

如何预防秋季传染病

秋季气温逐渐下降,天气干燥,各种秋季高发疾病尤其是传染性疾病开始活跃。常见的秋季传染病有呼吸系统传染病,如流感、水痘、肺炎等,消化道传染病,如病毒性腹泻、手足口病等,以及急性出血性结膜炎(红眼病)等。老年人和儿童抵抗力较弱,需要格外防范,可以从以下几方面着手:

注意个人卫生。养成勤洗手的良好习惯,特别是饭前便后、咳嗽或打喷嚏后,以及接触公共物品后,使用肥皂和流动水彻底清洗双手。尽量减少触摸眼睛、鼻子和嘴巴的次数,这些部位是病毒和细菌

进入身体的主要途径。

定期清洁居住环境,特别是经常接触的物品表面,如门把手、桌面、手机等。保持室内空气流通,经常开窗通风。衣物和被褥要经常换洗,并在阳光下晾晒,以杀灭潜在的病原体。

合理饮食与休息。秋季天气干燥,应多喝水,多吃富含维生素C和蛋白质的食物,如新鲜蔬菜水果、全谷类和瘦肉,这些食物有助于增强免疫力。保证充足的睡眠,每晚应睡7-9小时,充足睡眠有助于身体恢复和增强免疫力,降低感染风险。

加强体育锻炼。选择适合的运动方式,如散步、慢跑、太极拳等,以提高身体抵抗力,减少疾病发生。

及时接种疫苗。要及时接种流感、肺炎等秋季常见传染病的疫苗。

避免前往人群密集场所,如果必须前往,应佩戴口罩并尽量缩短停留时间。

及时增减衣物,以适应气温变化,避免受凉感冒。

做好个人健康监测。密切关注身体状况,如有发热、咳嗽、乏力等症状,应及时就医。

腿酸无力警惕这些诱因

腿酸无力导致步态障碍在老年人群中很常见,是导致老年人跌倒的主要原因之一。老年人腿酸无力主要有七种原因。

1.脑卒中。若老年人出现下肢无力急性发作,可能预示着血管发生了病变,比如突发单侧下肢无力且不伴有疼痛,首先要考虑自身是否有心脑血管疾病史。腿部酸软无力,可能是血栓形成、脑出血的“预警信号”。

2.帕金森病。帕金森病的基本特征包括震颤、运动迟缓、肌强直和姿势不稳,患者往往无法正常锻炼,还会发生肌肉萎缩甚至肌肉无力。

3.低血糖。低血糖最常见于

糖尿病患者中,重度低血糖多发生于血糖在3毫摩尔/升以下,常见表现有出汗、面色苍白、乏力、头晕、视力障碍、嗜睡等。若不及时治疗,患者低血糖症状可进展为昏迷,甚至死亡。

4.低钾血症。持续呕吐或腹泻的人群以及长期使用利尿剂的人群,容易出现严重的低钾血症。其症状为发作性肌无力,通常从腿部开始,逐步进展至躯干和手臂。这部分人群需监测血钾水平,及时口服或输液,进行补钾治疗。

5.脊髓型颈椎病。脊髓型颈椎病是一种严重的颈椎病,其临床症状隐匿,患者往往没有明显的颈

部疼痛及僵硬病史,部分患者也没有上肢麻木、无力的症状,仅表现为下肢没劲、走路不稳、两腿发飘,甚至无故摔跤。

6.腰椎管狭窄症。走一会儿腿就酸痛得不行,要停下来歇一会儿,学名叫间歇性跛行,是腰椎管狭窄症的典型表现,通常由腰椎退行性病变导致。

7.髌骨软化症。该疾病是老年人常见的退行性骨关节疾病之一,通常表现为“打软腿”,即行走时突发钝痛,膝关节不能自主弯曲,常合并膝前髌骨周围疼痛。关节软骨一旦发生变性、坏死及骨质增生,就很难逆转,但可以预防。

排律·茂名颂

■ 华玉超

茂名灵地映霞天,毓秀山峦意自绵。
峻岭巍峨云袅袅,幽林静谧鸟翩翩。
鉴江浩荡碧波涌,缺水蜿蜒白浪连。
坝上河光如镜澈,潭中月影似钩悬。
洗湖潋滟春长在,心海漪涟景独妍。
矿产丰饶辉碧野,油岩璀璨照平川。
银鲳嬉戏娇姿美,金鳖游闲体态延。
橘柚飘香超舜世,檀脂散馥越尧年。
荔枝丹果枝头闹,龙眼琼珠叶底眠。
巾帼功勋垂史册,须眉德义载诗篇。
悠悠物事千秋颂,曲曲歌风万口传。

诗三首

■ 杨德盈

岭门中学六十周年庆抒怀

培材沥血不辞辛,
甘作园丁育后人。
三尺讲台磨利剑,
一支粉笔点迷津。
跻身拓展灵魂界,
着手催开学术春。
六十华年桃李地,
鲜妍绮丽耀星辰。

题岭门中学及第亭

答卷三千振举场,
十年磨砺见真章。
鹏程九万青云上,
及第荣当国栋梁。

题岭门中学博学亭

深研数理并修文,
一寸光阴不负勤。
科技领航探宇宙,
长圆国梦树奇勋。

风吹稻香 黄治高 摄



快捷投稿
扫码关注

谜一样的天池

■ 陈汝雄

初夏,我们来到长白山,坐上景区大巴上到半山腰,又下车换乘小面包车继续沿盘山公路上山。一路上,导游解释,想看清天池真面目不容易,冬春季它属冰封期,白茫茫一片,夏秋季节它也常常是迷雾缭绕,或半雨半雾,难露真容。

我忐忑地打开手机,查起当地天气预报来,当天是阴转小雨,心里不免有些失望。环保车经过九拐十八弯,终于上到长白山顶停车场,在此举头环视,只见四周到处是巨岩峭壁,有几处崖壁上还残留着几大片白白的冰层,这里已是2600多米,高处不胜寒,冷风劲吹,寒气逼人。

往上步行十来分钟,我们便来到了心心念念的长白山天池。这里人头涌动,很幸运,当我站在长白山顶的巨大火山口边沿时,透过周围凸起的陡峭岩块,往巨大的火山口里俯瞰眺望,只见湛蓝湛蓝的天池水像一块巨大的蓝宝石静静地镶嵌在悬崖峭壁上,尽管寒冷的山风呼呼吹过,湖面却平静如镜,甚至没有纹丝涟漪。天池被16座海拔2500多米的环状山峰包裹成一个大椭圆,四周巨岩嶙峋,山峰紧紧相连,怀裹着偌大的天池,眼前山水相依,湖天一色。山峰险峻,陡峭雄伟;池水蔚蓝,壮阔深邃。天池南北长4400米,东西宽3370米,周长13.1千米,水面面积约9.82平方千米,平均深度达204米,最深处为373米,最低池水的海拔为2189.1米,比新疆的天山天池还要高出200余米,是我国最高、最深的火山湖。

兀自屹立于我国东北海拔最高的长白山顶峰的天池,常年基本保持20.4亿立方米的正常总蓄水量,水位变幅仅2米左右,山顶又没有入水口,这巨量的天池之水从何而来?难道从天上而来?这至今仍是千古之谜。

更为神奇的是,天池没有入水口,却有出水口,天池之水常年不绝、千年不变地天天从出水口流淌着,而天池却从不干涸,连水位也不下降,真是神乎其神。这条出水口在长白山北侧,那里有一个缺口,我们下山时,来到大半山腰的瀑布前远眺观景时,只见天池之水由此飞流而出,穿高山下陡坡,水势汹涌湍急,一眼望去,好像一架斜斜立着的天梯,架在长白山海拔2000多米高的大半山腰上,它因此被称为“通天河”。也有神话传说,可在此乘木排上天,故又叫乘槎河。乘槎河从天山豁口喷涌而出,跌落直下,形成高达68米的瀑布,称之长白瀑布。我们站在瀑布下清澈的溪水旁,一边远眺欣赏这条常年不冻、流动不息的白练般的瀑布,一边惊叹大自然的神奇。身旁一位景区管理人员介绍说,这里是“三江之源”,松花江、鸭绿江以及图们江之水发源于此。

巍巍长白山,蕴藏着神奇的天池。天池拥有“三江”水源,是我国东北地区的母亲河,滋润着东北大地,哺育着东北生灵,是东北人类文明的发祥地。站在长白瀑布前,抬头眺望高耸入云的长白山顶峰,低头凝视从山顶天池流出的湍急清澈的溪水,我沉吟许久,慨叹不已,长白山与天池的神奇与美丽像谜一样萦绕在我心头,令我敬畏。