

疫情反复，如何提高自身免疫力？

免疫力是人体健康最强有力的保护盾。当前，国内新冠肺炎疫情反复。面对新冠病毒，市民在做好个人防护的同时，提高自身免疫力也非常重要。2022年11月28日，河南省郑州市卫健委发布健康科普：日常做好四条“生活准则”，有效提高个人免疫力。

据介绍，免疫力是人体自身的防御机制，是人体识别和消灭外来侵入的任何异物(病毒、细菌等)；处理衰老、损伤、死亡、变性的自身细胞以及识别和处理体内突变细胞和病毒感染细胞的能力。日常生活中，要提高自身免疫力，就要坚持做到保持充足睡眠、饮食营养均衡、坚持适当运动以及保持心态平和。

保持充足睡眠

好的睡眠能够增强人体免疫力。长期的睡眠不足会加大患心脑血管疾病、抑郁症、糖尿病和肥胖的风险，同时损害记忆力和免疫系统。因此，倡导重视睡眠，每天要保证不少于7个小时的充足睡眠，中午也需要休息30分钟左右，使身体保持正常的生物钟。工作、学习、娱乐、休息都要按照作息规律进行。

保持营养均衡

要保持营养均衡，日常应适当选择薯类食物代替一部分主食。比如土豆、红薯、紫薯、山药、芋头等。保证优质蛋白质的摄入，包括鸡蛋、畜禽肉、海产品、牛奶或酸奶、豆腐或豆浆。尽量不选择肥肉、肉皮、奶油等，烹调方式以蒸、煮、炖为佳，减少烹调油的摄入。同时，要适当增加蔬菜摄入，建议多选择西兰花、菠菜、芥蓝、莴笋等深绿色蔬菜。水果摄入要适量，每日吃一些水果，不可摄入过多，因为水果糖分含量高，大量摄入会使总能量超标，从而导致肥胖。鲜果为佳，尽量不选择果干、果脯等。建议适当多选择富含维生素C的水果，如草莓、橙子、猕猴桃等，有助于提高机体免疫力。

此外，避免高脂、高糖、高盐的零食及含糖饮料的摄入。少选择各种包装零食如糕点、饼干、薯片、辣条等，坚果类食物也要控制量。

坚持适度运动

运动有助于激发和改善免疫力。最佳的提高身体免疫力的运动锻炼是每次30分钟至60分钟的中等强度运动，每周5次左右，长期坚持。运动者主观感觉呼吸、心跳明显加快、微微出汗，这时的运动强度基本上达到中等强度了。中等强度有氧运动包括慢跑、骑车、使用健身器械等。中老年人建议采用轻松的有氧运动，如瑜伽、太极拳等。不建议过量运动。

保持心态平和

良好健康的心态有利于保持免疫力。在当前疫情影响下，很多人由于生活压力造成长期的负面情绪，经常焦虑。有研究表明，人体短期内处于焦虑水平时，身体会做出防御，提高免疫系统功能，但如果我们长期处于焦虑状态下，则最终会导致免疫功能的降低。因此面对疫情，我们要及时调整心态，不要让自己长期处于焦虑状态之中。来源《郑州晚报》

家庭日常清洁和预防性消毒有哪些讲究？

日常情况下，家庭以卫生清洁为主，预防性消毒为辅，每日做好居家环境的清洁卫生和自然通风，衣服、被褥需经常清洗、晾晒。

疫情防控期间，如确需预防性消毒，不直接使用消毒剂对人进行消毒，不使用高浓度消毒剂做预防性消毒。严格遵循消毒产品说明书使用，严禁超范围使用。

不同的物品和环境，要选择适用的消毒方法：

1、室内空气

家庭室内空气以通风换气为主。每日开窗通风2至3次，每次至少30分钟。

2、手卫生

日常加强手卫生，以洗手为主。

正确的洗手方法：在流动水下，使双手充分淋湿，取适量洗手液(或肥皂)，采用“七步洗手法”。

手消毒的正确方法：取适量手消毒剂(大概一枚一元硬币的量)于掌心，双手揉搓，使其均匀涂抹至手每个部位，揉搓消毒至干燥。

3、物体表面

家中的桌面、家具、门或窗把手等一般物体表面应保持清洁；手机、遥控器、鼠标、键盘等小件物品可用酒精湿巾擦拭消毒。卫生间坐便器周边、冲水按键、洗手池、水龙头等应随时保持清洁，有粪便污染时要及时清理、消毒。必要时，可以用含氯消毒剂擦拭消毒(按产品说明书使用)。

4、收取快递包裹

尽量采取无接触式收取快递，收取快递包裹时，规范佩戴口罩与手套，可对外包装进行预防性消毒，拆封后及时将外包装丢弃或装入垃圾袋，并做好手卫生。来源：北京市疾病预防控制中心

孩子上网课如何保护眼睛？



证正确的读写姿势，胸离桌边一拳，眼离桌面一尺，手离笔尖一寸。

3、保证良好的光照条件，多接触自然光线

在保障孩子读写拥有充足光线的前提下，同时要注意屏幕亮度，尽量与周围环境保持一致。由于不能进行户外活动，尽量在家里找到能接触到自然光线的地方，例如阳台、窗边。让孩子在自然光照的环境下休息、远眺，最好能够每天两小时以上。

4、保障充足的睡眠

孩子上了一天的网课，需要充足的睡眠进行放松和缓解，小学生每天睡足10小时，初中生为9小时，高中生为8小时。在睡眠时间充足的前提下，要早睡早起作息规律，以免睡眠不足或不规律引起植物神经功能紊乱，影响视力健康。

5、营养均衡

孩子的饮食方面尽量营养均衡，荤素搭配，保证维生素A、维生素C、维生素E、叶黄素、花青素等摄入；同时，少吃甜食、油炸食品和碳酸饮料。

6、拒绝“目不转睛”

当孩子专注上课的时候，眨眼次数会减少，可能会造成眼睛干涩，可以提醒孩子要注意眨眼，每次眨眼一定要完全闭上眼睛再睁开。晚上睡前，可以闭眼用热毛巾热敷几分钟(注意温度，避免烫伤)，一定程度上可以缓解眼部疲劳和干涩。

来源：学习强国

在家上网课，如何保护好孩子的眼睛？这是不少家长和孩子都关心的问题。成都爱迪眼科医院小儿眼科与视光专科廖俊主任提醒：“屏幕时代”，孩子们的眼睛总是被透支的，爱眼护眼，请做到以下六点。

1、坚持“20—20—20”原则

每近距离用眼20分钟，需要远眺20英尺外(约6米)，20秒左右。网课的时间较长，孩子可以选择在临近窗边的地方上网课，稍微抬头或者转头就能进行远眺。课间休息的时间，不要再近距离用眼，凭窗远眺、做些简单运动都是不错的选择。

2、保持正确的用眼距离和读写姿势

上网课的屏幕尽量选用大一点的屏幕，最好不要使用手机上网课，使用电脑、电视投屏等，可以让孩子与屏幕保持一定距离，也能看得清老师讲课。保

积极接种疫苗 消除戊肝危害

大家都听说过甲肝、乙肝、丙肝等病毒性肝炎，但对戊肝可能都比较陌生。戊型肝炎是一种因感染戊型肝炎病毒而导致的急性传染病，属于我国法定的乙类传染病。戊肝主要症状为乏力、食欲减退、恶心、呕吐、厌油、腹胀、肝区痛、尿色加深、黄疸、少数可伴发热。

据世界卫生组织统计，全球每年大约有2000万人感染戊型肝炎病毒。我国属于戊肝高流行地区，近年来散发病例及总体发病率有上升趋势。

该病人群普遍易感，但不同年龄阶段人群的发病率有所不同。临床感染则多见于青壮年及中老年人，特别是慢性乙肝患者、基础肝病患者、孕妇和有基础疾

病的老年人重症化风险较高。一项对379名孕妇戊肝患者的随访研究表明，孕妇感染戊肝后易造成重症肝炎，急性肝衰竭，病死率较高，此外还易导致流产、早产或死胎等不良妊娠结局。

该病主要经粪、口途径传播。爆发流行均是由于粪便污染水源所致，散发则多由于不洁食物或饮品所致。除粪、口传播途径外，以下途径也有可能造成传播，如输入受感染者的血液制品、母婴传播、日常接触性传播。

戊肝的危害这么大，目前临床上对戊肝没有特效

治疗药物，在日常生活中我们该如何预防呢？

通过接种疫苗来预防戊肝是最经济有效的方法。目前

我国采用基因工程重组技术研发的戊肝疫苗，可以用于16岁以上人群，我们推荐经常在外就餐者、育龄期女性、慢性乙肝患者、老年人、食品从业人员、学生、部队官兵等重点人群和高危职业人群尽早接种。

戊肝疫苗和乙肝接种流程相同，0—1—6月3剂免疫程序，即接种第1剂后间隔1个月接种第2剂，第1剂接种后6个月接种第3剂。

健康教育宣传专栏