



肺炎支原体感染期间 孩子怎么吃才恢复更快

近日，肺炎支原体感染的患儿人数较多，孩子们在患病期间往往是高烧加咳嗽，胃口较差，用药治疗后可能还会出现呕吐等反应，不仅延长了疾病的恢复时间，甚至还影响了一段时间的生长发育。

家长们除了关注儿童用药之外，“肺炎支原体感染期间，孩子到底该怎么吃？”也成了临床营养科医生近期门诊中最常遇到的问题。

针对家长提出的种种疑问，国家儿童健康与疾病临床医学研究中心、浙江大学医学院附属儿童医院临床营养科主任医师马鸣表示，肺炎支原体感染患儿的营养不可忽视，选择合适的食物确实可以更好地帮助疾病恢复。

儿童饮食需要把握这五条原则

专家建议，肺炎支原体感染期间儿童饮食需要把握这五条原则，均适用于急性期和恢复期：

一是保证充足的水分。肺炎支原体感染患儿，如伴有发热的症状，丢失水分较多，所以肺炎期间尽量多补充水分以及富含水分的食物，3-6岁患儿每日饮水量600-800毫升，6-10岁患儿每日饮水量800-1000毫升，发热情况下可酌情增量，建议温开水少量多次饮用。

二是补充充足的蛋白质。肺炎患儿伴有发热、咳嗽等症状，能量消耗大，需要及时补充高蛋白食物，如乳制品、精瘦肉、鸡蛋、大豆及其制品等。

三是饮食要清淡。肺炎期间，患儿消化功能减退，建议尽量采取清淡、易消化的蒸煮等烹饪方式，避免油腻，少食多餐。可选用半流质饮食，如易消化的瘦肉粥、面条、馒头、馄饨等。

四是多吃富含维生素的食物。维生素C可以提高免疫力，抑制病毒合成，因此推荐摄入富含维生素C的蔬菜水果。也可以多摄入富含维生素A的食物，如胡萝卜、菠菜、番茄等，保护呼吸道黏膜，预防感染。

五是合理补充微量营养素。反复呼吸道感染，可给予补充维生素A、维生素D和锌等，帮助患儿调节机体免疫功能，提高防御能力，具体补充剂量建议咨询医生。

马鸣提到，生病期间尽量避免高糖高盐高油食物、刺激性食物、生冷食物。如果孩子出现反复呼吸道感染，体重下降5%及以上，需要到临床营养科、饮食咨询门诊、营养不良专病门诊等专科就诊，给予精准个性化饮食干预，在营养师指导下开具合理的膳食处方。

不建议自行给孩子吃这种药

目前多种呼吸道疾病交织叠加，日前，国家卫健委新闻发布会举行，邀请相关专家介绍我国冬季呼吸道疾病防治有关情况。

国家卫健委：我国呼吸道疾病进入高发季 密切关注肺炎支原体、新冠病毒等流行情况

国家卫健委新闻发言人米锋：随着各地陆续入冬，呼吸道疾病已进入高发季节，目前多种呼吸道疾病交织叠加。各地要坚持多病同防同治，密切关注肺炎支原体、新冠感染、流感、登革热、诺如病毒感染等流行情况，加强监测预警，掌握病毒活动强度、病毒变异等变化，要加强农村地区、学校、养老托幼机构等重点地区、重点场所传染病监测和健康管理；做好老年人、基础性病患者、儿童等重点人群随访，优化疫苗接种服务。

不建议自行给孩子吃阿奇霉素

北京儿童医院主任医师王荃：不建议家长自行给孩子服用阿奇霉素等药物。目前是儿童呼吸道感染的高发季节，虽然肺炎支原体感染占比不少，但从整体来看，病毒仍然是当前儿童呼吸道感染最常见的病原体，阿奇霉素对病毒感染是无效的，使用阿奇霉素治疗病毒感染也是不合理的。滥用药物可能造成孩子的不良反应，阿奇霉素是处方药，应在医师或药师的指导下规范使用，包括剂量合适、疗程适宜、给药途径正确等。提醒家长，儿童不是成人的缩小版，用药不能随意，要关注其安全性和有效性。

为什么儿童感染肺炎支原体比例更高

北京儿童医院主任医师王荃介绍，儿童是肺炎支原体感染的高发人群。这是因为①儿童免疫系统发育不健全，特异性和非特异性的免疫功能都不是很成熟；②肺炎支原体本身传播性强，可通过呼吸道飞沫或密切接触传播，而学校和幼儿园人群密集程度较高，使得病原体得到较快传播；③支原体肺炎感染潜伏期相对比较长，通常是1周到4周，平均3周左右，病原体的携带者、患病的人群都具有一定的传播性，交叉感染机会多。

心血管病 患者的养生

冬季，草木凋零，万物归藏于大地，天人合一，因时制宜，养生应顺应自然，此时心血管病患者应当“去寒就温、宁神静志、温肾养心”。

去寒就温

立冬标志着冬天的开始，白昼明显变短，气温开始大幅度下降，北方部分地区开始出现降雪天气。此时心血管病患者首先应远离寒冷环境，保持身体温暖，尽可能在日出之后、日落之前，气温相对较高时出门活动。其次，要注意穿戴合

适。人体衰老之后多阳气不足，容易怕冷，常常穿得很多，但活动后又易出汗，因此衣着宜适当，要根据日常需要灵活加减，以避免腠理过度开泄，招致寒邪的侵袭，进一步损伤阳气，损耗阴精。再者，室内温度宜保持在20摄氏度左右，不可过热过凉。外出要关注天气预报，在大风降雪天，宜减少外出，关注血压变化。

宁神静志

心血管病患者的情绪、睡眠与病情密切相关。立冬以后，由于室内外温度及环境经常发生明显变化，易致人血管痉挛，引起自主神经功能紊乱，部分中老年人可能出现情绪波动，感觉孤单，容易愤怒、恐惧、忧虑，伴有睡眠障碍。有些人常在半夜醒来，醒后难以入睡。这样白天就没精神，有时会出现头晕、心悸、胸闷、腹胀、食欲下降、情绪失控等症状，甚至诱发心血管病的发作。因此立冬以后应当宁神静志，当情绪波动时要提醒自己这可能与天气有关，应当主动稳定情绪，满足自己与人交往的心理需求，同时尝试读书读报、练习书法、养花鸟鱼虫等，使自己神安志定，不过度愤怒、思虑、恐惧、悲伤、忧愁。当睡眠出现障碍时要及时就医，改善睡眠状况。

温肾养心

中医学认为，肾为人身之根本，与冬气相应。故立冬以后，应温肾中之阳气，以护一身之阳；益肾中之阴精，以化血养心。对于手脚容易凉的人可以用40至50摄氏度水泡脚，至脚微微发红后用手搓擦脚心至发热，力度以舒适为宜，不可过度用力。也可将两手搓热后紧按腰眼，然后向下搓至尾骶部，如此反复50至100次。饮食上可以适当增加羊肉、鸡肉以及黑芝麻、木耳、海带、紫菜之类的食物，或根据个人体质辅以药膳来改善机体状况。当归生姜羊肉汤以羊肉加当归、生姜等助元阳、益精血，从而达到温肾养心之效，尤为适合血虚内寒而见手脚凉、畏寒乏力或平素瘦弱的人。另外，中医认为“戒入肾”，冬季以后市面上腌制蔬菜和腊味开始增加，人们很容易不知不觉吃得过咸，这有可能会升高血压，从而损伤血管，增加心肾负担，因此这类食物应少吃。



节气膳食：当归生姜羊肉汤

功效：温中补虚，散寒止痛。

制法：当归、生姜洗净，切片，羊肉剔去筋膜，放入沸水锅内焯去血水后，过清水洗净，斩成小块，将瓦煲洗净，加入清水适量，置于火上，用旺火煮沸，加入当归片、生姜片、羊肉块、料酒，加盖，用文火煲3至4小时，放少许盐、味精调味，即可食用。



用热水烫餐具 到底有没有用

在外就餐，很多小伙伴都会秉承“热水烫餐具”的餐前仪式，认为这样可以消毒杀菌，用起来更卫生。如果不热热水烫一烫再用，总觉得心里不踏实。热水烫餐具真的能消毒杀菌吗？怎样做才能让餐具更干净？

今天我们就来说说关于餐具卫生的事儿。

热水烫餐具能杀菌消毒吗？

先说答案：有点作用但不大，难以实现彻底消毒杀菌的目的。

现代人都很忙，在外就餐的时候比较多，难免会更加在意餐厅餐具的卫生情况。根据《GB 14934-2016 消毒餐(饮)具》中的规定，餐具中的主要微生物检测项目为大肠杆菌和沙门氏菌，均为不得检出。

(1)大肠杆菌 大肠菌群被用作判断食品是否被粪便污染的重要指标，反映食品被人或动物肠道菌污染及污染程度的可能性。

当食品中大肠菌群严重污染时，肠道内致病菌(如沙氏菌、志贺氏菌、金黄色葡萄球菌和肠道病毒等)污染机会增加对人和动物具有潜在危险性。使用了被致病性大肠杆菌污染的餐具，可能会导致腹痛、腹泻、恶心呕吐、便血等症状。如果想要消灭大肠杆菌，需要满足温度在75℃以上，时间达1分钟这个条件，才可将其杀死。

(2)沙门氏菌 被沙门氏菌感染后轻则腹痛、腹泻、呕吐，严重会导致死亡。不过沙门氏菌不耐热，100℃下加热会立即死亡。如果加热温度偏低，则需延长加热时间，当温度在70℃时，需持续加热5分钟，如果仅有60℃时，则需要15分钟才会将沙门氏菌消灭。

而我们在餐厅就餐时，服务员提供的水未必是开水，为了避免烫伤消费者，可能都不到60℃。用来冲洗餐具的时候温度还会进一步下降，这就不能起到消毒杀菌的作用。

某市消保委曾以餐馆的不锈钢餐具、自消毒餐具、集中消毒餐具为实验对象，对它们进行人工污染后，通过检测大肠菌群、沙门氏菌项目，对比经不同温度的热水，冲烫不同时间后的餐具细菌残留情况。

结果发现，如果用100℃的水烫餐具并且持续30秒以上，对去除餐具上的细菌效果还是挺明显的；但如果用60℃以下的水冲烫餐具，作用就很微弱了。

所以，关于用热水烫餐具这件事，如果能保证是刚烧开的100℃热水，冲烫餐具30秒还是有一些效果的，能有效地去除一部分细菌。

综上所述，在外就餐时，用热水烫一下餐具，没什么坏处，但也别指望能有明显的消毒灭菌功效。如果水不够热，时间不够长，热水烫餐具基本上没啥用。但想吃得安全、放心，还是要挑干净卫生的餐厅。

外出就餐如何保证饮食卫生？

相比于热水冲洗餐具是否能消毒这件事，可能有些朋友更关心在外就餐如何保证饮食安全，这就给大家3个建议。

(1)选择正规餐厅 正规餐厅的卫生情况更有保障，餐具卫生合格率较高。

(2)自备餐具 如果你每天都要在外就餐，又担心餐厅餐具的卫生情况，莫不如自备餐具。

(3)辨别消毒餐具是否合格 很多餐厅的餐具都是包装好的，使用前可仔细观察塑封膜是否干净、完整，包装上是否清晰标注了厂家地址、联系电话、保质期。餐具表面是否光洁，不得有附着物、无杂质、无油渍、无泡沫、无异味。

自家餐具如何保证卫生？

我们不能只担心外面餐厅的餐具卫生情况，自家厨房的餐具和用具卫生也得注意。主要有以下5点。

(1)餐具定期消毒 定期将饭碗、碟子、勺子等消毒杀菌，比如煮沸消毒、蒸汽消毒、消毒柜消毒都可以。采用蒸汽、煮沸消毒的，应在蒸汽或沸水中保持10分钟以上；采用红外消毒柜的，按照说明书使用，一般应开启消毒柜10分钟以上。

(2)筷子定期更换 大多数家庭使用的筷子都是竹筷或木筷，如果环境潮湿又清洗不彻底，就很容易滋生细菌，甚至会发霉，长期使用会危害健康。

要想保证筷子干净卫生，首先要做到每次餐后认真清洗；其次，要等晾干以后再放入碗柜，且碗柜要保持干燥。筷子还要定期消毒，竹木筷子可定期用沸水煮20分钟或每隔6个月换一次。

不过，木质筷子高温煮后容易变形，可能会影响使用。如果介意，也可以选合金筷子和不锈钢筷子，只是不锈钢筷子夹菜太滑，吃火锅也可能烫嘴。

(3)刷碗后碗口朝下放置 刷碗后里面难免会有余水的洗碗水，最好碗口朝下倒扣着放。

(4)砧板悬挂晾干 使用砧板首先要做到生熟分开，切生肉和切蔬菜别用同一个砧板，或者别用同一面，避免交叉污染。其次使用砧板后要及时悬挂晾干，避免发霉。

在清洗砧板这件事上，有研究对比了用不同清洁方式清洁被大肠杆菌污染的不同材质砧板的清洁效果。结果发现：无论什么材质的砧板，在清洁率上都是用50℃以上热水清洗砧板的效果最佳；湿擦和洗洁精两种清洁方式次之；干擦效果最差。

所以，清洗砧板的时候，推荐用50℃以上的热水冲洗，不要只是干擦。

(5)不要用洗碗布擦餐具 有些人洗碗后用洗碗布擦碗的习惯，最好别这样。因为洗碗布真的不干净，《中国家庭厨房卫生调查白皮书》显示，通过活动搜集的洗碗布单块细菌总数量最高的高达5000万个，用得越久细菌越多。其中包含了大肠杆菌、金黄色葡萄球菌、白色念珠菌、沙门氏菌等在内的19种条件致病菌。

所以，为了保证卫生安全性，洗碗布使用后一定要悬挂晾干，并定期用沸水煮10分钟以上，经常更换新抹布。

总而言之，“热水烫餐具”的仪式感可以有，如果想给餐具消毒杀菌得需要100℃的水，并保持冲洗30秒以上，否则作用不大。另外，别光盯着外面的餐具，自家厨房也得注意卫生哦。

冬天防火注意事项



中医养生的 进补误区

“养生”离不开“补”，最常见的就是“食补”。然而人们在进补过程中却存在着过量、盲目等问题，不正确的进补方式，不仅不能养生，反而会带来风险。

中医养生的进补误区

一、无病滥用

俗话说“是药三分毒”。中药虽然有很多是药食同源的，但也不能随便吃、随便补。很多人认为中药无毒，有病治病，无病防病，即使没有任何病症，也习惯使用一些中药调理身体。其实，再好的中药，如果滥用也可能出问题。

二、多多益善

有些患者为了尽快好起来，擅自加大药量，将两天的用量放在一天用完，反而会适得其反。

无论什么补药，终究还是药，长时间过量服用，必然会产生毒副作用。有的患者急于追求疗效，自行超量服用，并延长服药周期，导致药物作用超出机体承受极限。使用中药的剂量和疗程一定要严格遵照医嘱或药品说明书。

三、千人一方

现在养生类的节目、书籍非常多，在使用听别人推荐的药方时，应当先辨明自己的病症、体质是否与这些药方的适应证相符。同样一个症状，如胃不舒服，用药时适合胃热者的药方不适合胃寒者，适合老人的不一定适合年轻人。中药除了要“辨证施治”外，还强调“辨证论治”与“辨体施治”。即使是相同的疾病，也要注意个性化治疗。

四、药材越贵越好

很多人会选择各种各样的名贵中药进补，比如藏红花、鹿茸、冬虫夏草、西洋参等。这些药物的确很出名，也很贵，但人们忽略了一点：身体不是确实需要？比如人体阴虚阳盛偏偏选用附子、鹿茸、肉桂等补阳药，显然对身体是没有益处的。需要的才是最适合的，有些药材虽然价格很高，但用在不适合的人身上，反而会带来伤害。

五、服药时间越长越好

有些患者认为中药效果来得慢，需要长期

【上接第1版】

据悉，行动中，全市交警部门要充分发动群众，建立公众参与机制，搭建交通违法举报平台，畅通公众参与渠道，并通过“千人问卷”等形式，主动征求社会各界对城市文明交通问题及治理对策的意见建议。逐步探索拓展建立健全政府购买社会化交通工程咨询与技术服务机制。同时，要加强对容易致乱致堵

【全面开展安全意识大教育】

消防部门提醒，多一份自觉，正确安全使用电动车

火灾无情 防火先行

电动自行车因其经济、便捷等特点是人们出行代步的重要工具。但若不正确使用电动自行车，它将成为我们身边的“炸弹”。电动自行车充电时间过长、室外飞线充电、违规室内充电、使用劣质充电器、违规改装电动车等引发的事故不在少数。市消防部门提醒，多一份自觉，要正确安全使用电动车。

电动车安全隐患存在的原因

充电时间过长

电动车充电时间越长，充电器外壳温度就会越高，而部分人会整晚长时间充电，甚至超过10小时非常容易引发火灾。

室外飞线充电

电动自行车在户外私拉乱接电线充电，裸露在外的电线经过暴晒雨淋，容易漏电引发火灾，如果电线老化或者电动车本身电瓶出现了问题，更容易发生火灾。

违规室内充电

部分车主在建筑内的共用走廊楼梯间、安全出口处等公共区域停放电动车或者为电动车充电。一旦出现意外，就会直接阻断逃生通道，极易出现人员伤亡。

使用劣质充电器充电

型号不对价格低、质量差的充电器，内部只有散热扇和散热器，没有保护板，就不能起到自

用药，于是无视药物的不良反应，也不分病情的轻重不同，盲目长时间用药，以为服用中药越久效果越好。引起肝损伤的一个重要原因就是长期或超剂量用药。有些中药本具有毒性，如川乌、附子、雷公藤、生半夏、生南星、蟾酥等，长时间或超量服用会造成中毒。

饮食养生的三个原则

一、饮食养生需要因时制宜

要根据时令的不同选用合理的饮食。这是因为四季气候不同，人体所处的外在环境有别，身体内环境也不同，食物从体外进入体内，既要维持内环境的稳定，也要保持内外环境的平衡统一，这就是中医讲的养生之道：顺四时而适寒暑。

二、饮食养生需要因地制宜

要根据地域的不同选用合理的饮食。俗话说“一方水土养一方人”，不同地域环境下成长的人，体质是不同的，饮食习惯也不同。

三、饮食养生需要因人制宜

要根据每个人的体质因人选用饮食。比如，体质偏热的人适宜吃寒凉的食物，而少吃温热性食物。体质偏寒的人则要适当多吃温热性的食物，少吃寒凉之品。

体质虚弱者，可用以下药膳：

偏阳虚的男性，可应用一些辛甘温热之品，诸如葱、姜、蒜、枣、花生、狗肉、羊肉之类食品，皆能助人阳气，以调制成羹羹状为宜，早晚各食一小碗。具有健脾益肾、补肝强筋、滋阴凉血、食之爽口。

对高血压、高血脂、动脉硬化、胃病等体质虚弱者，可用以下药膳：

干猪蹄筋100~250克，洗净单独文火煮至糊状；黑木耳100~200克，黑枣250~500克，两者洗净同煮至烂熟；莲肉250克单独煮至烂熟。然后将上述煮熟之品置入大号搪瓷锅中混合，加入冰糖少许，以调制成羹羹状为宜，早晚各食一小碗。具有健脾益肾、补肝强筋、滋阴凉血、食之爽口。

对胃肠功能紊乱、慢性腹泻或大便日行数次，中医称之脾胃二虚、阳气不足者，可用：

鲜山药500克，去皮洗净文火煮至糊烂；莲肉、白扁豆各200克同煮至烂熟；黑枣250~500克单独煮至烂熟；取中药仙灵脾、诃子肉各100克，煎煮二剂取汁500毫升，将上述煮熟之品置入大号搪瓷锅中混合，再倒入煎取药汁，放入少许冰糖，调煮至糊羹状为宜，早晚各食一小碗。具有温中、健脾、补肾、强身作用。

来源：新华社、央视新闻等

致祸交通违法行为的查处力度，实现对交通违法行为的全覆盖、“零容忍”，做到见违必纠、纠违必处、处罚必严。此外，还要充分利用传统媒体、自媒体，动员各行各业、广大群众，积极参与共建、共管、共治，全力提升公众安全、文明出行意识，全面改善全市道路交通安全管理秩序，为我市创造安全、畅通、文明的道路交通环境。

我保护、自我断电的作用。

违规改装电动车

部分车主擅自改装电动车的动力电源，破坏整车电气线路的安全性能，充电时容易引发车辆电气线路过载、短路等故障，引起火灾事故的几率相对增大。

预防电动车引发火灾的具体措施

1、按照电瓶容量大小的不同，一般电动车在8-10小时内就能充满电。充电最好在白天进行，有人看护。

2、严禁在建筑内的共用走道、楼梯间、安全出口处等公共区域停放电动车或者为电动车充电，也不要将电动车电瓶带到家中充电，严禁电动车“上楼入户”。

3、电动车应当在物业单位设置的集中充电处区域充电，不要“飞线”充电。

4、电动车在充电时，要远离易燃易爆物品，以防电动车在起火时引燃附近的物品，造成更大的危险。

5、电动车不要私自加装音响、照明等设备，不要增加电瓶容量。

6、购买电动车应当选择有国家合格生产标识的，不购买三无或假冒伪劣的电动车，从源头上减少电动车火灾事故的发生。

市消防救援支队全媒体中心供稿

山西省产权交易中心转让公告

朔州市古北西街13幢房产项目经策后公开转让，转让底价200万元。

挂牌起止日期：2023年11月23日至2023年12月6日

项目详情以网站公告为准：www.sxcqjy.cn

咨询电话：18635117550 张经理

意向受让方可到山西省产权交易中心查阅相关资料

地址：山西省太原市晋源区晋源路9号化建大厦15层

声明

平鲁区气象局不慎将云南锐达民爆有限责任公司开具的发票遗失，开票单位为朔州市平鲁区气象局，发票编号为09079355，价税

合计贰仟圆整(2000元)，现声明作废。

胡海滨不慎将方向盘自走式联合收割机的行驶证和车牌丢失，车牌号为晋06·00501，型号为4YZ-4B，出厂编号为YC00733CE，发动机号为T120959568L，车架号为YC00733CE，现声明作废。