

消化道病毒高发病高传播

武警嘉兴医院儿科医生:尽早检查对自己负责也对他人负责

方怡文

近来,从武警嘉兴医院儿科门诊情况看,因呕吐、腹痛或腹泻就诊的儿童大量增加。“这是诺如病毒,是一种非细菌性急性胃肠炎病毒,属于消化道传染病。”武警嘉兴医院儿科医生崔玉华介绍。

据了解,诺如病毒高发于寒冷季节,临床表现主要为呕吐、腹泻,或伴有发热、头痛等。崔医生指出,成人腹泻居多,呕吐少见;儿童则多见呕吐、腹泻。“诺如病毒现在也有些变化,孩子腹痛表现不一定明显,这时家长往往就不重视,认为可能是吃坏了。但医生建议,如果最近孩子有反应胃肠道不适,还是应该尽早前往医院检查确认病因,对

自己负责也是对他人负责。”

虽然诺如病毒并不是重症,但传染性强,且可持续到症状消失后2日,因此,为避免反复感染,及时治疗和日常护理尤为关键。“目前还没有针对这个病的特效药,也没有疫苗。因此做好针对治疗的同时,还是给予调节肠道的有益菌,重新建立肠道的菌群平衡。”崔医生认为,轻症患者可口服补液盐即可,严重腹泻脱水患儿需及时住院治疗,纠正水电解质失衡。此外,切忌滥用抗生素。日常护理中,家长应注意患儿饮食卫生,少量多餐,吃易消化清淡食物,避免高脂肪及

难消化食物,避免油腻及生冷食物。

当然,预防也是对抗诺如病毒的重要一环。跟大部分传染病的预防手段相似,可以从三方面入手:一、切断传播途径:做好饮食卫生工作,家中可用含氯的消毒剂进行消毒。加强病人、密切接触者的管理,诺如病毒的呕吐物及粪便需及时清理,清理时必须戴手套口罩。二、控制传染源:已经发病的学生要隔离治疗,症状消失后3天方可回校。三、避免病从口入:不吃生冷食物及未煮熟的食物,尤其不能食用放置过久的冷菜;如果吃水果,最好能用开水泡一下。

点燃原创音乐的细胞 “草木音乐节”一夜红遍禾城

初冬的雨后,悸动的音乐唤醒了嘉兴中央公园内刚陷入沉睡的一草一木。上周末,“鸿翔·草木音乐节”在这里上演,小巫师、问题动物园等8支风格迥异的乐队亮相禾城,点燃了嘉兴原创音乐的细胞。

嘉兴草木音乐节,来自于嘉兴“草木音乐计划”的组织者,这是一群热爱独立音乐的青年发起组织的嘉兴首个独立音乐节,旨在用热情和力量浇灌热爱音乐、组建乐队的年轻人,挖掘和培养嘉兴的音乐节文化。

此次来到草木音乐节演出的乐队,有被誉为

“黄酒后摇”的小巫师乐队,用音乐传输“能量情绪波”的问题动物园乐队,杭州知名Funk乐队浆果商店,基于独立英伦加以电子舞曲编配的孩子王乐队,还有主打清新自然曲风、甜美女声的方糖泡泡。除此之外,音乐节还邀请了嘉兴年轻乐队也朋,老牌乐队Another以及电音组合Nowah Kaze。

炫酷的音乐配上最炫最酷的舞台:将卡乐福未来水世界泳池的水抽干,音乐节成了一场音乐中的“泳池party”!现场的乐迷们跟着音乐摇摆,舞台上的“大鲨鱼”娃娃更成了全场乐迷微信朋友圈里的“大红人”!

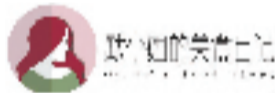
“参加过草莓、迷笛等各大音乐节,这次来草木音乐节,是一次前所未有的体验,它的舞台不是最大的,却是最特别的,令我终身难忘!”网友“阿乐宝宝”惊叹。

除了音乐,草木音乐节里还有创意集市,网红美食、人体彩绘、个性服饰等时尚新颖的元素吸引了最潮的目光,草木音乐节成为嘉兴时尚青年的最集中聚集地。

据悉,此次是草木音乐节第七季,也是今年的年终压轴大戏,备受嘉兴乐迷和时尚青年的关注。 朱政/文

默小姐的美食日记 52

日式汉堡肉排:小美治愈系美食温暖你的冬日



周末低温来袭,全国大范围降温,不管是北方的朋友或者是南方的朋友,这几日都会觉得凉飕飕的吧?每每到了这时候,便想着能吃点热乎的饭菜。

每当时光洋洋洒洒到了冬季,温暖就好像格外来之不易。尤其是在突然面临降温的时候,心里更是有点猝不及防。这时候,是不是应该来点热乎乎的美食呢?美善品治愈系美食温暖放送,暖胃又暖心!

相对于面包+肉排的汉堡包,汉堡肉更加风靡日本的大街小巷,和蛋包饭、咖喱一样也是一道成功入侵日本家庭的洋食。

刚出锅的肉排滋滋冒着热气,逐渐焦化的肉胚表面,浓郁的肉汁,整块肉饼搭配上独特的酱汁,每一口都有一种满足的幸福感!



美善品食谱分享:日式汉堡肉排

肉排材料:100克洋葱,切块;2瓣蒜头;300克牛肉肉糜;125克猪肉肉糜;1颗蛋;30克面包糠;1茶匙料酒;1茶匙酱油;半匙糖;半匙盐;1小撮黑胡椒粉油,适量,煎肉饼用。



肉排做法:1.将洋葱和蒜头放入主锅,以5秒/速度5切碎,利用刮刀棒将食材刮至主锅底。2.加入牛肉肉糜、猪肉肉糜、蛋、面包糠、料酒、酱油、糖、盐和黑胡椒粉,以30秒/速度4混合。3.取出肉馅,分成4份,用手捏成汉堡排的形状,在平底锅中加入少量油,大火油热后放入肉胚,两面各煎1~2分钟或至表面金黄,将火调至最小,加入1汤匙料酒,盖上锅盖,再两面各煎5~6分钟。(用筷子插入肉排中央,肉汁呈透明色即表示中心也熟了)



酱汁材料:100克干红葡萄酒;70克酱油;20克牛奶;1茶匙淀粉;20克水;2汤匙番茄酱;20克糖;1小撮黑胡椒粉。



酱汁做法:1.清洗主锅。将干红葡萄酒、酱油、牛奶、淀粉、水、番茄酱、糖和黑胡椒粉放入主锅,以7分/100℃/速度2烹煮。肉排搭配酱汁享用,即可上桌。



美食爱好者可以扫此二维码与我们的美食顾问交流分享美食心得 每周有免费体验餐活动,请加微信预约!