奔跑，在健康的路上

2022年4月是第34个爱国卫生月，主题是“文明健康绿色环保”。跑对了，才能跑出健康，跑出快乐。时下，越来越多的人喜欢用跑步的方式来缓解压力，释放活力。跑步已经成为一种非常受欢迎的休闲运动方式，不仅仅是一项运动，更是现代人彰显个性、发挥活力的方式。

跑步，对健康益处大

跑步可以预防疾病。每天至少跑步10分钟可以显著降低患心血管疾病的风险。对于女性来说，跑步有助于降低患乳腺癌和卒中的风险。跑步还可以改善关节和背部健康。一项对675名跑步运动员的研究发现，他们的关节炎发病率低于其他人群，且随着年龄的增长，跑得越久，背部出现健康问题的概率越低。

跑步是一项有氧运动，会使心率加快、身体出汗，这些改变都可以增加海马体的大小，而海马体是大脑中负责记忆和学习的部分。如果你发现记忆力有减退的趋势，赶紧跑起来！跑步不仅可以提高记忆力，还能帮助大脑提高活跃程度。跑步对于保持身材以及减肥也很有帮助。跑步半小时可以燃烧300～700卡路里，具体数值取决于你的体重和跑步速度。除此之外，跑步还能缓解压力、改善睡眠质量、增强自信。

安全跑步，几点建议

第一，根据身体状况制订适合自己的跑步计划，选择跑步路线、跑步方式，确定跑步距离。

第二，跑步前要做好充分的热身，跑前1小时避免进食，跑步过程中注意补充水分。

第三，户外跑步时，最好随身携带手机等通讯设备，选择光线充足、人员相对较多的路线，避免危险和偏僻的区域。

第四，使用耳机时要调低音量，对周围环境保持警惕。

第五，如在清晨或夜间跑步，最好佩戴反光安全装备，例如头灯、腿带、臂带、安全灯和闪光的帽子等。

炎热天气，跑步注意什么

在即将到来的炎炎夏日，来一场畅快淋漓的跑步之旅未尝不可，但是在高温环境中跑步会面临脱水、中暑和其他疾病风险，所以一定要牢记下面这些预防措施。

第一，尽量选择合适的跑步路线，跑步时间宜选择上午10点以前和下午4点以后。

第二，穿着浅色宽松的衣服可以帮助身体呼吸，自然降温。材质上建议选择合成纤维织物（如聚酯纤维类），因为它们会吸走皮肤上的水分，从而产生冷却蒸发吸热效应。而棉质服装吸汗后很快会变得潮湿、厚重，从而使热量积聚在身体上，所以尽量避免。

第三，跑步前涂抹防晒指数15以上的防晒霜，并戴遮阳帽、太阳镜等，保护身体免受紫外线伤害。

第四，一定要保持身体水分充足。在运动前、运动中和运动后都要补充足够的水分。当跑步时间较长时，则应考虑摄入一些运动饮料，以补充流失的盐和其他矿物质。

第五，如果感到眩晕、肌肉痉挛、停止出汗，或者皮肤冰冷湿漉时，则建议放慢速度或停下来，待在阴凉处做适当的休息。

跑步开始前，尽可能选择在室内进行动态热身，例如移动弓箭步、提膝、开合跳等，可降低后续运动损伤的风险。

跑步很随性，也很简单。你所需要的只是一双鞋子，一条路，一份迈开双腿的勇气和记在心里的健康知识。之后，你大可放空心情，拥抱自然，热情、专注地享受一段奔向健康的旅程。 **来源：学习强国**

关于加强针，这些知识您了解吗？

目前，新冠病毒奥密克戎变异株成为主要流行株，该变异株传染性强、隐匿性大，防控难度加大。全程接种新冠病毒疫苗、及时接种加强针仍是疫情防控的有效手段，河南省鹤壁市正在积极开展18岁以上人群，尤其是老年人的加强免疫接种工作。针对近期大家咨询的接种加强针热点问题，鹤壁市卫生健康委相关专家逐一为您解答。

老年人有必要打加强针吗？

老年人接种新冠病毒疫苗加强针很有必要！年龄偏大、伴有基础性疾病是新冠病毒感染后导致重症和死亡的两个重要因素。老年人大多有基础疾病，是重症和死亡的高风险人群。研究显示，老年人接种加强针后，对于新冠病毒感染后导致的重症和死亡风险可降低90%以上。为降低风险，建议老年人尽快完成新冠病毒疫苗接种，完成基础免疫满6个月后，尽早接种加强针。

学生群体要打加强针吗？

按照当前国家疫苗接种方案，新冠病毒疫苗加强针是针对18岁以上人群，全程接种新冠病毒灭活疫苗或腺病毒载体新冠病毒疫苗满6个月，且没有接种过加强针的群体。

鹤壁市3岁以上学生大多接种过2针新冠病毒灭活疫苗，如果第二针接种后间隔6个月，年龄已达18周岁，可接种新冠病毒疫苗加强针。如果第二针接种后间隔6个月，年龄仍不到18周岁，暂时不能接种加强针。

打完3针还需要打加强针吗？

不同技术路线的新冠病毒疫苗，需接种的针次数不同，按照当前国家疫苗接种方案要求，接种针次最多的是重组新冠病毒疫苗（CHO细胞），全程需要打3针，分别间隔28天。对于此类疫苗，完成全程3剂次疫苗接种即可，目前不需接种加强针。

加强针和之前接种的疫苗必须一样吗？

可以不一样。目前，国家推荐两种加强免疫策略，一种是同源加强免疫，一种是序贯加强免疫。

同源加强免疫，加强针和之前接种的疫苗属于同一技术路线，比如接种过2针灭活疫苗后，仍使用灭活疫苗加强，接种腺病毒疫苗后，仍使用腺病毒疫苗加强。

序贯加强免疫，加强针和之前接种的疫苗属于不同的技术路线。按照当前国家疫苗接种方案要求，基础免疫使用北京生物、北京科兴、武汉生物3个厂家的新冠病毒灭活疫苗，加强针可选择1剂次重组新冠病毒疫苗（CHO细胞）或1剂次腺病毒载体新冠病毒疫苗。 **来源：学习强国**

防过敏原首先要防尘

对于患过敏性鼻炎、哮喘的人而言，最头疼的就是糟糕的室外环境，空气质量差时，为了避免引起身体不适，有些人就宅在家里不出门。哈尔滨医科大学附属第四医院过敏原检测中心主任杨春表示，其实，家中也有很多潜藏的过敏原，如果不注意同样会加重过敏症状。

卧室。人们一般待在卧室里的时间要更多一些，所以尤其要注意，应经常用吸尘器吸走书籍、小摆设和家具上的灰尘。此外，美国过敏、哮喘和免疫学会建议，哮喘患者房间内不要铺地毯，并在床垫、枕头和其他床具上放置防尘螨的外罩。平日用高温洗涤模式或者用热水清洗床上用品，以杀死尘螨。

厨房。最好把食物都放在密封的容器里，厨房的厨余垃圾桶要选择有盖的。饭后及时清洁台面、橱柜和地板上的食物碎屑，清洗餐具，防止蟑螂出没。洗碗池和冰箱周围要定期清洁，抽油烟机的漏油盘也要定期倾倒，这些地方容易滋生霉菌，污染环境。

客厅。不少人喜欢在客厅里放盆栽作为装饰，然而，并不建议有哮喘或过敏性鼻炎的患者在居室内摆放盆栽。因为盆栽土壤中也隐藏着霉菌，浇水后会将霉菌释放到空气中。此外，有些植物的花粉也是常见的过敏原。

浴室。浴室内一般较为潮湿，容易滋生微生物，所以应经常通风换气，平时勤检查洗脸池下方和抽水马桶周围，确保没有漏水，以免加重潮湿程度。 **来源《生命时报》**

健康教育宣传专栏

食源性疾病预防

食源性疾病是常见的疾病，预防食源性疾病是重中之重。做到以下几点，就能够避免出现食源性疾病的现象：

第一、不吃不洁的食物。对于可以生吃的蔬菜、水果，要洗干净。而且对于需要加热才能吃的食物，要做到彻底加热，煮熟后的食物不与生食物一起放置。

第二、在选择食物时，要注意保质日期。不吃发霉变质的食物，选择新鲜和安全的食品。

第三、尽量做到不吃剩菜。

第四、吃饭前，将手清洗干净。

第五、养成良好的饮食习惯，避免暴饮暴食，少吃油腻、辛辣、刺激性比较强的食物。

第六、在放置食品时，要注意远离有毒物品，避免发生误食。

第七、做到定期对厨房的厨具进行消毒，保持整洁干净。

宝丰县疾病预防控制中心主办

县医疗健康集团中医院名医推介

陈德庆，中医内科副主任医师，老年病科主任。河南中医学院毕业，本科学历。肾病、肝病肿瘤专家。河南省中医中西医结合肝病、肾病委员会委员，平顶山医学会肿瘤专业委员会委员。长期从事肾病、肝病肿瘤的科研及临床工作，国家级刊物发表专业论文十余篇，出版学术专著一部。

主要擅长：肝病、肾病、肿瘤等疾病的中西医结合治疗。

坐诊时间：周一至周五全天、周六上午

坐诊地点：县医疗健康集团中医院新院区门诊楼二楼名医堂老年病诊室

联系电话：13949491818

值班总编：梁国强 本报地址：县融媒体中心六楼 编辑部电话：7065556 运营部电话：7065557 投递部电话：15639976822 法律顾问：陈鹏阁 电话：15037595699