



# 呼吸道疾病高发季,要提防百日咳



图片来自网络

冬季是呼吸道疾病高发季。除了流感和支原体肺炎,百日咳也是引起宝宝咳嗽的“主力军”。

## 什么是百日咳

百日咳是由百日咳(鲍特)杆菌感染导致的一种急性呼吸道传染病。人是百日咳细菌的唯一宿主。百日咳患者、隐性感染者以及带菌者为该病的传染源。它主要是通过呼吸道飞沫传播,在感染早期传染性很强。对婴幼儿来说,感染百日咳杆菌的父母或同胞是其主要的传染源。

百日咳杆菌在喉、气管、支气管等导致炎症后会产生大量分泌物,这些黏稠的分泌物刺激呼吸道末梢神经,通过咳嗽中枢引起痉挛性咳嗽。

## 百日咳有哪些临床表现

临床表现分为三期。  
卡他期:症状类似普通感冒,具有传染性,表现为低热、咳嗽、流涕、打喷嚏等,一般持续1~2周。  
痉咳期:一般持续2~4周或更久,以阵发性、痉挛性咳嗽为特点,合并其他细菌感染时,患儿体温可升高。发作时咳嗽连续出现,直到咳出痰液或吐出胃内容物,同时发出鸡啼样吸气声,在夜间更为显著。咳嗽剧烈时,患儿可能无法控制大小便,出现屈肘握拳、双眼圆睁、面红耳赤、流涕流泪、头颈前倾、张口伸舌欲呕吐状、口唇发绀等气道痉挛喘不上气的表现。  
恢复期:在这一阶段,孩子痉挛性咳嗽减少,但遇到烟、油漆、香薰等气味刺激,又可诱发阵发性痉咳。部分宝宝可能迁延不愈,甚至引发中枢神经系统疾患。

# 冬天心情不好 你需要多一点阳光

天气越来越冷,有的人连出门也需要鼓起勇气。好像天气一冷,人就失去了活力。明明没有发生什么,有的人却打不起精神;整个人都蔫蔫的。还有的人会出现莫名的焦虑。如果你也有这种情况,一定要警惕一种特有的抑郁症——冬季抑郁症。

## 什么是冬季抑郁症

冬季抑郁症,也被称为季节性情感障碍,是一种在冬季出现的情绪障碍。  
昼短夜长的冬季,日照时间减少,在这种光照变化下,人脑中松果体分泌的褪黑素增多。褪黑素是一种调节睡眠的激素,分泌过多可能导致抑郁、疲劳等症状。此外,褪黑素直接抑制脑内神经递质5-羟色胺,也就是血清素的合成。血清素是一种可以改善情绪的神经递质,俗称“情绪的稳定剂”。它的减少会导致一部分人产生抑郁情绪。  
冬季气温下降,人们的户外运动减少,通过运动使人产生愉悦的内啡肽也随之减少。此外,人与人之间的交流减少,社会隔离感增强,也是抑郁加重的一个重要因素。

## 如何改善冬季抑郁症

**增加光照时间** 保持规律的作息,尽量在白天进行户外活动,增加阳光照射时间。光照治疗可以

## 百日咳的病程特点

结合百日咳的特点和病程,家长可以通过以下方法初步判断宝宝是否患上了百日咳。  
4月龄内的婴儿——咳嗽可不典型,以闷咳、呕吐(奶)、面红、凸眼等为表现,还可能出现发绀和心动过缓。孩子月龄小、表现隐蔽,更易出现严重并发症。因此,孩子有下列征象时,家长最好立即带孩子到医院就诊,以便尽早治疗:宝宝有无明显发热的咳嗽,咳嗽加重一直没有改善,同时流水样鼻涕持续时间较长,超过1周无好转,伴有呼吸暂停、发绀、呕吐、体重不增等表现,或家庭有咳嗽一直不好的其他成员等。

4月龄以上的孩子——发热不明显但有阵发性咳嗽且超过7天,伴流涕,有吸气性哮声,有咳嗽后呕吐,或阵发性咳嗽发作期间出汗、发绀等,均需考虑百日咳。

进行百日咳抗体检测(IgG)等检验检查可确诊百日咳,对感染患儿早期进行抗感染治疗,可以缩短病程和减少并发症,减少向外传染的机会。

## 如何预防百日咳

接种疫苗是预防百日咳的最有效措施。根据世界卫生组织的建议,百日咳疫苗应该尽早接种,首针应该在6周龄开始接种,最迟不应晚于2月龄。全球目前90%的国家均采用首针月龄不超过两月龄的免疫策略。百日咳疫苗包含在百白破疫苗中,五联疫苗也有涵盖。尽早且全程接种百日咳疫苗,可帮助婴幼儿更早地建立免疫屏障,远离百日咳感染的风险。(本报综合)

有效调节褪黑素分泌,改善睡眠质量和情绪。

**饮食调节** 保持健康的饮食习惯,多吃富含维生素D和氨基酸的食物,如蛋黄、坚果、牛奶、瘦肉、动物内脏、海鲜等。

**适量运动** 经常到室外空气清新、场地宽敞的地方进行散步、跑步、打太极拳、跳健身舞等运动,能很好地帮助我们转移注意力,提升愉悦感,缓解抑郁情绪。

此外,尽管天气寒冷,还是要多与家人、朋友交流,保持良好的社交活动。

一些轻度冬季抑郁症患者,冬天过去后,随光照的增加,情绪可能会自然恢复。但是,如果症状严重,不经过治疗,可能不会完全恢复,这类人应及时寻求专业医生的帮助。(据《健康报》)

# 胃口太好也可能有健康风险

有句话叫能吃是福,那么,饭量大的人真的更健康吗?专家表示,食量大小除了与胃容积相关外,还与大脑对于胃体积的感知相关。胃口好的人,胃容量不见得比胃口差的人要大,只是胃的弹性较好,再加上长期摄入大量食物,会让胃壁变厚,胃的蠕动速度加快,食量也越大。

对于老年人来说,饭量太大,吃得太饱,可能会带来一些健康问题。如多余的营养物质在体内堆积,导致身体肥胖。

“太能吃”也有可能影响大脑功能。大脑内有个叫海马体的区域,负责控制学习和记忆功能。饱餐后,海马体数量会明显减少,长期饱餐容易导致记忆功能受影响,且饱餐后大量血液进入胃肠道进行消化,大脑也容易因此出现供血不足,导致人特别困倦,反应迟钝。

此外,摄入过量食物,还会让肾脏负担加重。大量非蛋白氮需要通过肾脏代谢,容易诱发肾脏功能损伤,还容易患胆囊炎、结石等疾病。

医生建议:过多过少都不提倡。少吃确实可能有助于延长寿命,但对于是否要限制饮食,需要根据个体的不同情况,盲目节食同样对健康不利。

(据《浙江老年报》)

# 健脾记牢五点

◎忌生冷 生的蔬菜、河鲜海鲜、肉食,对于脾来说,过于“寒”了,会明显压制脾胃开展本职工作的能力,所以生冷的食物在冬季最好不要食用。

◎忌肥腻 油腻的肉类、油炸的食物是脾最讨厌的,摄入它们非但不能生化气血,还要为了消化它们花费更大的力气。

◎合理饮食 进食温热的熟食,且以青菜为主、肉食和主食为辅,是比较理想的饮食习惯和结构。

◎心情愉悦 中医认为“思为脾志,敏感多疑则过思,过思则伤脾”,从现代医学的角度来看,脾脏会出现因供血不足而引起的头昏、乏力、心慌等一系列所谓“心衰”症状。因此,养脾胃还需要注意保持乐观情绪,避肃杀之气。

◎适当运动 大家可以适度进行户外有氧运动,如打太极拳、八段锦和做广播体操,以及骑自行车、慢跑、步行等。有氧运动有助于增进心肺功能、促进肠胃蠕动改善消化道功能、增强内分泌系统的调节功能,综合提高人体的抗病能力。(据《北京日报》)

**重要提醒: 10年磨一剑 10周年庆一品佳美来了**

## 新款智能老花镜 来电免费送

新款蜂胶蓝莓防蓝光老花镜,自动调焦,100-600度都适用,镜片超耐磨,不易碎,全新的设计理念,戴上它,不但看得清,显得更时尚、更年轻!而且还可以抵御蓝光危害,保护视力受到更深的损伤!新品一经上市,立即在全国掀起换镜热潮!以前太贵不舍得买,这次活动只需打进电话即可报名领取。

**每天前100名打进电话免费领一副!**

为了答谢中老年朋友的支持,厂家特开展普及发放活动,本次活动前100名打进电话均可领取新款老花镜一副!请注意,符合以下条件者优先领取:1.55岁及以上的中老年朋友。2.每个家庭限量一副,杜绝重复领取。

领取电话:400-0351-666

特别提醒:由于数量有限,请尽快拨打电话

# 株洲晚报



## 夺取全面建设社会主义现代化新株洲的更大胜利

# 市十六届人大三次会议 昨隆重开幕

本报讯(株洲晚报融媒体中心/陈正明) 12月25日上午,备受瞩目的株洲市第十六届人民代表大会第三次会议在市政府礼堂隆重开幕。出席大会的市人大代表怀揣使命,肩负重托,豪情满怀,履职尽责,奋力夺取全面建设社会主义现代化新株洲的更大胜利。

市委书记曹慧泉出席,市长陈恢清代表市人民政府作工作报告,市人大常委会主任刘光跃主持开幕式。

担任本次大会执行主席的是:曹慧泉、陈恢清、王卫安、刘光跃、邓为民、李武宁、胡波、余群明、刘剑飞、王建勇、欧阳瑞丰、李余粮、邓元连、兰军。

应邀在主席台就座的还有:聂方红、刘望、姜玉泉、刘力量、阳望平、杨英杰、江小忠、罗绍灼、耿保民、邓稳根、王建之、刘柏生、李智、刘春生、杨胜跃、唐文发、钟燕、易湘东、周雪辉、周恕、柳怀德、杨小幼、何建红、朱胜辉、陈艳娟、程秩辉、周建明、向新林、郭凌云、刘智勇,以及大会主席团其他成员。

会议还书面报告了株洲市2023年国民经济和社会发展计划执行情况与2024年国民经济和社会发展计划草案、株洲市2023年财政预算执行情况以及2024年市本级财政预算草案,表决通过了《株洲市第十六届人民代表大会第三次会议选举办法》。

## 奋力谱写新时代株洲政协事业发展新篇章

# 市政协十届三次会议 昨隆重开幕

本报讯(株洲晚报融媒体中心/周菁) 12月25日上午,政协株洲市第十届委员会第三次会议在市委礼堂隆重开幕。来自社会各界、各条战线的市政协委员齐聚一堂,满怀奋进豪情,积极履行政治协商、民主监督、参政议政职能,为培育制造名城、建设幸福株洲献计出力。市委书记曹慧泉,市委副书记、市长陈恢清出席会议并在主席台前排就座。

在主席台前排就座的还有市政协主席会议成员:聂方红、周雪辉、周恕、柳怀德、杨小幼、何建红、朱胜辉、陈艳娟、程秩辉、周建明、许志汉。

刘光跃、刘望、赵占一、阳望平、邓为民、李武宁、杨英杰、江小忠、罗

绍灼、胡波、余群明、刘剑飞、王建勇、欧阳瑞丰、李余粮、邓元连、杨胜跃、唐文发、钟燕、易湘东、蒋湘晖、向新林、郭凌云、刘智勇、住株全国政协委员、住株省政协委员代表及市政协常委在主席台就座。

市政协主席聂方红代表政协株洲市第十届委员会常务委员会作工作报告。受政协株洲市第十届委员会常务委员会委托,市政协副主席柳怀德作政协株洲市第十届委员会第二次会议以来提案工作情况的报告。

一年来,市政协委员、市政协各参加单位和各专门委员会共提出提案256件。经审查,立案232件,立案率90.63%,立案提案已全部办复。

# 2023

## 2023年,株洲交出高质量成绩单

株洲晚报融媒体中心/胡文洁 陈正明

- 预计全年地区生产总值增长5.5%左右
- 规模以上工业增加值增长7%左右
- 社会消费品零售总额增长7%左右
- 地方税收占比维持在70%以上

### ■ 高质量发展呈现新态势

电力新能源与装备制造(含汽车)产业有望突破千亿大关;制造业税收突破100亿元,占税收比重突破40%;高新技术企业突破1200家,入库科技型中小企业突破2400家;全市园区亩均税收突破20万元/亩。

### ■ “三个高地”实现新突破

跻身全国先进制造业百强城市,位列第39位,获评全国产业转型升级示范区优秀城市;陶瓷获评国家中小企业特色产业集群,国家产业集群达9个,总量稳居全省第一;新增国家专精特新“小巨人”企业24家;全省首家工业软件园建成运营,新增国家智能制造专项9个、国家绿色制造专项16个;国家创新型城市排名全国第28位,较上年前进9位;获批国家知识产权强市建设示范城市;全社会研发投入强度3.27%,连续5年稳居全省第一;全国首个混合式雷达遥感卫星星座等一批自主创新成果在株洲诞生;“资产超市”“土地超市”等改革经验

### ■ 百亿项目创历史新高

百亿项目达17个,其中百亿产业项目7个,创历史新高;高精传动风电齿轮箱等350多个项目开工建设,三一硅能5GW光伏制造基地等230多个项目竣工投产,三一智慧钢铁城等项目加快建设;新签约亿元以上项目300个,其中10亿元以上项目17个,“三类500强”项目33个。

### ■ 发展环境得到新优化

创造性建立不刁难企业负面清单、“一降一升”行动等便民惠企机制,减税降费超36亿元;清水塘大桥、石峰大桥东匝道等建成通车;城市精细化管理项目获人居环境奖,“建宁驿站”成为城市厕所革命和公共服务国家标准;空气质量优良率首次突破90%,获评全国最具生态

竞争力城市、国家低碳城市试点优良城市。

## ■ 区域发展迈出新步伐

长株潭三市医保账户实现直接结算;入选国家综合货运枢纽补链强链支持城市、国家现代流通战略支点城市;京港澳高速扩容、醴娄高速、茶常高速加快推进;“两山”红色专列恢复常态运营。

## ■ 民生福祉有了新改善

新增城镇就业5.8万人、农村劳动力转移就业1.48万人;水竹湖、雅礼学校投入使用,新增公办学位1.5万余个;湖南汽车职院设置本科学校通过省级考察和评议;入选首批国家市域产教联合体。

## ■ 社会治理取得新成效

获评全国市域社会治理现代化试点合格城市;“人民调解建在组上”等典型经验获全国推介。