

“八防”助力平安健康过年

春节将至,市民在春节期间或是走亲访友、家庭团聚,或是外出度假、旅游观光,由于人员流动频繁、公共场所人口密集,加上气温低、聚餐频繁,易受寒、过度饮食等,无疑会增加感染传染性疾病的风险。为确保大家度过一个安全、健康、祥和的春节假期,以下“八防”一定要牢记在心。

一、防传染病,出游需当心

春节期间正值流行性感冒、诺如病毒和病毒性肝炎的易发时期,人群普遍易感。为有效预防这些传染病,建议大家在春节期间采取以下措施:首先,要勤洗手,尤其在用餐前和外出回家后,应使用肥皂和流动水洗手至少20秒;其次,进入公共场所应注意正确佩戴口罩,同时,保持良好的室内通风,尤其是在家庭聚会时,确保空气流通,可降低病毒传播的概率。此外,应合理安排饮食,多吃水果和蔬菜,提高自身免疫力。如外出旅游,应做好防护,旅居回国或外出返乡后2周内若出现发热症状,请立即到正规医院就医并告知旅游史,避免延误病情导致重症。

二、防食中毒,动筷当留意

春节期间,多数家庭会准备丰盛的美食来庆祝佳节。然而,在食品操作过程中,生熟食品的交叉污染是一个常见的安全隐患。若未能妥善处理生熟食材,或者食物没有充分加热到安全温

度,都会增加食物中毒的风险。此外,许多人在聚餐后可能会将剩余食物放置一夜,隔天再食用,但如果隔天食用前未彻底加热,极易导致细菌滋生,从而引发呕吐、腹痛和腹泻等不适症状。为有效预防食物中毒,建议大家在准备和食用食物时注意以下几点:首先,确保生熟食品分开存放和处理,刀具和砧板也需生熟分开,避免交叉污染;其次,烹饪时务必将食物彻底加热,确保食物内部达到安全温度;再次,剩余食物应及时冷藏,并在食用前彻底加热,确保食物安全。

三、防酒中毒,莫食杯中物

春节期间,聚会和庆祝活动频繁,饮酒成为常态。然而,过量饮酒可能导致酒精中毒,影响健康。酒精中毒的症状包括头晕、呕吐、意识模糊等,严重时甚至危及生命。为安全应对,建议大家控制饮酒量,饮酒时饮用充足水分,尽量选择低酒精饮品。同时,注意搭配食物,避免空腹饮酒。如遇周围人饮酒过量,应及时呼叫专业人士或送其就医,以保障生命安全。

四、防心脑血管,及时添衣物

春节期间,天气寒冷会导致体内的交感神经和副交感神经失去平衡,从而引起全身血管的不正常收缩。这种情况会导致大脑、心脏等需要氧气的器官出现缺血、缺氧问题。另外,寒冷还会使我们血液中的纤维物质(纤维蛋白原)增多,导致血液变得更黏稠,凝固的速度也

会加快。这些变化会进一步加重全身各个器官的缺血和缺氧,因此,在寒冷天气中,我们更需关注身体的保暖和健康。除此之外,不稳定的情绪、无规律的起居饮食、过度劳累等都是心脑血管疾病的隐患。心脑血管疾病的发作往往比较凶险,如不及时抢救,会造成严重后果。尤其是老年人,机体调节功能减退,节日期间更要注意保持良好的生活规律。在此提醒大家,长假期间应特别关心家里老人的健康,不应打乱他们的生活规律,同时应该多分担家务,不要让老人在节日期间操劳过度。

五、防胰腺炎,切忌鱼肉多

春节期间,丰盛的美食让人垂涎欲滴,但过量食用高脂肪和高蛋白质的食物,可能会对健康造成隐患。短时间内大量吃进高脂肪高蛋白食物,容易引起胰腺异常且大量分泌胰液,造成胰管内压力增高,同时大量饮酒可导致胃及十二指肠乳头部水肿、胆道口括约肌痉挛,致使胰管梗阻,引起急性胰腺炎,表现为突然腹痛、恶心、呕吐、脉搏加速、血压下降以致休克,甚至危及生命。为保护自己的健康,建议大家在春节期间合理搭配饮食,切忌大鱼大肉,控制每餐的摄入量,并适当增加蔬果摄入比例,帮助消化。

六、防胃肠病,生冷慎入口

天气寒冷会刺激我们的神经系统,导致胃酸分泌过多,可能使得已有的溃疡加重,加之节日期间,平日

正常的生活规律往往会被打乱,许多人容易出现饮食紊乱的情况。此外,我区居民还有食用生腌海鲜的习惯,这种“饥一顿,饱一顿;冷一顿,热一顿”的饮食现象,可能导致胃肠病的发生。因此,在节日期间,大家需特别注意保护胃部,使其保持温暖,并合理调整饮食,尤其是老年人,应选择易消化、营养均衡的食物,避免过量饮酒和食用生冷刺激食物。

七、防胆结石,少吃油炸物

胆结石的发病大多与饮食习惯有关。如在吃大鱼大肉的频率大增时,暴饮与肥腻成了结石病的主要诱因。建议春节期间饮食一定要有节制,要按时进餐,不能忽视早餐,每餐不宜过饱。宜多吃蔬食、瓜果,搭配粗粮杂豆,少吃油炸物,少饮酒,慎食辛辣。一旦出现如腹痛、高热等症状者,应立即到医院就诊。

八、防意外伤,安全放第一

春节外出旅游、走亲访友时,由于人多、车多和气候等原因容易造成挤压、摔伤等运动性损伤,在家里因使用炊具、电器而引起的烫伤、电击伤等意外事故也时有发生,应注意避免,积极预防。特别要关注儿童的意外伤害,如被热水烫伤、被爆竹炸伤、在公共游乐设施游玩时发生意外伤害等,家长应教导孩子在玩耍时要注意周围的环境,特别是在拥挤的地方要保持警觉,此外,要确保孩子在游玩时不靠近危险区域,如马路、火源或易燃物品。

区疾控中心 姚远凡



疾控动态

荣获4个国家级奖项

我区健康教育工作再上新台阶

盘点2024年,我区健康教育荣获4个国家级奖项,区疾控中心撰写的《打造健康教育品牌 共筑全民健康之路》案例入选全国基层健康教育“闪亮名片”;区疾控中心的原创舞台剧《甜蜜梦魔》荣获中国健康科普大赛二等奖;区疾控中心提交的微视频《春生、夏长、秋收、冬藏》荣获新时代健康科普作品征集大赛入围奖;莪湖街道社区卫生服务中心提交的海报《牙齿意外掉了别丢,把握黄金30分钟》荣获新时代健康

科普作品征集大赛入围奖。近年来,我区健康教育工作把建设健康奉化作为工作重点,着力开展全民健康素养促进行动,以“中国公民健康素养66条”等为核心宣传内容,通过媒体、阵地等广泛的传播途径宣传健康理念,倡导健康生活方式,传授健康技能,取得了显著成果,为提升我区居民健康素养、提高居民健康水平作出积极贡献。

区疾控中心 姚远凡



健康沙龙

中国公民健康素养——基本知识与技能释义

3. 主动学习健康知识,践行文明健康生活方式,维护和促进自身健康。

每个人是自己健康的第一责任人,应当树立对自己健康负责的理念,树立正确健康观,积极学习健康知识 with 技能,践行文明健康生活方式,不断提升自身健康素养,把健康的主动权掌握在自己手中。健康生活方式是指有益于健康的习惯化行为方式。世界卫生组织研究表明,在当前以慢性病为主的疾病谱背景下,在影响健康的各类因素中,生活方式和行为因素的影响最大,其贡献率占到60%。因此,改变不健康行为,践行健康的生活方式对保持健康具有重要意义,也是公民通过努力可以改变的因素。

健康的生活方式既包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡

等预防控制慢性病的“四大基石”,也包括做好手卫生、科学佩戴口罩、保持社交距离、注重咳嗽礼仪、开窗通风、分餐公筷、垃圾分类等预防控制传染病的文明卫生习惯,还包括规律作息、劳逸结合、充足睡眠、环境整洁、绿色出行、节约环保等良好的生活习惯。此外,中医学是中华民族的伟大创造,是中国古代科学的瑰宝,中医养生文化源远流长,是中华民族几千年的健康养生理念及其实践经验的总结。2014年,国家中医药管理局和国家卫生计生委联合发布了《中国公民中医养生保健素养》,向公众普及中医养生保健基本理念、知识和技能,公民应学会利用中医养生保健方法和技能维护和促进自身健康。

(连载③)

关注职业健康复查

区卫生健康局执法人员在职业卫生“双随机”检查中发现,西坞街道某公司虽开展了工作场所职业病危害因素检测、安排接害劳动者做了职业健康检查,但未对需要复查的4名接害劳动者在机构要求的时间内安排复查。据此,执法人员对该公司作出警告并罚款人民币13000元的行政处罚。

《用人单位职业健康监护监督管理办法》第十七条第(三)项规定,用人单位应当根据职业健康检查报告,对需要复查的劳动者,按照职业健康检查机构要求的时间安排复查和医学观察;第二十六条第(五)项规定,用人单位有未根据职业健康检查情况采取相应措施的,给予警告,责令限期改正,可以并处3万元

以下的罚款。

职业健康复查,是指在职业健康检查时发现与目标疾病相关的单项或多项异常,需要复查进行确定。本次案件反映了企业作为职业病防治主体在处理劳动者体检异常情况(职业禁忌证、复查或疑似职业病)时,往往存在不重视的心态,认为只要安排了职业健康检查就可

运用中医理念 助力健康减肥

过盛,严重影响了脏腑功能。

3. 气滞型肥胖症:主要表现为体胖腹胀、容易情绪不稳、大便干燥等,此型肥胖症与气血运行不畅有关,体内的气滞导致了体重增加。

4. 脾胃虚弱型肥胖症:主要表现为体重过重、容易疲倦乏力、食欲不振、大便溏泄等,此型肥胖症与脾胃功能虚弱有关,体内的脾胃功能不佳,消化吸收能力下降,导致体重增加。

正确认识肥胖对人体的危害

有数据显示,全国超重人群占比34.8%,肥胖人群占比14.1%。肥胖是高血压、高血脂、高血糖、心血管、肿瘤等疾病的重要危险因素及病理基础。同时,肥胖可引发多种激素水平变化,与多种内分泌型疾病互为因果,肥胖人群患糖尿病的风险是正常人的5倍,高血压为3.5倍,胆结石与不孕症则为3倍,严重危害身体健康。

中医减肥的独特优势

中医减肥是通过调整人的阴阳平衡,改善人的脏腑功能,消除痰湿、血瘀等体质,从而达到减肥的目的。因此,中医减肥并非单纯改善人的体重,而是通过调整身体机能,来达到健康减肥的目的。

有的患者喝了中药以后,虽然体重没有明显减轻,但是感到精神好了不少,不再嗜睡、犯困,这就是中药通过调整身体机能,逐步发挥的作用。

每个人的体质、肥胖程度和病因都不同,因此选择中药减肥方案,应该根据个人情况辨证论治,最好在专业中医师的指导下,选用合适的方案和剂量。一般用以下4种方法:

1. 和胃消脂法。像焦三仙、鸡内金、草决明等都有和胃消脂减肥的功效。
2. 疏肝利胆法。像柴胡、郁金、远志等都有舒肝理气、通腑减肥的功效。
3. 化淤除膏法。像半夏、茯苓、红花等都有化淤除膏、通腑减肥的功效。
4. 健脾益气法。像人参、白术、山药等都有健脾益气,使得营养物质得到吸收消化,让体重慢慢自然下降的功效。

中医减肥要在专业中医师的诊断下,综合运用上述方法,为每名患者量身定制药方。需注意,患者不要自行购买市面上的减肥茶、减肥丸等产品,以免对身体造成伤害,且部分减肥茶为达到“立竿见影”的效

果,会添加一些违禁成分,对肝肾功能造成损害。

中医减肥的生活习惯

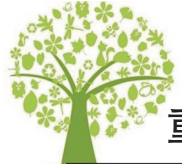
俗话说,三分治,七分养。在中医减肥期间,要养成良好的生活习惯,饮食和运动可作为辅助治疗。

在中医减肥期间,饮食尤为重要。俗话说,少吃多滋味,多吃伤脾胃。每餐要吃七分饱,应多吃蔬菜,适量吃点水果,同时要以粗粮、优质蛋白为主,避免食用油腻、辛辣、刺激性强的食品。此外,饮食要定时定量,不能一顿饱一顿饿,这样反而会扰乱身体的代谢节奏。

中医减肥并非单纯依靠药物,还需要结合适当的运动,可以选择散步、慢跑、瑜伽等。适量运动能够加速新陈代谢,促进脂肪燃烧,增强身体免疫力。要注意的是,运动要适量合理,不是强度越大越好,有些人减肥心切,一开始就过猛运动,反而造成运动损伤。

最后,保持良好的心态。减肥是一个长期的过程,中药减肥也不例外。要以平和的心态对待减肥过程中体重的起伏,相信自己一定能够成功减肥,拥有一个健康美好的身材。

区中医医院 蔡赛君



重点关注

更多健康知识请关注奉化疾控微信公众号、奉化疾控抖音号、奉化疾控微博、奉化疾控视频号 and 奉化健康。

奉化健康▶



▲微信公众号



▲抖音号



▲视频号

宁波市奉化区阳明心坊(心理服务站) 宁波市奉化区未成年人心理健康辅导中心

公益咨询、电话咨询时间:每周一至周五(法定节假日除外):上午8:30-11:00,下午2:00-4:30;周六:上午8:30-11:00。

预约电话:88920903

24小时心理热线:88956969

地址:宁波市奉化区岳林东路28号,奉化区疾控中心内。

宁波市奉化区心理卫生协会竭诚为您的心理健康服务!

宁波大学附属康宁医院奉化门诊点已于2024年3月21日开诊运行,挂牌“宁波大学附属康宁医院奉化门诊点、奉化区心理健康诊疗中心”。如果你想享受更优质的心理咨询服务,可关注“宁波大学附属康宁医院”微信公众号或搜索微信小程序“宁大康宁医院心理咨询云中心”进行预约,地址在奉化区锦屏街道社区卫生服务中心健康管理中心大楼二楼。



中医自古就有“药食同源”的理论,古代医家认为许多食物既是药物也是食物,并将中药的“四气”“五味”理论运用到食物当中,认为每种食物都具有“四气”“五味”。

15种日常生活中常见的药食两用的中药有:蜂蜜、山药、莲子、大枣、龙眼肉、枸杞子、核桃仁、茯苓、生姜、菊花、绿豆、芝麻、大蒜、花椒、山楂等。

健康之窗

2025年 第1期

协办单位
奉化区卫生健康局
奉化区疾控中心
奉化区健康教育所