



重点关注

# 儿童流感高发季 一起学习科学预防

儿童流感常表现为:突然高热、畏寒、头痛,还有咳嗽、流涕等呼吸道症状。有些孩子会出现明显的精神差、食欲下降,甚至呕吐、腹泻。每年一到气温变化大的季节,儿童流感就会悄悄进入“高发期”。不少家长一听到“流感”便慌了神。事实上,虽然流感在儿童中传播速度快、症状来得急,但只要掌握一些预防知识,就能在日常生活中帮助孩子更好地预防流感。

### 勤洗手阻断病毒

孩子们天性好动,一天到晚东摸摸、西碰碰,容易沾上病毒。手上沾了病毒再揉眼睛、摸鼻子或者抓零食吃,很可能病从口入。家长要教育孩子将“勤洗手”变成日常习惯,且不是随便洗洗,而是要按照“七步洗手法”洗手,洗手时间应在15秒以上。在饭前便后、外出归来、咳嗽或打喷嚏后,家长务必监督孩子认真洗手。若无流动水,可随身备用免洗洗手液。保持手部清洁,能有效阻断病毒经手传播的途径,为孩子的健康筑起一道防线。

### 规范咳嗽防飞沫

在学校、托班等密集场所中活动时,飞沫传播的风险就会明显增加。如果不做好遮挡,携带病毒的飞沫在空气中扩散,附近儿童吸入飞沫便可能感染病毒。

让传播链在第一步就被“截断”的实用方法有2个。一是咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮挡口鼻,用过的纸巾要及时丢掉;二是没有纸巾时,用手肘内侧遮挡,而不是用手掌。这样可以避免病毒沾到手上,又减少把病毒“带来带去”的机会。要使这一规范成为孩子的自然反应,离不开持续的教导与提醒,家长和老师应在与孩子的日常相处中时常提醒,帮助孩子

子养成良好的行为习惯。

### 规律作息强体质

儿童免疫系统尚未发育成熟,规律的作息与均衡的营养是巩固其免疫力、降低流感感染风险的基础。

家长可以帮孩子制定良好的生活作息,让孩子早睡早起,保证充足睡眠。幼儿园和小学阶段的孩子最好保持9至11小时的睡眠时间。三餐营养均衡,多吃新鲜蔬果、优质蛋白,让身体摄入足够的营养物质。每天保持适量运动,既能增强体力,也能提升免疫力。除了规律作息,心理状态也很重要,保持愉快、放松的心情同

样能帮助免疫系统更好地工作。

### 减少聚集降风险

流感高发季节,人员密集的环境往往是病毒“最喜欢逛的地方”。在这种情况下,减少不必要的聚集活动,是保护孩子的重要措施。必须外出时,注意错峰出行,戴口罩,回家后保持空气流通,减少病毒在室内停留的时间。

归根结底,预防儿童流感并无捷径,唯将勤洗手、戴口罩、强体质、避风险的良好习惯,化为孩子日常穿戴的“无形铠甲”,方能有效抵御病毒,让流感不再流行。

溪口医院 毛志峰



健康沙龙

# 中国公民健康素养——基本知识技能释义

15. 不加工、不食用病死禽畜。不猎捕、不买卖、不接触、不食用野生动物。

许多疾病可通过动物传播给人,如炭疽、狂犬病、人感染高致病性禽流感、布鲁氏菌病、棘球蚴病(包虫病)、绦虫病、囊虫病、血吸虫病等。预防动物源性疾病传播,要做到:不与病畜、病禽接触;接触禽畜后要洗手;不加工、不食用病死、

死因不明或未经卫生检疫合格的禽畜肉;不吃生的或未煮熟、煮透的禽畜肉和水产品;不猎捕、不买卖、不食用野生动物。食用野生动物违反相关法律法规。

任何单位和个人发现禽畜类出现发病急、传播迅速、死亡率高异常情况,应及时向当地农业农村畜牧兽医主管部门或动物疫病预防控制机构报告。(连载15)

浙江省健康知识普及行动

## 中医养生 饮食有节

饮食有节,是指饮食要有节制,不能随心所欲;对脾胃是有益的。中医认为:脾胃开于口,口腔内食物的充分消化,不能暴饮暴食。要控制饮食的量,应当量腹节食,无饱无饥,保持规律的进食量,保持七分饱的进食状态,消化功能减弱者还可以选择少食多餐。

张:食无大言,即在吃饭的时候不要高谈阔论,应当专心细嚼,这样才有利于促进消化。

药王孙思邈《千金翼方》中主

宁波市奉化区疾病预防控制中心

## “老掉牙”的真相:

# 牙齿“退休”不是年龄惹的祸

老话说“人老牙掉”,好像年纪大了,牙齿自然就保不住了,这其实是个误解。牙齿不是被岁月“磨”掉的,而是被疾病“啃”掉的。世界卫生组织曾提出口腔健康倡议——“8020计划”,倡导80岁老年人至少保留20颗能够正常咀嚼且无明显松动的功能牙。牙齿能不能陪你到老,关键不在年龄,而在于怎么保护它。

### 牙齿是怎么“提前退休”的

牙齿“退休”并非衰老的必然结果,而主要是由疾病导致的。

1. 牙周病,是引起成年人牙

齿丧失的主要原因之一。牙齿就像树,牙根长在牙槽骨这片“土壤”里,“土壤”被破坏了,树就会倒。据我国第四次全国口腔健康流行病学调查结果显示,35岁到44岁的人群,近九成有牙龈出血问题;65岁到74岁的老人,超过七成已出现明显的牙槽骨流失,只有不到两成人牙齿还全都在。

2. 龋齿,俗称蛀牙,也就是牙齿被细菌“蛀”出了洞。如果不及时补,洞越烂越深,伤到牙神经,整颗牙就可能保不住了。

### 如何守护牙齿健康

要实现“80岁老年人至少保留20颗能够正常咀嚼且无明显松动的功能牙”目标,关键在于落实科学的防护措施,绝大多数口腔疾病是可防可控的。

1. 日常坚持正确刷牙,并用牙线或牙签清洁牙缝。

2. 即使日常清洁到位,也建议每年洗一次牙,做一次口腔检查。许多问题在早期没有症状,只有专业检查时才能及时发现。

3. 饮食上尽量少食甜食、少喝酸性饮料,多摄入蔬菜水果和乳制品,有助于维持口腔

环境健康。

4. 记住别把牙齿当工具使用,比如开瓶盖、咬线等行为都要避免。

5. 如果已经有牙齿缺失,应及时修复,以免影响周围的牙齿和正常咀嚼功能。

通过持续、科学的日常护理,实现“80岁老年人至少保留20颗能够正常咀嚼且无明显松动的功能牙”目标是完全可行的。牙齿是我们咀嚼美味、绽放笑容的终身伙伴。用心呵护,它会用一生陪伴您感受生活的每一份甜蜜。

莼湖街道社区卫生服务中心 杨燕芬

# 长辈冬日起床的“三分钟生命缓冲”

冬季的清晨,对长者而言,是一天中最需要注意的时段。数据显示,6时至10时发生心肌梗死、脑卒中的风险显著升高,该时段常被称作心脑血管的“晨间危险窗”。其背后的关键,在于人体内一个自然的生理现象——“血压晨峰”。

经过整夜休息,身体处于“待机”状态,血压和心率都处在最低点。苏醒的过程,不是简单的睁眼,而是一次身体的“开机启动”。自主神经系统切换模式,促使心率增快、血管收缩,血压在短时间内迅速升高,形成一天中最陡峭的血压高峰。此时若猛然坐起,身体会面临双重挑

战:心脏和血管承受剧烈压力波动;血液因重力作用快速向下肢分布,可能导致大脑短暂供血不足。这种生理变化带来的直接感受,便是头晕、眼前发黑、身体不稳。

对于血管弹性自然减退的长辈,或已有血压问题的朋友,这一刻隐藏着双重风险:它不仅是心脑血管事件的诱因,也可能成为一次意外的起点——在清晨的床边,一个踉跄便可能让生活骤然改变。一次跌倒,轻则带来皮肉之苦与活动受限,重则可能导致骨折,尤其是被称为“人生最后一次骨折”的髋部骨折,其漫长的恢复过程将严重影响生活

质量。

因此,晨起的关键在于掌握“慢”的艺术。这份“慢”,不是懒散,而是创造缓冲空间,用平缓的过渡替代危险的骤变。具体可遵循以下“晨间三步唤醒法”。第一步:醒后躺1分钟。睁开眼睛别急着动,就在被窝里躺一会儿,深呼吸几下,动手腕脚,让身体知道“要醒了”。第二步:坐起停1分钟。用手撑着,慢慢坐起来,在床边低头坐一会儿。这个姿势能让血压好好适应一下高度的变化。第三步:站立再等1分钟。穿好衣服,扶稳床头或墙壁,慢慢站起来,别马上走,静静地站一会儿。感受一下,头脑是否清醒,脚

底是否稳当。确认一切妥当,再迈步。

每日晨间坚持完成这3分钟,堪称最具性价比的“健康投资”。它以短暂的停顿,为生命兑换长久的平稳。这个冬天,请将这份温暖的提醒带给您关心的长辈。晨起慢三分,是一份洞悉了身体内在节律后的从容呵护,是对自身生命最稳妥的负责。长久的安宁与福气,往往就始于每一个我们愿意温柔对待、稳稳开始的清晨。愿这份三分的缓冲锦囊,成为长辈冬日里最安心的守护。

莼湖街道社区卫生服务中心 杨燕芬

# 重污染天气请做好健康防护

冬季会出现重污染天气,每一位居民都应增强防护意识,主动做好健康保护。

### 认识重污染天气

重污染天气,是指环境空气质量指数(AQI)超过200,达到重度污染及以上级别的空气污染状态。在此类天气中,细颗粒物(PM2.5)通常是主要污染物,也就是我们常说的“雾霾”。

### 重污染天气对健康的威胁

1. 短期影响:接触高浓度污染物后,容易引发眼部干涩、咽喉不适、咳嗽等急性刺激症状。

2. 长期危害:长期生活在污染空气中,会显著增加呼吸系统疾病的患病风险,如哮喘、慢性支气管炎、肺气肿乃至肺癌。同时,也与高血压、冠心病、脑卒中等心脑血管疾病的发生与发展密切相关。

### 居家如何做好健康防护

1. 关注本地预警信息,黄色预警期间要明显减少开窗时间,尽量在污染高峰时段(清晨、夜间)关闭门窗,短时通风可选中午或空气质量相对较好时段,每次10至20分钟即可。

2. 减少室内新的污染源,避免在室内吸烟,烹饪时务必开启抽油烟机,以免室内颗粒物和有害气体浓度叠加。

### 外出如何做好健康防护

1. 黄色预警时,减少出门,尤其是儿童、老年人、心脏病和呼吸系统疾病患者应避免长时间、高强度户外运动。

2. 必须外出时,要正确佩戴颗粒物防护口罩,确保鼻梁和面部贴合、不漏气,外出时间较长时应定期更换。

区疾控中心 姚远凡

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

面询、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中心大楼二楼,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。

健康之窗  
2026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