

诺如病毒开始进入流行期 预防感染要做好这五点

国家卫生健康委9月8日举行新闻发布会,会上,湖北省疾控中心主任医师官旭华介绍,9月份以后,诺如病毒感染开始进入流行期,一般情况下每年的10月份到第二年的3月份是诺如病毒感染的流行季节,感染诺如病毒以后,最常见的症状是呕吐、腹泻,其次还有恶心、腹痛、头痛、畏寒、发热以及肌肉酸痛等等。诺如病毒通过粪一口途径传播,传播的方式也多样,包括人传人、摄入呕吐物或者是粪便引发的气溶胶,还包括经过诺如病毒污染的食物或者水传播。学校、托幼机构是人群聚集的场所,也是诺如病毒感染高发的场所,需要特别提高警惕。

预防诺如病毒感染需要做到以下几个方面:

一是勤洗手,在餐前、便后、加工食物前、外出回家后,做好手部清洁,我们建议可以用肥皂或者洗手液,用流水洗手20秒钟以上。

二是要注意食品安全和饮水安全,不要喝生水,建议喝开水或者是瓶装水。食用蔬菜和水果要彻底地洗净,烹饪加工食品要做到生熟分开,避免交叉污染,确保我们吃的食物彻底煮熟煮透,特别是食用贝类产品时。外出就餐时要

选择卫生条件良好的餐厅。

三是要做好居室的日常清洁和通风,要保持厨房餐具的清洁,及时地清理垃圾。

四是做好规范地消毒。如果家庭成员出现呕吐腹泻等胃肠炎症状,我们要对呕吐物和排泄物进行规范地处理,对污染的环境和物体表面要用含氯消毒剂进行彻底地消毒。对于门把手、马桶按钮、卫生间这些接触频繁、容易被病毒污染的区域和部位要定时消毒。

五是感染以后,尽量居家休息,减少与其他人的密切接触。对于特殊岗位的人员,比如厨师、婴幼儿的看护人员,以及快递员等,不要带病上岗。感染诺如病毒以后,一般2至3天即可恢复。

官旭华强调,学校和托幼机构还要落实好日常的防控措施,加强食堂、饮用水源、图书馆、教室等的环境卫生工作,必要时开展预防性的消杀,要严格执行晨午检制度,落实因病缺勤追踪和疫情报告,这也都是非常重要的环节。最后还要做好诺如病毒感染防控知识的宣传与教育,提高师生应对诺如病毒防控的知识和技能。来源:学习强国

秋季养肺正当时

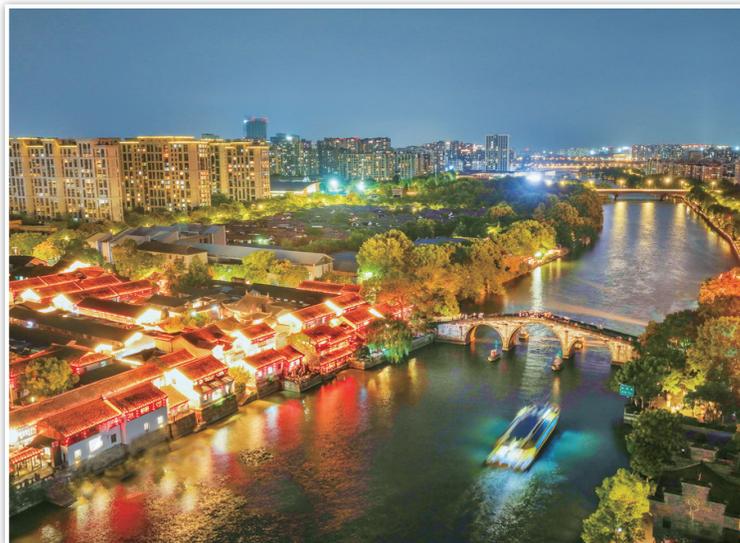
秋天已至,日常养生应从“养心”逐渐变为“养肺”。中医认为,秋令与肺气相应,秋天燥邪易伤肺,而肺为“娇脏”,既恶暖,又怕寒,肺外合皮毛,主呼吸,与空气接触。外邪侵犯人体,不管从口鼻吸入,还是由皮肤侵袭,都容易犯肺而致病。所以,秋天养生,养肺护肺是关键。

秋季是进补肺脏的最佳时机,中医讲究药食同源,重视通过调节饮食来提高人体的抗病能力,可以通过食疗养肺,提高人体免疫功能。

防秋燥,重在饮食调理,适度饮水,以少量频饮为佳。饮食宜养阴

滋润为主,少食煎炒之物,多食新鲜蔬菜水果和含酸味的食品,以收敛肺气。萝卜、莲藕、银耳、甘蔗、燕窝、梨、鳖肉、芝麻、核桃、糯米、蜂蜜等食品,均有清补、平补的功效,可以起到滋阴润肺养血的作用。选用食材应先了解其功效,结合个人体质、肠胃功能酌量选用,并搭配正确的烹饪方式。如白萝卜对痰多、咳嗽者较为适宜;百合以熬粥、煮水饮效果更佳;绿豆适宜于内火旺盛的人;荸荠能清热生津,生吃、煮水均可。尽量少食或不食辛辣燥热及油炸、油腻之物。辛辣食物会使肺气更加旺盛,还会伤及肝气。

秋季药膳应注意个体差异,辨证使用。脾胃虚弱的老年人和慢性病患者,秋季还可以辅以养阴生津润肺为主的中药,可将其搭配在食物中食用,或煮粥煲汤饮用。其中,百合莲子粥清肺火,适用于肺阴虚、虚火旺盛及素有口干者;枇杷梨皮川贝润肺止咳,适用于肺热、口干咳嗽者;黄芪山药粥补肺气,适用于肺气虚、容易感冒者。来源:人民日报



9月6日傍晚,浙江杭州市京杭大运河拱墅段灯火璀璨,游船往来穿梭,两岸古色古香的历史文化街区充满浓厚的传统街巷韵味,吸引了众多游人前来体验江南水乡的烟火气。来源:人民网

白露养生重在润燥、保暖、调畅情志

9月7日迎来秋季的第三个节气“白露”。中医专家介绍,白露时节气温下降更明显、昼夜温差增大,容易诱发呼吸系统、心血管、皮肤和关节等方面的疾病,养生防病重在润燥、保暖和调畅情志。

中国中医科学院广安门医院针灸科主任杨涛介绍,白露时节我国北方“一场秋雨一场寒”,南方闷热感大幅减弱,虽然清晨露水凝结,但空气整体趋于干燥,偏凉的干燥气候一方面易导致呼吸道黏膜受损,引发感冒、咳嗽、哮喘等,另一方面可导致皮肤瘙痒、关节疼痛。此外,这一时期人们也容易出现悲秋、抑郁、焦虑等情绪。

顺应白露节气的特点,人们应当如何从饮食、起居、运动、情志等方面调养?

杨涛说,这一时期可多吃梨、百合、银耳等润肺食物,适量进补红枣、山药等温性食物,少食辛辣、生冷食物;早睡早起,保证充足睡眠;选择健走、太极拳、八段锦、五禽戏等轻缓运动,避免过度劳累;通过深呼吸、听音乐、冥想等方式缓解压力,保持心情舒畅。

俗话说:“春捂秋冻,不生杂病。”中国中医科学院广安门医院针灸科主任于金娜提示,白露时节需要逐步增加衣物,以穿上后“身体略微有点凉意”为度;但昼夜温差较大,“午热晚凉”特征突出,因而民间也有“白露身不露”的说法,强调这一时节早晚外出要增加衣物,保护好腹、胸背、脖颈、关节、脚等重要部位,以免寒邪侵袭人体,老年人、小孩以及体质虚弱、有心肺及免疫系统疾病的患者尤需注意。

白露时节还可以利用足浴、穴位按摩等方法调养身体。宁夏医科大学中医学教授郭斌举例说,每晚用40℃左右的水泡脚15分钟,水中加适量艾叶或生姜,能够促进血液循环,驱散寒湿,预防关节冷痛、脾胃虚寒腹泻等问题;轻叩或热敷肺俞穴可提升肺卫之气;按压太冲穴可调畅气机,缓解秋季情绪抑郁。

来源:学习强国

如何愉快刷手机? 江苏疾控支招

据江苏疾控微信公众号消息,躺着玩手机、关灯玩手机,悄悄成为眼睛的“隐形杀手”。科学使用手机,把伤害降到最低,需要注意以下四点:

一是姿势要端正。尽量保持坐姿或半躺姿势,将手机与眼睛保持在同一水平线上,距离控制在40至50厘米左右,避免长时间低头或歪头。

二是光线要适宜。在明亮环境下玩手机,避免在昏暗或漆

黑的地方使用。晚上玩手机时,要打开台灯或房间顶灯,灯光强度以不感觉刺眼为宜。

三是时间要控制。遵循“20-20-20”原则,每看手机20分钟,抬头眺望20英尺(约6米)外的物体20秒,放松眼部肌肉。

四是模式要正确。手机自带的护眼模式能过滤部分蓝光,降低屏幕亮度和对比度,减少对眼睛的刺激。也可以佩戴防蓝光眼镜,但要选择正规产品。来源:人民网

只吃素就可以不得慢性病和保持健康?

这种说法以偏概全,存在误导。

多吃某些植物性食物确实可降低某些慢性病的患病风险,如多吃蔬菜可减少冠心病、脑卒中和部分癌症的发病率。但这并不意味着完全吃素食就能预防慢性病和保持健康。

只吃素可能会增加营养不良、贫血的风险,还会增加肌少

症和骨质疏松的风险。因此,不可盲目吃素,更不能把它当做预防慢性病的偏方。

想要健康,还是要在总体饮食搭配均衡的基础上,养成健康的生活方式,包括适量运动和戒烟戒酒。

来源:中新网