

4月注意流感、手足口病等传染病

安康市疾控中心 赵赶

4月春意浓浓，和煦的微风拂面，万物欣欣向荣，正是踏青游玩的好时节。清明节很多人都会选择外出扫墓、踏青。安康疾控在此提醒，本月要注意流感、手足口病等传染病。另外，还要避免动物咬伤、花粉过敏及食用野生蘑菇中毒等疾病的发生。

流行性感冒目前在我市仍处于流行期，虽部分城市已出现流感发病的拐点，整体有下降趋势，但近期天气变化无常，气温忽高忽低，为避免流感疫情反弹，应持续做好流行性感冒的预防、控制和隔离。

手足口病是一种由肠道病毒引起的传染病，我市每年4至7月和10到次年1月是手足口病高发期。引发手足口病的肠道病毒有20多种(型)，其中以柯萨奇病毒A16型(Cox A16)和肠道病毒71型(EV 71)最为常见。多发生于5岁以下儿童，表现口痛、厌食、低热、手、足、口腔等部位出现小疱疹或小溃疡，多数患儿一周左右自愈，少数患儿可引起心肌炎、肺水肿、无菌性脑膜炎等并发症。

接种手足口疫苗是预防重症手足口病发生最可靠、最有效的措施。饭前便后、外出后要用肥皂或洗手液等给儿童洗手，不要让儿童喝生水、吃生冷食物，避免接触患病儿童。在流行期间避免到人群聚集、空气流通差的公共场所，必要时随身携带免洗手消毒液。注意保持家庭环境卫生，居室要经常通风，勤晒衣被，并经常对儿童的玩具、餐具等物品进行消毒。

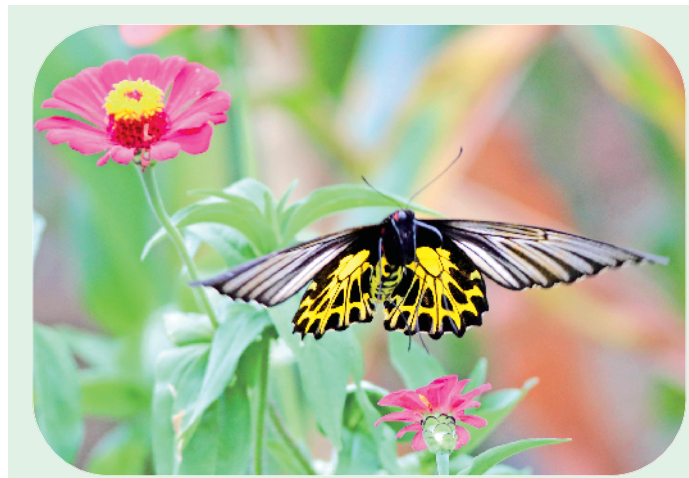
俗话说“菜花黄、狗发狂”，目前天气渐暖，正处于猫狗等动物发情季节，人群要远离流浪的猫狗，不要进行近距离投食、触摸，更不要追赶、殴打流浪犬只，避免温血动物(尤其是狗)的抓伤、咬伤。及时给家养的犬和猫接种疫苗，不要招惹动物，不打扰在进食、睡觉或看护幼崽的犬；不要向犬扔棍子或石头，避免惊吓或激怒犬。如果遇到犬犬追赶，最好不要突然转身跑开，不要直接瞪犬的眼睛，事实证明

静止不动或放缓动作可以减少被犬攻击的可能性。最好眼睛盯住地面，然后缓慢向后移动，逐渐离开。如果遇到犬犬攻击，则将身体蜷起，保护头部。不幸被抓伤或咬伤后，用一定压力的流动清水(比如自来水)及20%的肥皂水或其他弱碱性清洁剂交替冲洗伤口，至少15分钟。冲洗后用75%的酒精擦或2%~3%碘酒涂擦伤口，伤口一般不予缝合或包扎，不涂软膏或粉剂等不利于伤口排毒的药品。及时就医并规范接种狂犬病疫苗。

春季为花粉过敏高发期，花粉过敏时可能出现鼻塞、打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、呼吸不畅、呼吸道阵发性咳嗽、胸闷、气短、喘息、白色黏液流出等症状，可引起突发性哮喘发作。也可出现眼睛痒、眼睑肿胀、脓液分泌、皮肤红肿、瘙痒等症状。严重者诱发气管炎、支气管哮喘、肺心病甚至休克等。有花粉过敏史的要减少外出，注意关窗，实在要出门时戴口罩、护目镜或在鼻腔涂抹花粉阻隔剂，外出回家后

注意洗脸尤其是清洗鼻子、眼睛，更换沾到花粉的衣物。如果花粉过敏的症状较轻，而且没有哮喘，可以口服抗组胺药，比如氯雷他定、地氯雷他定等。如果症状较重，特别是出现哮喘的时候，建议及时到医院就诊。

春季万物复苏，不少市民外出踏青时，喜欢采集野菜及野生蘑菇回家尝尝鲜，春季食用野菜及野生蘑菇中毒事件时有发生。很多野菜具有毒性，如果辨别不当，和可食用的野菜混采和出售容易引起中毒。野生蘑菇种类繁多，含有的毒性成分不一，所引起的损害也不一样。一般人难以辨别有毒无毒，有些野生蘑菇毒性极强，一旦中毒，死亡率很高，非常危险。因此，预防野菜及野生蘑菇中毒最根本的办法就是不采摘、不食用毒性不明、未经鉴定的野菜及野生蘑菇。



金裳凤蝶

宋要强

清晨，一缕缕晨光穿过碧绿的树冠，洒在静谧的草地上，在晨露的滋润和霞光的恩泽下，各式各样的花朵竞相绽放，姹紫嫣红。此时，花丛的舞者蝴蝶也开始忙碌起来，它们美丽的外表透着灵气，多彩多姿。时而穿梭在万花丛中展示它美妙的舞姿，令人眼花缭乱；时而静立枝头，宛如娇艳的花朵，端庄美丽。在这些各式各样的美丽的“会飞的鲜花”中，有一朵格外的耀眼和美丽，它就是被称为中国最美蝴蝶的金裳凤蝶。初次相见，就被它的美丽深深吸引。

金裳凤蝶是凤蝶科裳凤蝶属的一种大型蝴蝶，有三大显著特征。第一硕大。雌蝶翅展120毫米至150毫米，雄蝶翅展100毫米至130毫米，比一些小型鸟类还大，因此又叫鸟凤蝶；第二美丽。前翅黑色，配有白色条纹。后翅金黄色，配有黑色斑纹，阳光照射下金光灿灿，特别华美美丽；第三飞翔姿态优美。金裳凤蝶扇翅缓慢，并喜欢滑翔，飞翔时如同在花丛中翩翩起舞，优雅美丽。特别是雄蝶后翅在逆光条件下会像珍珠一样变幻光彩，时而青、时而绿、时而紫，非常奇特优美。

金裳凤蝶幼虫通常寄生在马兜铃属植物上，取食马兜铃属植物的叶子，成虫吸食花蜜。

由于特别美丽和硕大，许多人喜欢采集金裳凤蝶标本制作艺术品，造成种群数量不断减少。目前，金裳凤蝶已被列为国家二级重点保护动物，应特别注意保护。



香喷喷的茶叶蛋，好吃居然没营养！

茶叶蛋的由来可以追溯到古代。据说，它最初是由宋朝皇帝宋太祖创制的，当时他曾命令将茶叶和鸡蛋混合，然后将煮熟，制成一种可口的小吃。自此，茶叶蛋便成为宋朝皇室的传统美食。此后，它也被广泛传播到各地，成为中国人餐桌上的一道经典美食。

茶叶蛋作为一种受欢迎的传统小吃，以鸡蛋、茶叶、盐和糖为主要原料，口感鲜美，是大多数人非常爱吃的早餐之一。与煮鸡蛋相比，大部分人都会选择茶叶蛋，因为茶叶蛋比较入味且好吃，但是你可能不知道茶叶蛋的营养远远没有煮鸡蛋高。

很多人认为茶叶蛋是一种营养丰富

的食物，但实际上，茶叶蛋的营养价值并不高，一般煮茶叶蛋的茶叶，都是用放了很久的茶叶制作而成的，需要用长期浸泡的形式才能制成。一旦这样，茶叶里面的生物碱就会进入到鸡蛋里面，从而跟里面的铁元素相结合，然而这样制成的鸡蛋长期食用不利于身体健康，也可能对身体造成一定的影响。此外，茶叶蛋经过烹调，有些营养成分可能会损失，使其营养价值大大降低。

其实，清水煮鸡蛋才能够最大限度地保留其营养价值。鸡蛋中含有大量的蛋白质、维生素、矿物质和不饱和脂肪酸，其中蛋白质含量较高，为其他食物所不及，而且蛋白质含量较高，能够提

供身体所需的氨基酸。此外，鸡蛋中含有维生素A、维生素D、维生素E等，能够改善视力，维持皮肤健康，促进骨骼健康，提高免疫力。此外，鸡蛋中还含有大量的不饱和脂肪酸，有助于降低血液中的胆固醇的含量。总之，清水煮鸡蛋的营养价值比茶叶蛋要高，是健康饮食的重要组成部分。

在做茶叶鸡蛋时，第一不要煮太熟，因为加入茶叶及调味料后，还要再煮一段时间使其入味，煮太久蛋太硬并不好吃。茶叶蛋煮好后一定要先捞除，再以汤汁泡蛋即可，若是茶叶一直浸着，茶叶中的丹宁酸会释出，使口感变涩。煮好放凉的茶鸡蛋若需加热，只需将汤汁烧开，熄火后

再将蛋放入浸泡即可。煮鸡蛋前，先要用勺子轻轻敲打鸡蛋，轻敲鸡蛋的目的在于使每个蛋都有裂缝，这样煮熟时容易入味，煮熟时间也不用太久。

茶叶蛋吃多了可能会导致消化不良，盐摄入过多等危害。因此，为了自己的健康着想，还是建议吃水煮蛋。如果你觉得水煮蛋没有什么味道，喜欢吃茶叶蛋，也可以，但是可不要贪食多吃。

(来源:科普中国)



市人民医院成功完成 臀位外倒转术分娩

本报讯(通讯员 王许锐)近日，安康市人民医院成功完成一例臀位外倒转术分娩。

孕妇孙某，孕期产检顺利，一家人怀着欣喜的心情等待宝宝的出生。3月22日，孙某因“孕40周先兆临产入住该院产科。因为是二胎孕妈妈，孕晚期超声提示胎儿为头位，孙某一直希望自己这次也能正常分娩。但入院后查体及超声检查提示胎儿为臀位，孕妇及家属看到检查报告单后，一下子紧张起来，担心自己需要剖宫产才能安全生产，于是找

到了产科主任李辉霞。李辉霞评估了该名孕妇的体征及各项指标，决定为其开展胎位外倒转术，使臀位转为头位，增加顺利分娩机会。

因孕妇已有下腹痛，随时可能临产，李辉霞迅速安排行臀位外倒转术，并联系麻醉科、超声科做好术中准备。当天中午，在手术室经腹部超声监护，经腹壁用手转动胎儿，使臀位转为头位。术后超声提示胎儿为头位，胎心监护正常，孕妇于当天晚上自然临产，次日早晨顺利分娩。

市妇幼保健院缅怀革命先烈 凝聚奋进力量

本报讯(通讯员 罗超)为弘扬爱国主义精神和中华民族传统美德，深切缅怀革命先烈的丰功伟绩，3月29日下午，市妇幼保健院值班党员、青年团员共赴安康烈士陵园开展“缅怀革命先烈·凝聚奋进力量”主题党日活动。

活动中，大家怀着崇敬的心情，拾级而上，缓步来到烈士纪念碑前，整齐列队，敬献花篮，肃立默哀，重温誓词，瞻仰烈士纪念碑，深切表达对先烈的缅怀之情。随后，参观了牛蹄岭战斗展览馆和三线学兵事迹展厅，一个个鲜

活的事迹、一段段波澜壮阔的历史、一张张黑白老照片、一个个战争遗留的老物件映入眼帘，展现了革命先烈们前仆后继、英勇战斗的革命故事，使大家不仅接受了一堂深刻的革命传统教育和爱国主义教育实践课，更得到了一次精神的洗礼、思想的升华。

活动开展后，很多同志表示要始终牢记医务工作者的初心使命，传承先烈爱国爱党的伟大情怀，在医院事业高质量发展的进程中立足本职、扎实工作、奋勇争先，做好表率。

社区清套夹 野保开新局

通讯员 程如林

随着生态修复和保护工程的全面推进，野生动物的生存繁衍环境得到有效改善，人与野生动物和谐共处的局面逐步形成，成群的野生动物开始迁徙至中低山，尤其是野猪繁殖迅猛，不时糟蹋农作物，成了老百姓的心腹之患。为保护农作物，有的群众在地边、林际安装了套夹，这些套夹对野猪没有构成威胁，却给中小型动物和牲畜带来致命威胁，成了野生动物保护的新问题。

面对这个超出保护区管辖范围的新问题，化龙山自然保护区一边联系村干部、护林员，让他们注意宣传并采取有效措施予以制

止，一边观察研究探索解决问题的办法。3月30日，4名党员干部从保护站对岸上山，两人一组，分别从沟谷、山梁向上搜寻，直达主脊，然后顺大梁下山，再沿地边横过，进行了全覆盖清理，共清理各类套夹15副。途中，偶遇村民主动宣传保护野生动物的政策、法规，得到了社区居民的认可。

社区清套是保护野生动物的一项重要工作，化龙山自然保护区将组织护林员、半专业消防队员，开展定期清理，并与相邻单位、村委会结成保护联盟，形成野生动物异地大保护，真正确保野生动物安全生存繁衍。



安康市第一小学

少年交警队四一中队风采展示

安全教育不缺席 携手同行护成长

本报讯(记者 郭斌 通讯员 彭文)3月31日，在全国中小学生安全教育周期间，安康市第一小学举办亲子交通安全知识竞赛暨少年交警队风采展示，提高同学们的交通安全意识和自我保护能力。

在风采展示环节，四年级5个中队的少年交警通过表演情景剧、交警手势操、快板、相声等节目，为大家生动展示了不安全行为带来的不良后果，科普了交通信号灯、交警手势等的含义。亲子竞赛中，来自四年级各班的24组家庭经过前期的充分准备，胸有成竹地来到赛场，选手们配合默契、反应迅速，赢得了现场观众的一次次喝彩。本次活动邀请团市委、汉滨公安分局交警大队以及市一小相关负责人担任评委组，最终评出中队风采以及亲子交通安全知识竞赛各奖项。

据了解，在全国中小学生安全教育周期间，市一小四年级组122名少年交警还通过走进社区发放宣传单、走上街头劝导不文明交通行为、协助大交警一起参与“护学岗”等活动，充分展现少年交警的风采，提醒全体市民将交通安全牢记心间。

我市启动第42届“爱鸟周”宣传活动

本报讯(记者 田丕 张乔)4月4日，由市林业局、平利县人民政府主办，市天然林保护中心、平利县林业局承办的第42届“爱鸟周”活动在平利五峰广场启动。学生、市民现场观看了鸟类图片和文艺演出，活动还为获奖参赛者颁发了证书。

我市境内鸟类资源有420多种，占全省鸟类种类的80%，是名副其实的鸟类资源大市，拥有朱鹮、黑鹳、金雕、中华秋沙鸭等多种国家一级保护鸟类，还有国家二级保护鸟类49种、陕西省重点保护鸟类22种，在促进生态宜居安康建设中发挥着重要的积极作用。

2022年，市林业局、市科协、市文旅广电局、市创文办联合举办了“精灵舞动 心仪安康”鸟类主题摄影大赛，大赛启动以来，得到社会各界的广泛关注和大力支持，广大摄影爱好者积极参与，用镜头记录鸟类的生存状况，向大众展示鸟的可爱和美丽，传达了热爱鸟类保护环境的理念。

