



重点关注

防“艾”有方

健康同行

2025年12月1日是第38个“世界艾滋病日”，我国宣传主题为“社会共治，守正创新，终结艾滋”，旨在深刻认识艾滋病防治工作的重要性和长期性，在总结、继承既往有效防治工作经验和典型做法的基础上，进一步倡导社会各界共同承担艾滋病防治责任，加强艾滋病防治措施的探索创新，推进艾滋病防治工作高质量发展。

了解艾滋病

艾滋病(AIDS)是由艾滋病病毒(HIV)引起的获得性免疫缺陷综合症。截至2024年年底，全球共有4080万HIV感染者，当年新发现感染人数130万。因其无法根治、破坏免疫系统、高传染性，所以社会普遍“谈艾色变”。

HIV感染的三个阶段

HIV感染后疾病的进程分为三期：急性期、无症状期和艾滋病期。急性期通常为发生HIV感染后的6个月内，发热最为常见，还可出现咽痛、盗汗、关节疼痛、淋巴结肿大等症状。无症状期持续时间一般为4至8年，此期患者是艾滋病最主要的传染源。艾滋病期为感染HIV后的疾病终末阶段，可

冬季，万物收藏，人们也应顺应四时，进入冬季休生养息的“蕴藏”状态。但是，冬季养生也需要适当的锻炼与活动，“八段锦”就是适合冬季的运动方式。

八段锦是中国传统健身气功，起源于北宋，具有“松紧结合、动静相兼，柔和缓慢、圆活连贯，神与形合、气寓其中”的特点。就是要求锻炼的姿态平稳，虚实分明，轻飘徐缓，舒展大方；锻炼的动作转换衔接，不僵不滞，速度均匀，无停顿之处，并且意动形随，神形兼备。

通过展肩扩胸，可刺激督脉

和背部俞穴，调节手太阴肺经的经脉之气，同时活络肩背气血，纠正驼背、肩内收等一些不良姿势，预防肩背疾病，对于肺虚、肺气功能不佳，也有非常好的改善效果。

透过单举的牵张作用，使身体两侧肋间肌延展，具有开脾胃，促进消化腺分泌，增进吸收功能，对于食欲不佳，消化不良有较好的改善效果。

同时，通过伸直、外旋、扭转，增加颈部及肩关节运动肌群的收缩力，活动眼肌，预防眼肌疲劳，改善颈部及脑部血液循环，有助于缓解中枢系统疲劳。

心火与现代人常见的神经衰弱

人群。

5. 性病就诊者。

哪里可以检测

1. 在交友中要洁身自好，提高风险意识，做好安全防护，正确使用安全套是目前最有效预防艾滋病的措施。

2. 拒绝毒品，不与他人共用剃须刀、牙具，不使用未经消毒的器械文眉、文身。

3. 一旦发生高危行为后，应主动寻求艾滋病检测与咨询，按规定及时、全程服用暴露后预防药物。在危险行为后72小时内服用暴露后预防药物效果较好。区人民医院是我区唯一一家设立艾滋病暴露后预防门诊的医疗机构，可提供相关服务。

4. 血液制品输注者或器官移植

5. 性病就诊者。

哪里可以检测

1. 区疾控中心、区妇幼保健院、溪口医院均设立自愿咨询检测门诊(VCT)，可以获得免费咨询和检测服务。

2. 我区其他各医疗机构均可以提供付费检测服务。

3. 区爱心之旅公益服务中心(社会组织)可提供检测咨询和转介服务。

4. 我区高校设立HIV自助检测机，扫码后提供检测试剂可以开展自我检测，完成检测后将结果上传，系统后台提供咨询服务。

5. 可以在药店或者线上电商平台、品牌官网购买自检试剂进行自我检测，目前我国常见的自检方式有血液检测、唾液检测和尿液检测。

检测结果提示什么

1. 阴性：通常提示未感染，但可能是处于窗口期，这个期间感染了病毒，检测结果显示阴性。现有诊断技术检测HIV抗体、抗原和核酸的窗口期分别为感染后的3周、2周和1周左右。另外，阴性结果需在高危行为3个月后完成再次检测，如果复检阴性且在此期间没有发生

过高危行为，可以排除HIV感染。

2. 阳性：提示可能感染HIV，尽快到区疾控中心采集血样进行复检，复检仍为阳性，将送宁波市疾控中心实验室进行确证试验。

治疗相关要点

1. 及时启动抗病毒治疗。抗病毒治疗指联合多种抗病毒药物，以抑制HIV病毒在人体内复制，在降低体内病毒载量的同时延缓疾病进程。有研究表明，在确证HIV抗体阳性后，立即启动抗病毒治疗不仅可迅速控制病毒的复制，降低其对人体免疫系统的损害，还可以有效减少艾滋病相关的症状，提高治疗成功率、生活质量及期望寿命。

2. 按时按量服药能有效抑制病毒。HIV感染者经过规律的抗病毒治疗后，需每年检测病毒载量，如果小于50拷贝/mL，说明病毒被完全抑制，这有助于提高CD4+T淋巴细胞计数，恢复免疫功能。但病人一旦停药或者不规律服药，将导致病毒载量反弹、各种机会性感染(如结核病等)增加、严重的会引起耐药等问题。因此，HIV感染者一定要提高治疗依从性，严格遵医嘱按时按量服药。

区疾控中心 郑雁

八段锦，强身健体“治未病”

相似，是交感神经紧张的表现，会出现心悸、胸闷、失眠、多梦等症，两腿下蹲、摆动尾闾可刺激脊柱、督脉，通过摇头可刺激大椎穴，从而达到疏泄除热除心火的目的。而通过大幅度前屈后伸，则可刺激脊柱督脉以及阳关、委中等穴，有助于防治生殖泌尿系统的慢性病，达到固肾壮腰的目的。

“怒目瞪眼”可刺激肝经，疏解肝气郁结，对于眼部疲劳与胸部郁闷，有良好的改善作用；两腿下蹲，双手擦拳等动作，可刺激手、足经脉，使肌肉、筋脉受到劲力牵张，长期锻炼可使肌肉结实有力。脚趾抓

地掂足，则可刺激足部经脉、脊椎和督脉，调节脏腑功能，使全身经络气血通畅，阴阳平衡，并使肌肉得到放松复位，解除肌肉紧张。

导气令和，引体令柔，可以说八段锦的每一段动作，都有着明确的健身目的，是针对某一脏腑、经络或者是疾病特别设计而成，不但能够活动我们的四肢筋骨和关节，还能够有效调理脏腑、疏通经络、促进循环，益肺胃、疗劳伤、去心火，调节荷尔蒙和自律神经系统，强肝益肾，是一套功效全面，防病治病的养生法宝。

区尚田街道社区卫生服务中心 周怡

防患于未然 职业健康检查无小事

以案说法

案情介绍

2025年7月8日，区卫健局执法人员对某医院进行监督检查时发现，放射科医生朱某于2025年3月22日经批准离职，该院无法提供朱某离岗时职业健康体检报告。同日，区卫健局以该院涉嫌未按照有关规定和标准对放射诊疗工作人员进行离岗时的健康检查为由立案调查。

查处情况

经过调查，该院存在未按照有关规定和标准，对放射诊疗工作人员进行离岗时职业健康检查的行为，违反《中华人民共和国职业病防治法》第三十五条第一款的规定，依据《中华人民共和国职业病防治法》第七十一条第(四)项的规定，同时结合《浙江省卫生行政处罚自由裁量基准》中相应的裁量基准，依法对其作出警告的行政处罚。

相关法律法规

《中华人民共和国职业病防治法》第三十五条第一款 对从事接触职业病危害的作业的劳动者，用人单位应当按照规定组织职业健康检查、建立职业健康监护档案或者

单位应当按照国务院卫生行政部门的规定组织上岗前、在岗期间和离岗时的职业健康检查，并将检查结果书面告知劳动者。职业健康检查费用由用人单位承担。

《中华人民共和国职业病防治法》第七十一条 用人单位违反本法规定，有下列行为之一的，由卫生行政部门责令限期改正，给予警告，可以并处五万元以上十万元以下的罚款：

.....

(四)未按照规定组织职业健康检查、建立职业健康监护档案或者

未将检查结果书面告知劳动者的；

疾控提醒

职业健康是劳动者的生命安全与用人单位持续发展的基础，按期进行职业健康体检是预防职业危害的重要防线。劳动者应积极了解自身岗位可能存在的健康风险，而用人单位则必须严格履行法定的责任。通过早期发现和及时干预，可以有效降低职业病的发生率，从而保障广大劳动者的健康权益。

区疾控中心 蒋嘉怡

疾控动态

以训赋能强本领 凝心聚力护健康

区疾控中心开展综合能力提升系列培训

为全面提升疾控队伍专业素养与综合履职能力，筑牢公共卫生安全防线，11月28日至30日，区疾控中心在宁波大学精心组织开展综合能力提升系列培训。本次培训分设中层干部管理能力提升、突发公共事件应急处置队伍能力提升、健康科普能力提升三大专题培训班，相关业务骨干、中层管理人员等共90余人参与培训。通过专家授课、实操演练、现场互动等多种形式，为参训人员送上了一场内容丰富、实用性很强的“能力盛宴”。健康科普能力

提升培训班通过PPT与简易海报设计、视频剪辑实操培训，健康科普选题策划与传播策略分享，以及表达与演讲技巧教学，搭配现场演讲与专家点评，全面增强疾控系统的健康科普专业能力。

本次系列培训是区疾控中心与宁波大学深化技术合作、落实2025年疾控综合能力提升项目的核心举措，课程设置紧扣疾控工作实际需求，形成了“评估—培训—演练—反馈”的闭环体系。接下来，宁波大学项目团队将对培训后的管理能力、应急处置能力、健康科普能力进行

评估，形成一份疾控综合能力提升报告，为后续能力提升工作提供数据支撑与优化方向。

参训人员纷纷表示，本次培训内容务实、形式多样、针对性强，有效弥补了工作中的能力短板。下一步，将把培训所学充分运用到实际工作中，不断提升业务能力与服务水平，以更专业的素养、更务实的作风，为保障辖区群众身体健康和生命安全、推动奉化公共卫生事业高质量发展贡献更大力量。

区疾控中心 竺琳晗

中国公民健康素养
——基本知识与技能释义

14. 蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等会传播多种疾病。

蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等病媒生物能直接或间接传播多种疾病，可引起人群感染，导致疾病的传播和流行，造成感染人群发病甚至死亡。

蚊子可以传播疟疾、乙脑、登革热、寨卡病毒病等疾病。保持环境卫生，消除蚊子孳生地。蚊幼虫生活在水中，要清理环境中的各类积水，无法清理的积水可定期投放杀蚊幼剂。根据情况选用纱门、纱窗、蚊帐、蚊香、杀虫剂、驱避剂等防蚊灭蚊用品，防止蚊子叮咬，预防蚊传疾病。

苍蝇可以传播霍乱、痢疾、伤寒等消化道疾病。搞好环境卫生，管理好垃圾、粪便、污物，消除苍蝇孳生地，可有效控制苍蝇数量。不乱丢垃圾、生活垃圾袋装化，不随地大小便、处理好宠物粪便等，可有效减少苍蝇孳生。要将食物密闭存放，餐具冲洗干净，炉灶保持清洁，及时清理餐厨垃圾。可以使用杀蟑毒饵等药物或粘蟑纸杀灭蟑螂。

(连载14)

浙江省健康知识普及行动

中医养生

时令养生原则

● 春夏养阳，秋冬养阴

春夏季，人体阳气不断生长、升发，应以调养阳气为主。秋季，气候逐渐变凉，人体阳气开始收敛、蛰伏，阴精潜藏于体内，应以保养阴精为主。

● 春捂秋冻

开春不要急于脱减衣服，入秋也不要过早过多地增加衣服。

● 做避寒湿

人体在天气剧变，出现反常气候的时候，更容易感染风寒、暑湿等外邪而发病。立春、立夏、立秋、立冬、春分、夏至、秋分、冬至等八个节气是季节气候变化的转折点，要重视交节前后的自我调护，避免外邪入侵。



宁波市奉化区疾病预防控制中心

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、奉化疾控视频号和奉话健康。

奉话健康▶



▲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

咨询、电话咨询时间：每周一到周五(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。全国统一心理援助热线：12356，奉化区心理援助热线：88956969(24小时)。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

奉化区心理健康诊疗中心

门诊开放时间：每周二至周六全天，地址：锦屏街道社区卫生服务中心健康管理大楼二楼，门诊咨询电话：0574—26259999。心理咨询预约方式：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。

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

咨询、电话咨询时间：每周一到周五(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。全国统一心理援助热线：12356，奉化区心理援助热线：

88956969(24小时)。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

咨询、电话咨询时间：每周一到周五(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。全国统一心理援助热线：12356，奉化区心理援助热线：

88956969(24小时)。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

咨询、电话咨询时间：每周一到周五(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。全国统一心理援助热线：12356，奉化区心理援助热线：

88956969(24小时)。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

咨询、电话咨询时间：每周一到周五(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。全国统一心理援助热线：12356，奉化区心理援助热线：