

# 甲流进入高发期,这些知识点要知道

最近,甲流进入高发期,相关话题频频登上热搜。国家疾控局发布流感健康提示,我国多地出现流感活动水平上升,是由甲型流感病毒中的甲型H1N1亚型所致。预防甲流,这些知识点要知道!

## 甲流是什么?

流感病毒分为甲、乙、丙、丁四型;甲流是由甲型流感病毒引起的急性呼吸道传染病;甲流传染性强,人群普遍易感。

## 甲流通过什么途径传播?

流感患者和隐性感染者是季节性流感的主要传染源,主要通过空气飞沫传播,也可以通过口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播;接触被病毒污染的物品也可能引起感染;在人群密集且密闭或通风不良的房间内,也可通过

气溶胶的形式传播。

## 甲流的症状有哪些?

甲流传染性强,冬春季为流行高峰期,发病急,症状比普通感冒重,持续时间长;部分可出现高热,体温达到39~40℃;伴有畏寒、寒战、头痛、肌痛、关节酸痛、乏力、食欲减退等症状;常有咽痛、咳嗽,可有鼻塞、流涕、呕吐、腹泻等症状。

## 如何预防甲流?

积极接种流感疫苗,降低患流感的概率,并减少重型和危重型流感的发生;在流感流行季节,尽量减少去人员密集的场所;规范佩戴口罩,做好手部卫生;尽可能避免与有呼吸道疾病症状的人密切接触。

## 学校如何预防甲流?

让学生们戴好口罩,注意手部卫生,勤洗手;教室应经常开窗通风,保持

室内空气流通;对卫生间、食堂、楼梯扶手、门把手等重点部位进行消毒;认真落实晨、午检和因病缺课登记制度;确诊为流感的学生需等到体温恢复正常、症状消失48小时后方可返校。

## 得了甲流,应该怎么治疗?

一般患者在出现症状后,建议居家休息,保持房间通风。多喝水,饮食应当易于消化和富有营养;治疗重点是缓解发烧、咳嗽等流感样症状,一旦出现持续高热,伴有剧烈咳嗽、呼吸困难、神志改变、严重呕吐与腹泻等重症倾向,应及时就诊;5岁以下儿童、老年人、慢性病患者、孕妇或肥胖者更容易出现严重并发症,应尽快就医,尽早在医生的指导下使用抗病毒药物,使用抗生素和激素对流感病毒无效。

据“健康中国”

## 健康

# 腹泻时 这些饮食诀窍要牢记

腹泻时,除补液、服药外,在饮食上还需要注意,急性水泻期排便频繁、呕吐严重者可暂禁食,使肠道完全休息,可经静脉输液以补充水和电解质等。

恢复进食后可采用以下原则:

呕吐停止,可食清淡止泻流质食物,禁用牛奶、蔗糖等产气流质。腹泻时可选用以下清淡流质。

浓米汤:大米(或小米)100克,加适量水,熬至熟烂;稀藕粉:藕粉1勺,加少量凉开水搅拌均匀,然后加开水,沿一个方向搅拌成稀糊饮用;胡萝卜汤(含钾盐、维生素、果胶,有使大便成形和吸附细菌与毒素的作用);苹果泥汤(含果胶、鞣酸,能吸附毒素,有收敛的作用);苹果打成泥后加适量水,然后隔水蒸半个小时即可。

排便次数减少,症状缓解后,禁食坚硬含膳食纤维多的蔬菜、生冷的水果以及脂肪多的点心,可改为少渣、低脂半流质或软饭,可供选择的食物如下:

白粥:大米100克加水,煮软;藕粉:藕粉2~3勺,加水调匀即可饮用;烂面条:面条50~80克加水煮至软烂,加少许盐和醋调味;去油肉汤:猪肉或鸡肉炖汤,撇油后即可饮用。

针对急性腹泻者的食谱:

早餐:咸米汤(米50克、盐1克);加餐:煮苹果泥汤;午餐:烤淮山米粉稀糊(烤淮山米粉15克、盐1克);晚餐:与午餐相同;夜餐:胡萝卜汤(胡萝卜200克煮汤、盐少许)

于康

## 揭秘

# 云朵有多重

云层看似轻薄蓬松,实则重得惊人。亚利桑那大学水文学家阿明·索罗希扬说,首先是给构成云的水蒸气称重——要做到这一点,“你需要了解云的大小”。此外还必须知道云中水滴的密度有多大。

几年前,美国国家大气研究中心的大气科学家玛格丽特·勒莫内想要知道普通积云中水的重量。于是,她做了计算。根据之前的研究,她估计水滴的密度在每立方米0.5克左右。勒莫内说:“我得出的结论是(积云)大约有550吨水。”这大约相当于100头大象悬浮在你头顶上方。

如果云层真的有那么重,那它们为什么掉不下来?勒莫内说,“因为水滴太小了,即便掉落,速度也不会太快”。雨滴大约是云中水滴的100万倍——相当于太阳与地球的体积比。在高空风流的驱使下,这些微小的水滴浮在空中的时间比平时静止时要长。

热对流也有助于让水滴浮在空中。当然,你可以说云是以雨的形式掉落的。当云朵中的水滴冷却并相互凝结在一起时,它们就会聚集增长,变得非常沉重,最终坠落至地面。尽管雨滴比云中的水滴要大很多,但每个雨滴的直径也就只有0.08英寸(约2毫米)。那些小水滴将重量分散开来,以至于550吨的水不会一下子全砸在你的头上。

当你下次抬头仰望看到一片云朵从头顶掠过时,记得那是100头大象。别忘了感谢你的幸运星——热对流。

摘自《参考消息》

## 居家

# 小户型适合百叶窗

随着审美的变迁和户型的局限,越来越多的人在家装时会选择百叶窗。

中国矿业大学建筑与设计学院建筑系副教授贾宁说,安装落地窗帘往往需要提前做窗帘盒,占用空间,而百叶窗能节约不少空间,家里也显得干净利落,十分适合小户型。百叶窗有不同材质,最好“因地施材”。

厨房、卫生间适合PVC百叶。PVC材质有防水和防潮的作用,性价比较高。清洁也很方便,卫生间的百叶窗只需在洗澡、打扫卫生时,拿花洒冲洗,厨房的可用抹布擦净。

客厅、书房适合铝百叶。不仅能遮挡阳光,还能制造光影效果。铝制的还能防火、防水,隔热效果好。

卧室适合材质绵软的。多采用织物、软布类的百叶窗,可为卧室营造温馨的氛围。织物的百叶窗有较多选择,可根据风格选择不同的图样、色彩。

牛雨蕾

## 发现

# 蚂蚁或能闻尿 判断癌症

一项最新研究称,蚂蚁经过人工训练后,能通过嗅闻尿液判断人是否患有癌症。虽然蚂蚁作为人类癌症的“嗅探器”无法立即实现,但该研究结果仍然令科学家振奋。

蚂蚁没有鼻子,它们使用触角上的嗅觉感受器寻找食物或者嗅察潜在的配偶。于是科学家训练了丝光蚁,利用它们灵敏的触角来发现癌症。研究人员将人类乳腺癌样本切片移植在小鼠体内,并教35只丝光蚁将癌变啮齿动物的尿液和糖联系起来。依据研究,一旦将丝光蚁放在培养皿中,它们在含有癌变尿液样本旁停留的时间比在健康尿液样本旁停留多20%。

该研究主要作者巴蒂斯·皮克雷特称,蚂蚁只是想吃饭。由于癌细胞含有挥发性有机化合物,研究人员可将其作为癌症生物标志物,狗、蚂蚁等能通过嗅觉快速发现这些异常生物信号,事实上在这些方面蚂蚁可能比狗更具有优势。

刘化东

## 图吧

# “鸟中熊猫”——东方白鹳



近日,江苏省宿迁市泗洪县洪泽湖湿地边的一输电塔顶端,一对东方白鹳正在孵化5枚鸟蛋,姿态萌动。这是东方白鹳继去年在泗洪繁育4只幼鸟后,第二次在这里繁育。

东方白鹳属国家一级保护动物,全球仅有3000只左右,被誉为“鸟中熊猫”。近年来,随着当地生态环境的不断修复与改善,鸟类数量和鸟类种群数逐年增多,每年都有近百万只鸟来此栖息、繁衍、越冬。但像东方白鹳这样的珍稀候鸟变为留鸟,连续两年在一个地方筑巢繁殖,实属罕见。

据视觉中国

## 提醒

# 这些食物放冰箱坏得快

面包、馒头变干硬 面包、馒头、花卷等淀粉类食物,一两天内可放室温下保存,如果放入冰箱冷藏,会加速食物变干、变硬,这是因为一个被称为“淀粉老化回生”的过程所致。

热带水果怕“冻伤” 香蕉、菠萝、芒果等热带水果宜在12℃左右保存,放在室温阴凉处即可,过低的温度会使它们冻伤,导致发黑、腐烂。

蜂蜜、果脯损口感 糖分高的食物本身渗透压高,水分少,不易变质,可

室温下保存,放入冰箱后由于低温会促使食品结晶,析出糖分。虽然这种变化不影响食品安全,但影响食物的成色和口感。

青椒、黄瓜变质快 黄瓜贮存温度为10℃~12℃,青椒为7℃~8℃,过低的温度会使它们变黑、变味、变质;西红柿在低温下易出现肉质呈水泡状,且无鲜味、煮不熟,甚至酸败腐烂。

朱本浩

# 新商机 氢易宝增程器 诚征县区代理

为了配合实施蓝天保卫计划,湖南氢易科技股份有限公司面向市场推出节能、减排双效新技术产品——氢易宝增程器。本产品适用于所有燃油车,现面向全省诚征县区代理商。

氢易宝增程器——“移动污染”治理新装备,国家双专利技术(发明专利号:ZL 2019 1 1308482.6、实用新型专利号:ZL 2014 2 0018429.9)。

氢易宝增程器能解决车主“三高”

(高油耗、高排放、高保养)问题:1.省油费:依据车型可以节能15%~45%;节油省钱,降低标号(98#、95#可改用92#),瞬增动力,净化尾气;2.降排放:大幅降低有害尾气排放,有望节省年检达标费用;3.省保养费:清除积碳,延长汽车保养时间,减少保养次数。

欢迎垂询 于先生 18673163018 0731-85796699