

孩子咳不停 警惕“百日咳”来袭

近日,“百日咳高发”的相关话题多次登上热搜。据国家疾控局数据显示,2024年的前两个月,全国“百日咳”病例环比大幅上升。“百日咳”是国内法定传染病中的乙类传染病,由“百日咳”杆菌引起,主要通过飞沫传播。发病前1~2天至病程3周内传染性最强,带菌者及不典型症状的患者也具有传染性。

该病有2~3周的潜伏期,分为3个典型感染阶段:卡他期、痉咳期和恢复期。如果不积极干预,病程可持续百

日左右,因此得名。

卡他期的症状类似普通感冒,而痉咳期病人会经历阵发性、痉挛性咳嗽,同时伴有吸气性吼声,也被称为“鸡鸣声”,这是“百日咳”不同于其他呼吸道传染病的显著特征。到了恢复期,痉咳逐渐缓解,咳嗽强度减弱,发作次数减少,鸡鸣样吼声逐渐消失,但阵发性痉咳症状会持续数周或数月。

成年人患病后可能症状较轻,一段时间后可能自然好转,但对于脆弱的

婴幼儿来说,百日咳有着不小的杀伤力。该病引发的剧烈咳嗽,可能造成面部与眼睑浮肿、眼结膜出血等。因为咳嗽的持续时间很长,过程中可能导致严重的并发症,如肺炎、“百日咳”脑病、低氧血症等,甚至导致死亡。

长期以来,治疗“百日咳”一般以抗生素为主,不过,接种疫苗是预防“百日咳”更经济有效的措施。目前我国“百日咳”的疫苗为无细胞百日咳疫苗(百日咳、白喉、破伤风联合疫苗)。

其接种年龄为3月龄、4月龄和5月龄各接种1针,为基础免疫;1岁半再接种1次加强免疫针。

日常生活中,应当保持室内空气新鲜、适宜的温度与湿度。空气干燥时,适当增加湿度,可用加湿器或用湿拖布擦地。值得注意的是,患有“百日咳”的孩子由于频繁剧烈地痉挛性咳嗽,易造成氧气不足,应根据情况适当进行吸氧。

上海市疾病预防控制中心 供稿

指压下都穴 治疗颈部扭伤

颈部若不慎扭伤后,可指压下都穴治疗。取病侧下都穴(位于手背部第四、五指缝中的赤白肉际处),患者手指微握拳,医者将食指固定于小指外后(相当于后溪穴),用拇指尖压在下都穴上,斜向掌面用力,由轻到重,反复多次顶压。

指压时患者可活动颈部并缓慢旋转。扭伤轻者疼痛即可消失,重者可适当延长指压时间(一般20分钟),或同时指压悬钟穴(足外踝尖上3寸,腓骨前缘),亦有效果。

李志良

科学控糖 不妨这样做

甜味能够满足我们的味觉需求。生活中想吃甜味食品,又怕热量太高的时候,可以试试这3种方法。

看清食品含糖量。我国法规要求,所有食品包装上都需标注营养成分表,公示能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物以及钠的含量,以及这些营养素占每日参考量的百

分比,可以根据这些数据来控制摄入量。

可用甜味剂代糖。目前市面上有零卡糖、低糖食品,既可以赋予食物和糖一样的甜味,又能控制热量,是糖尿病患者、减肥人士等人群的好选择。

警惕“藏糖大户”。有很多尝起来不太甜、名字也听不出“甜味”的食物,可能



图 IC

是意想不到的“藏糖大户”。比如浓缩果汁、速溶咖啡、能量棒、山楂零食等。

上海市食品学会 供稿

多做CT检查会致癌?

经常有人问:“CT的辐射量是不是很大,每年都做CT检查会致癌吗?”其实,这样的担心完全没有必要。

我们的日常环境中充满了辐射,几乎每一样物品都会释放辐射,比如手机和电脑屏幕产生的电磁辐射,乘坐飞机时在高空会受到宇宙辐射等。只要辐射的量在安全范围内,对人体就不会造成伤害。

CT检查的确会释放一些辐射,但其辐射量都经过严格的测试,并可根据实际情况进行调节。一年若进行一至两次CT检查,对人体健康几乎不会产生任何不良的影响。

不过,婴幼儿、育龄女性、孕妇、肾功能障碍和甲状腺功能不全者等,需要听从医生的专业建议后再进行CT检查,因为微量的辐射也会对他们造成比较大的伤害。

上海市肺科医院放射科主任 史景云

在阅读活动中传承中华优秀传统文化

——浦东新区早期阅读中心组展示活动金爵幼儿园专场纪实

薇薇老师用极具亲和力的语言引导小班幼儿发现绘本细节并大胆表达,同时,鼓励幼儿尝试提出疑问,培养幼儿学会提问、爱提问的能力;原创绘本《葡萄》讲述了一只勤奋好学的小狐狸把向周围人学到的爱运用到种植葡萄的方法中,金爵幼儿园周洲老师结合绘本,通过集体共读、自主阅读,并进一步用开放性的问题拓展幼儿思维,鼓励幼儿联系生活实际进行思考;《阿诗的神奇树叶》以小灰喜鹊阿诗为主角,同时融入了“茶文化”,讲述了阿诗在一个悠闲的午后听爷爷讲述“神奇树叶”的故事。活动中,金爵幼儿

俞婉黎老师由“神奇”引发幼儿讨论,发现神奇的中国茶芳香四溢、茶味变化无穷。

分享案例。金爵幼儿园莫晓丽老师以大班元宵节主题活动为例,进行了“长桌宴里过元宵”主题分享。大(3)班的班本主题活动从绘本出发,通过“家”“园”共育,引领孩子们多感官参与,全方位体验中国传统文化;金爵幼儿园奚龙军老师从大班印章主题探索活动出发,进行了“印章雅趣 童真印记”主题分享,从大(1)班关于印章的班本主题探究活动中可以充分看到教师对幼儿

兴趣的肯定与支持、绘本与主题的有效链接、“家”“园”共育对班本课程探究的坚实支撑;金爵幼儿园赵静老师从传统文化教育下的主题探索之旅出发,进行了“文脉传承 班本践行”主题分享,赵静老师结合当天展示的教学活动及案例,和大家分享幼儿园在中华优秀传统文化浸润背景下班本主题活动的开展与实施。

活动结束后,上海市浦东教育发展研究院黄敏君老师,对此次展示进行了深入的点评。金爵幼儿园的老师们,将继续积极尝试、努力探索,在每个孩子心中根植中华优秀传统文化之魂,在教学活动和案例分享中,让“精彩”和“精心”齐飞,让“阅读”与“文化”共行!

崇明区竖新小学开展清明祭英烈系列活动

为进一步增强爱国主义教育,引导广大少年儿童传承红色基因,崇明区竖新小学开展了以“学习先烈精神 做红色接班人”为主题的清明祭英烈系列活动。

4月2日,竖新小学联合竖新镇武装部开展了一堂爱国主义教育课。队员们随民兵一起来到崇明区烈士馆,通过瞻仰烈士纪念碑、参观革命史迹展览馆、聆听革命先辈的故事来缅怀先烈。随后,全体人员又来到了国防驿站,通过聆听国防知识宣讲、参观建军史展馆、体验武器装备等了解我国军事装备发展变迁。

4月3日,学校组织四年级队员参加了清明祭扫活动。现场,开展了庄重的纪念仪式,少先队员通过献花篮、分享感悟、宣誓等环节感受红色精神。

清明小长假期间,学校号召全体学生开展了“清明时节祭先烈,红色地标我打卡”活动,学生们走进家乡红色地标,重温红色记忆,汲取奋斗精神。

学校还组织中、高年级学生撰写了“给革命先辈的一封信”,以书信的形式寄托对革命先烈的追思,抒发对家乡和祖国的热爱之情。

竖新小学紧抓每年的清明节契机对全体学生进行革命传统教育、爱国主义教育,进一步引导他们树立正确的世界观、人生观、价值观,使他们不断坚定努力学习的信念和长大报效祖国的志向。



缅怀革命先烈 赓续红色血脉

嘉定区清水路小学开展清明节主题系列活动

为了让少年儿童深刻感受清明节的传统文化内涵,引导少先队员铭记革命历史,弘扬革命精神,扣好人生的第一粒扣子,近日,嘉定区清水路小学开展了“缅怀革命先烈,赓续红色血脉”清明节主题系列活动。

4月1日的升旗仪式上,学校德育部赵虹远老师题为《缅怀革命先烈,赓续红色精神》的红色宣讲。勉励生在新时代的少先队员要接好时代的接力棒,不仅要弘扬革命先烈的崇高精神,也要从小树立远大理想,勤奋学习,时刻准备着,为建设祖国贡献自己的智慧和力量。

4月3日下午,四年级队员代表在党团员老师的带领下,步行来到学校附近的五抗斗争文化广场,举行祭扫仪式。在广场的壁画前,学校团支部书记王希向队员们讲述了“五抗斗争”悲壮的红色历史,队员们深切感受到了嘉定共产党人和嘉定人民大义凛然、勇于



抗争的革命精神和爱国情怀。来到嘉定“五抗斗争”烈士纪念碑前,队员们怀着无比崇敬的心情向着纪念碑鞠躬默哀,敬献鲜花,并致以最崇高的敬礼。

高义桥是“五抗斗争”烈士英勇就义之地。在高义桥畔,在鲜艳的队旗下,队员们举起右拳,在大队辅导员张老师的带领下重温入党誓词,铿锵的誓言坚定了队员们铭记革命历史、传承红色基因的决心。

低年级的小朋友们拿起画笔,用缤纷的色彩画出自己的作品,表达对中华传统节日的喜爱,对革命先烈的崇敬。高年级少先队员寄情于笔,在笔墨之中缅怀为了民族解放而献出宝贵生命的英烈,抒发浓浓的爱国主义情怀。

清明节主题活动让清小少先队员们接受了一次红色教育的精神涤荡和思想洗礼,激励他们肩负起历史使命和时代责任,珍惜美好时光,继承先烈遗志,弘扬爱国精神,以实际行动让红色血脉代代相传。

中德情深赞友谊 雅音欢颂共此时

初春,空气中弥漫着湿润的泥土气息,夹杂着淡淡的花香,让人心旷神怡。在淅淅沥沥的春雨中,上海黄浦外国语小学30余位师生来到了牵手近二十年的上海德国学校,参加“中国日”活动。

上午10时,活动正式拉开帷幕。下围棋、夹豆子、吃棉花糖、做书签、写书法、编织手绳、画青花瓷、看皮影戏、做皮影玩偶……在丰富的活动中,同学们交谈甚欢,渐渐拉近了距离。

一个小时的体验活动结束后,师生们又欣赏了民间艺术家的表演。小丑表演让人捧腹;川剧“变脸”作为中国的非遗文化深深地吸引了每一位观赏者,大家都被表演者精湛的技艺所折服。

午餐过后,同学们来到礼堂观看了精彩纷呈的演出。上海德国学校的同学为大家带来歌曲《拍手歌》《虫儿飞》《春天在哪里》《声声慢》以及小品故事《宝缸》《坐井观天》《中国之游》等,精彩的演出博得台下阵阵掌声。

上海黄浦外国语小学五年级



——上海黄浦外国语小学参加上海德国学校“中国日”活动