



春季如何预防感冒

春季是人们易患感冒的季节。感冒俗称“伤风”，是春季里最常见的一种呼吸道急性传染性疾病。

感冒常见的表现

早期有咽干、咽痒或烧灼感，在发病的同时或数小时出现打喷嚏、鼻塞、流清水样鼻涕，同时伴有咽痛，有时因咽管炎使听力减退，也可出现流泪、味觉迟钝、呼吸不畅、声音嘶哑、咳嗽、乏力，一般不发热，或仅有低热，轻度畏寒，周身酸痛和头痛。

患感冒一定要注意隔离、休息、保护和增强机体抵抗力，缩短病程，防止并发症。病情较重或年老体弱者应卧床休息、忌烟、多饮水，保持室内空气流通和适当的温度和湿度。发烧时不要洗澡，因为热水浴会消耗体力，而感冒时则需要安静休息，可在温暖的房间内进行擦浴，及时更换内衣。发烧头痛可选用解热止痛药，如扑热息痛、速效伤风胶囊。咽痛可服用消炎喉含片，如草珊瑚含片、西瓜霜含片或局部雾化治疗，鼻塞、流涕可用1%麻黄素滴鼻或口服康泰克胶囊，咳嗽时可用止咳化痰药，一般不用抗生素治疗。当合并有细菌感染，可选用适当的抗生素治疗。如：青霉素、红霉素、氧氟沙星类抗菌素。抗病毒药可选用病毒唑、病毒灵或中药抗感解毒冲剂、双黄连治疗。

感冒的预防

平时应经常锻炼身体以适应外界环境的变化，并能抵抗病毒和细菌的侵袭。摄取适当的营养饮食，如蛋白质、维生素丰富的鱼类、蔬菜等食物，保证必要的热量来源，这些对增强抵抗力都是非常重要的作用。

其次是感冒的直接预防，感冒几乎都是由飞沫感染，所以预防上最重要的是不接触感冒病人。少去公共场所，尤其是老人和婴儿尽量不要去这些地方。已患感冒的人更不应该去探望其他人，避免与感冒人交叉感染，晨起开窗，使空气流通，房间可用食醋喷洒，平时多饮绿茶，对感冒的预防都有一定的作用。
摘自《99健康网》

那些春天要预防的事



春季要优先养肝

北京中医药大学东直门医院脾胃病科主任刘敏介绍，根据天人相应的原则，生活在自然界中的人应顺应季节变化，及时调整饮食起居，使机体与外界和谐共处，以保证阴阳平衡，稳固身体健康内核。

饮食：少酸多甘

在五行学说中，肝属木，与春相应。春季养肝得法，将为一整年的健康奠定良好的基础。养肝不利，则会累及脾、肺、肾的养护。肝脏有调节气血，帮助脾胃消化食物，吸收营养及调节情志的作用。

按中医五味入五脏的观点，酸入肝，如果春季多吃酸味食物，会使本就处于上升趋势的肝气更旺，进而伤害脾胃之气。一年之计在于春，脾胃是后天之本，是人体气血生化之源。甘味入脾，春季多吃甜味食物，如大枣、

山药等，少食酸味食物，如山楂、酸梅等，补益脾气的同时，可以防止肝气过旺，为夏季养生打好基础。

顺应春升之气，春季可以多食微辛的食物辅助阳气挥发，如春韭、洋葱、大蒜、魔芋、生姜等辛辣食物，既能疏风散寒，又能杀灭病菌。民间立春当天有吃春饼的习俗，其中，春饼里所含的非菜正契合阳气挥发之道。

起居：晚睡早起

春季万物复苏，昼长夜短，太阳升起时间比冬日早。晚睡早起，可以顺应日出节奏，与大自然一起迎接阳光普照，吸收阳气，以助体内阳气升发。阳气是生命之本，是人体物质代谢和生理功能的原动力，决定着生长、发育、衰老、死亡。阳气旺则身体健。阳气虚会导致人体生理活动减弱和衰退，身体御寒能力下降。此外，阳气还

有“卫外”和“固密”的作用，阳气旺且卫外固密好的人，冬天不怕冷夏天不怕热。

情绪：通达舒畅

肝主疏泄，可调节情志。肝气郁结的人脾气就容易暴躁。反之，易怒发火也对肝脏的健康不利。春季养好肝，可减少精神类疾病的复发率。

为迎合肝脏喜好，在生机勃勃的春季，结伴春游，于谈笑风生中尽情吸收山野间的清新空气，不仅能锻炼呼吸、循环系统以增强心肺功能，促进血液循环，使血脉通畅，还能调节中枢神经系统，提高思维能力，以通达舒畅的情怀养护肝脏。

为了顾护阳气，要本着“春捂秋冻”的原则增减衣物，并保持衣裤宽松，不束缚身体。
摘自《搜狐健康》

春季宝宝上火 吃什么好

春季虽然是万物复苏的季节，但气候干燥，冷热无常。对宝宝来说很容易上火，那么春季宝宝上火吃什么好？对于娇嫩的小宝宝来说，春季容易出现发烧、烦躁、嘴唇干裂、嗓子痛、腹泻或便秘等上火症状。此时妈妈们可以采取什么措施解决呢？春季宝宝上火吃什么好呢？

春季宝宝上火表现

皮肤干燥、口舌生疮、眼屎增多、腹泻、大便干结等。宝宝上火是因为体内水分流失较多，而这与吃的食物成分有着很大的关系。

春季宝宝上火吃什么

1、婴儿出生后最好给予母乳喂养，并保证足够的母乳量。因为母乳是婴儿最理想的食物，既含有丰富的营养物质，又不会上火。可在牛奶中加些奶糕，并多喂些水果汁；增加谷类食物和纤维素，食物性便秘即可治愈。

2、对于在添加辅食或大点的宝宝，要多吃水分足且清热的食物，如柚子、梨，除能清热外，其特点是能清润肺系，对于肺热咳嗽吐黄痰，咽干而痛的宝宝极适宜。

3、可以给孩子喝些绿豆汤或绿豆稀饭，因为绿豆性寒味甘，能清凉解毒，清热解烦，对脾气暴躁、心烦意乱的宝宝最为适宜。亦可适当服用中药如小儿消食片，适用于平日食欲好、食量大、口渴便秘、手心热、烦躁易怒，夜间睡眠不安的小儿。对小儿食火内热引起的停食停乳、呕吐腹胀、口中有味、大便干结、小便黄少有效。
摘自《何问必答网》

上海开放大学崇明分校 2016年春季招生启事

招生专业：

一、专升本招生专业：行政管理、会计学、社会工作。

专升本招生条件：具有国民教育系列相同或相近专业的高等专科（高职）及以上学历者，并通过国家的学历认证。

二、开放专科招生专业：行政管理、会计。

开放专科招生条件：具有普通高中、职业高中、业余高中、中专、技校、职校及以上学历者。35周岁以上学历不符合报名条件者可照顾入学。

报名手续及地点：

凭原毕业证书、身份证的原件和复印件，两寸报名照一张，到开放大学崇明分校招生报名处（城桥镇东门路557号）办理报名手续。

咨询电话：59611280

春季学历班3月初开学，欢迎报读！

关于招聘新闻媒体社会监督员的启事

为促进我县广电网等县级新闻媒体不断提升新闻宣传水平，现面向社会公开招聘10名新闻媒体社会监督员，具体要求公告如下：

一、招聘条件

经常收听、收看、阅读、浏览崇明广播、电视和崇明报、崇明政府网站、“上海崇明”政务微博微信（或熟悉其中一类媒体），对如何做好媒体宣传，引领社会思想，服务本县群众，促进经济社会发展有一定的见解。

二、岗位职责

及时指出各类县级媒体在新闻报道中存在的问题，对媒体关注焦点、栏目设置、文风转变、媒体建设等

提出意见建议。

三、聘任及组织管理

1、新闻媒体社会监督员为义务兼职，聘任期限为二年；

2、新闻媒体社会监督员在聘期内因故不能继续履职的，本人可提出辞职要求，终止其聘任关系；

3、新闻媒体社会监督员日常通过电话、邮件、短信等反映媒体宣传中存在的问题，提出意见建议。县委宣传部原则上每半年召开一次会议，集中听取意见、建议，交流工作经验，通报有关情况。

四、报名方式

1、请报名者如实填写刊登在

2016年3月2日《崇明报》上的《崇明县新闻媒体社会监督员报名表》，并在照片位置粘贴近期免冠彩色照片后，寄至崇明县城桥镇人民路68号县委宣传部宣传文化科，联系电话：59622850，或登陆崇明文明网（www.wmshcm.com），在首页公告栏里下载报名表表格，填写后发至cck59622850@163.com。报名材料恕不退还；

2、报名截止时间：2016年3月31日。

中共崇明县委宣传部
2016年3月2日

崇明县新闻媒体社会监督员报名表

姓名		性别		照片
文化程度		出生年月		
民族		政治面貌		
现任职务		工作单位		
联系方式		邮箱地址		
工作经历				
备注				