项目经理部
2025年2月28日