

流感病毒的四大家族!

流感病毒分为甲乙丙丁四个家族,又称ABCD型。其中家族甲、乙人数众多,兵强马壮,对人类健康危害最大!

爱臭美、爱装扮的甲流!

H和N是流感病毒表面突起的两种糖蛋白,一种是血凝素(hemagglutinin,HA)即“H”;一种是神经氨酸酶(neuraminidase,NA)即“N”,H和N后面的数字用来表示这种蛋白的不同亚型,标志着不同的抗原型区分和编号。

根据表面的两种蛋白(血凝素、神经氨酸酶),分为H和N不同的亚型。迄今为止发现甲型流感的亚型,其中H(血凝素)有H1到H18十八种亚型之多。N(神经氨酸酶)有N1到N11之多,所以H和N又可以组合成不同的亚型。

例如季节性流感流行H1N1和H3N2两种亚型,除了这两种亚型之外,人类还可以感染其他的亚型和亚型,包括禽流感或猪流感。但动物流感病毒主要在禽间或动物间流行,人只是偶尔感染。当人感染这些病毒后,出现的临床症状会更重,所以对人类健康也存在巨大的危害。

文艺小资范儿的乙型流感病毒

乙型流感病毒爱给孩子起英文名儿——Victoria系、Yamagata系,每年都会引起季节性流感病毒的流行、暴发。

说说他们的威力!

甲型流感病毒除感染人外,在动物中广泛存在,如禽类、猪、马、海豹以及鲸鱼和水貂等。

乙型流感病毒在人体内循环并引起季

节性流行,最近数据显示海豹也可被感染。

丙型流感病毒可感染人类和猪,但感染后症状轻微。

丁型流感病毒主要影响牛,是否导致人发病并不清楚。

为什么流感疫苗要每年接种呢?

流感病毒易发生变异,主要由于表面蛋白H和N(血凝素、神经氨酸酶)容易发生抗原的漂移和抗原的转换。曾感染过或接种



过疫苗,但病毒发生变异,抗原性发生变化,所接种过的疫苗,对新的变异不能产生保护作用,因此每年流感病毒都在人群中发生新的流行,所以流感疫苗需要每年接种。

老年抑郁,需要您从“心”关注!

随着社会的进步发展,人们的寿命逐渐延长,老龄化社会逐渐向我们走来,老年人是疾病的高发人群,之前我们关注老年人的身体健康问题,现在,老年人的心理问题、精神问题日益突显,引起了全社会的高度关注。我们一起来聊聊老年抑郁症,如何做到未病先防,出现问题如何及早发现,及早治疗。

一、老年抑郁症的表现

老年抑郁症,有哪些表现,用一段顺口溜可以快速筛查:

- 晚上睡不着,白天没精神;
- 精气神全无,全身不舒服;
- 不与他人见,不与他人语;
- 自我评价低,生活了无趣;
- 前面想,后面忘,记忆力,不如前。

如果老年朋友或是家有老人的家庭,通过简单快速的筛查,判断是否有抑郁症状。有些老年人存在部分症状,符合1-2条,可能老人处于一种抑郁状态,如果积极干预,不会发展成为抑郁症。如果符合3条以上,要引起重视,积极寻求专业机构,进行相应的诊疗。

二、如何做到未病先防

1、角色要转换

一部分老年人从工作岗位上退下来,回归家庭,随之而来的单调生活、“空巢”现象、丧偶、家庭人际关系以及老年人的家庭角色变化等都是老人面临的心理卫生问题,如果及时的调整角色,调整身份,适应目前的角色,对心理、情绪将是积极正向的帮助,否则,会带来负性情绪。

2、中心要转换

原来是家庭的核心,工作的中心,社会的焦点,物质生活为中心,随着年龄的增长,退休生活的到来,各种中心、焦点的转移,文化生活成为了中心,是否能够尽快的从一种形式转换到另一种形式,对老年人的心理又是一种考验。

3、身体要转换

步入老年,身体机制会发生很大的变化,许多疾病都找上门来,许多脑血管病,女性患者中更年期的出现,都会影响大脑的神经活动。积极的调整饮食结构,适当运动锻炼,对已出现的躯体疾病进行积极的干预,而不是忌讳,不听从,可以大大减少老年心理障碍的出现。

三、做为家人如何更好的帮助老年抑郁症患者

- 多陪伴,少等待;
- 多引导,少指责。
- 多沟通,少物质;
- 多鼓励,少抱怨。



盛情难却还是开怀畅饮?年前聚餐多,喝酒适度还要限量哦!



盛情难却还是开怀畅饮?年前聚餐多,喝酒适度还要限量哦!

临近过年,大家总是少不了各种年会、聚餐;在餐桌上,又免不了要喝酒。然而无论是盛情难却,还是开怀畅饮,喝酒终究是一件“伤身”事。

想在喝酒的同时又照顾好自己的身体?其实,喝酒也是有方法的!

1

喝酒要有度,喝酒要限量。成年男性一天最大饮酒量应不超过25克酒精量级的酒,成年女性应不超过15克。

2

喝酒前应吃点主食,可以保护胃黏膜,防止酒后反胃和低血糖,而且也要选对下酒菜。

下酒菜推荐:

- ①肘子、猪蹄等含胶原蛋白多的食物,能够在胃液中形成保护膜,缓解酒精的吸收速度。
- ②海带、木耳、大白菜等膳食纤维高的菜,能够减少酒精的吸收。凉拌海

带丝、洋葱拌木耳都是不错的选择。

③粗粮薯类,含有丰富的碳水化合物、B族维生素,能减缓肠胃对酒精的吸收。炒土豆丝、杂粮拼盘等都不错。

④富含蛋白质的菜肴,如肉、蛋或大豆制品,吃这些食品等于服了“保肝药”。

3

喝酒别吃这几种食物:

腊肠咸肉,其中的亚硝酸胺易溶于酒精,会增加患食管癌、胃癌等风险。

凉粉凉皮,明矾会使酒精在血液里停留更久,从而增加危害。

碳酸饮料,边喝碳酸饮料边喝酒会加速醉酒。



浓茶,茶碱可使血管收缩,血压上升,反而加剧头痛。

4

假如酒真的喝多了,不妨试试这几种解酒食物:

解酒食物:

- ①蜂蜜水:酒前或酒后喝杯蜂蜜水

可以促进酒精的分解和吸收。

- ②香蕉:含有丰富的钾和果糖,有



助于人体更快清理酒精。

③柿子:名曰“天然醒酒药”,古时就被用来防醉和消除宿醉。

④鸡蛋:富含半胱氨酸,具有解毒作用。

⑤生姜:可刺激和恢复消化系统,缓解便秘。

注意:

当然,酒也不是人人能喝:孕妇乳母、儿童少年不宜喝酒,正在服用可能会与酒精产生作用的药物的人或患有某些疾病(如高甘油三酯血症、胰腺炎、肝脏疾病等)的人也不宜喝酒。最后,提醒大家:酒后不开车,开车不喝酒!



【学名】瓜蒌

【科属】葫芦科 栝楼属

【别名(地方名)】栝楼、糖瓜蒌、萎瓜。

【主要生境分布】绛县辖区分布较广,多生长在山坡林地、灌丛中、草地和村旁边,个别药农也有栽培。

【采收加工】秋季果实成熟时,连果梗剪下置通风处阴干。

【性味功能】甘、微苦,寒。归肺、胃、大肠经。主要功能为热涤痰,宽胸散结,润燥滑肠

【临床应用】用于肺热咳嗽,痰浊黄稠,胸痹心痛,结胸痞满,乳痈,肺痈,肠痈肿痛,大便秘结。

【用法用量】煎服,9~15克。

房前屋后的中草药
瓜蒌