

如何过好健康安全年？这些方面都很重要

随着春运开启，越来越多的人踏上归途，疫情防控与新春佳节交织在一起，如何过好健康安全年？

吃得安全

近期，车厘子、冻鱿鱼、奶枣等食品多次被检出新冠病毒核酸阳性，受到广泛关注。如何保证食品安全？

国家食品安全风险评估中心副主任李宁表示，新冠病毒是呼吸道病毒，经消化道感染的可能性极小。新冠病毒核酸检测主要是针对病毒的核酸片段，无论是活病毒、死病毒，都可能检出核酸阳性；食品检出核酸阳性，不代表它就具有传染性。

她说，从全国各地对食品及其外包装特别是进口食品及其外包装的新冠病毒核酸检测来看，总体的阳性检出率也是比较低的，不到万分之一，而且主要集中在食品的外包装，总体的污染量也是比较低的，因为新冠病毒在食品的表面不会繁殖。食品存在活病毒的可能性也是非常小的。

尽管如此，在疫情防控常态化下，消费者也要做好防护。李宁提醒，在处理食品及其包装整个过程中，要勤洗手，保持良好的手卫生，不要用手触摸口、眼、鼻，特别是处理进口食品更要注意。

买得安全

在疫情防控常态化的背景下，今年春



图片来源网络

节人们的饮食生活与往年可能会有很大不同，亲朋好友外出聚餐的活动会大大减少，采购大量食物在家做饭和网购食品的可能性会大大增加。

李宁提醒，消费者在网购食品时，要特别注意正规和信誉好的网络平台采购；在收到快递的时候，如果购买的是进口食品，可先用75%的酒精对外包装进行预防性消毒。在整个处理食品和外包装的过程中，要保持良好的手卫生。在加工环节，要做到食品安全“五要点”：保持清洁、生熟分开、烧熟煮透、食物保持安全温度、使用安全的水和清洁的食材。

回得安全

随着春运开启，会有更多的人踏上归途。

人在旅途，该如何做好个人防护？

中国疾控中心病毒病预防控制所所长许文波表示，首先我们提倡大家春节假期非必要不流动。不管是否流动，都一定要做好个人防护，如果要返乡，一定要提前做好出行规划，及时关注目的地疫情变化和疫情防控的政策措施，多关注交通部门的出行提示。

“若无发热和呼吸道感染等可疑症状，可正常返乡；若出现可疑症状，建议居家休息和就地就医。”许文波提醒，如果乘坐私家车返乡，一定要做好私家车的通风换气，并且乘坐人员下车进入公共场所时要佩戴口罩，返回车辆后建议先用手消毒剂进行手部消毒。

许文波说，如果乘坐公共交通工具返乡，回家途中要全程正确佩戴医用外科口罩，尽量减少因就餐而摘口罩的次数和时间，并且根据时间长短更换口罩。排队等候时要注意保持1米线的安全距离，尽量不要和其他人员扎堆。如果旅途中出现发热、咳嗽等可疑症状，要及时联系工作人员，并到指定隔离区休息，可疑症状者应及时到指定医疗机构就诊。

“回到家乡后要按照当地的防控要求，落实各项防控措施，少串门、少聚集。”许文波说。

来源：新华网



图片来源网络

地球人都知道，含糖高的食物会促进肥胖，增加糖尿病、高血压等很多慢性病的风险。但是，很多人一天当中总想吃点甜味的东西。怎样才能兼顾甜味、营养和健康呢？这就推荐今天文章的主角——葡萄干了。

葡萄是一种很甜的水果，干燥之后，糖分会被浓缩，热量也会被浓缩。按中国食物成分表，100克葡萄干中含有热量334千卡，这个数值和小米白面差不多。其中碳水化合物83.4克，蛋白质2.5克，脂肪0.4克。从蛋白质角度来说，低于大米白面，而碳水化合物含量则略高于各种粮食，其中主要是果糖和葡萄糖，蔗糖含量很低。

有些人可能会说：原来葡萄干就是一大堆糖啊。其实葡萄干里好东西不少，还有很多健康效果。

优点1：降低龋齿风险。

在人们的印象中，葡萄干吃起来甜甜的，还有点黏黏的，应当会促进龋齿吧？但是，近年来越来越多的研究认为，吃葡萄干不会引起龋齿，反而能降低龋齿风险。前提是得正常刷牙。睡觉之前吃了葡萄干不刷牙，那就不是葡萄干的错了。

葡萄干中的甜味主要由葡萄糖和果糖贡献，而蔗糖少到可以忽略。要知道，蔗糖才是牙齿菌斑中的细菌合成“粘附葡聚糖”的好原料，而“粘附葡聚糖”是龋齿和牙龈疾病的重要致病因素。

科学家们认为，日常膳食中吃葡萄干，对口腔健康是有益无害的。

优点2：增加饱腹感，提高膳食质量。

葡萄干富含膳食纤维，按同样热量来比较，有不错的饱腹感。同时，它也不是容易过量的食物。放十几粒葡萄干就令人感觉到食物变得美味，但很少有人会吃一大碗葡萄干，因为它比较容易产生满足感。

优点3：升血糖并不快，属于中低血糖指数食品。

葡萄干虽然吃起来甜，但血糖指数并不高。因此，有糖尿病或者胰岛素抵抗的人，在不增加总碳水化合物摄入量的前提下，也可以少量享用葡萄干。我国研究发现，把葡萄干和米饭按1比1的比例配合起来吃的时候，并不比单吃米饭时血糖上升更多。如果把葡萄干、巴旦木和米饭三者一起配着吃，餐后血糖还会明显降低。

优点4：高钾食物，有利于血压管理。

有研究证明，如果用葡萄干来替代日常的小点心作为茶歇食物，有利于控制血压、预防心血管疾病。首先，葡萄干浓缩了鲜葡萄中的矿物质成分，尤其是钾。100克普通葡萄干中的钾含量达到995毫克，是精白大米的将近20倍。此外，其中还有几十毫克的钙，含量也高于大米白面。

其次，葡萄干里的膳食纤维和抗氧化物质含量比较丰富。然后，葡萄干还“继承”了葡萄中的多种抗氧化物质。在干制的过程中，有的抗氧化成分得到浓缩，也有的成分发生氧化和分解。其中颜色深褐色、紫黑色的葡萄干，因为果皮中含有更多花青素，其抗氧化能力会更强。——毕竟吃葡萄要吐葡萄皮，吃葡萄干是没有人会吐皮的。

顺便说一下，如果是皮比较厚的葡萄干，膳食纤维的含量也比较可观，这对预防便秘和肠癌是有好处的。

当然，葡萄干虽好，但是也只是健康饮食的一部分。均衡的膳食才是健康的基础。好吃也不要吃得过多，用它来代替其他的加工品零食才会起到更好的健康效果。

来源：人民日报海外版

葡萄干，您所不了解的另一面

冬季开窗通风次数减少 居家清洁消毒做到“七要”



图片来源网络

冬季天气寒冷，人们开窗通风次数减少，场所相对密闭，增加了流感等呼吸道传染病传播风险。那么，冬季如何做好居家清洁消毒？北京市疾控中心提示，居家清洁消毒要做到“七要”。

一是要勤通风。根据具体天气情况，每天通风2至3次，每次不少于半小时，通风时注意保暖。

二是要勤洗手。饭前便后，外出回家，触摸口、眼、鼻之前要洗手。接触可能被污染的物品后必须洗手，或用手消毒剂消毒。

三是要勤换洗衣物。外出衣物经常换洗，必要时可以用沸水煮沸消毒，或按产品说明书使用84消毒剂等浸泡消毒。

四是要保持家居清洁。门把手、电话机、桌面等手经常接触的表面，每天清洁，必要时可以用酒精或84消毒剂等消毒擦拭消毒。

五是要定期餐具消毒。特别是家中有客人来访后，可以把需要消毒的餐具放在一个专用的锅里煮沸15分钟以上。

六是要处理好口鼻分泌物。家人咳嗽、

打喷嚏时要用纸巾掩住口鼻，用过的纸巾等垃圾要单独放在一个垃圾袋，并及时处理，其家庭成员避免接触。

七是要注意化学消毒剂使用。消毒时应戴口罩手套，适度消毒，避免过度消毒，造成化学污染。

相关知识：居家使用化学消毒产品 这些事项要注意

在家使用化学消毒产品时应注意化学消毒剂的漂白性、腐蚀性等。做好个人防护，如戴橡胶手套等防渗透手套。化学消毒剂要妥善保存，密闭瓶盖，放置在阴凉通风及儿童不易接触的位置。

以下是几类常见家用化学消毒产品使用方法：

75%酒精：直接使用，擦拭或浸泡小件物品，擦拭物体表面、皮肤和手等。要注意远离火源。

含氯消毒剂：建议根据产品说明书进行使用，常用的居家消毒浓度为250mg/L-500mg/L。可用于白色棉织物、耐腐蚀物品及物体表面的擦拭消毒，或者小件物品的浸泡消毒，如浸泡餐饮具，30分钟。

免洗手消毒剂：在手部没有可见污染时，可直接涂抹、揉搓使用，如果手部有污染时，可在洗净双手后使用，取适量手消毒剂（一般挤压或者按压手消毒剂瓶一次，挤出的手消毒剂不少于1mL），进行充分揉搓，1分钟后即可达到消毒作用。

来源：人民网-人民健康网



快递从业人员在消毒快递件

为防止新冠病毒通过快递件传播，汝州市邮政管理局提醒大家在收取时请做好以下防控：

收件人在家接快递时，与快递员接触前，最好佩戴好口罩和手套。处理完包裹后要立即摘下手套，并用流水洗手或使用手消毒剂。

收件人到小区门口取快递时，出门前佩戴好口罩和手套，避免人员聚集。处理完包裹后要立即摘下手套，并用流水洗手或使用手消毒剂。

有条件的地方可以请快递员将物品存放在快递柜，收件人出门取快递前佩戴好口罩和手套。处理完包裹后要立即摘下手套用流水洗手或使用手消毒剂。

快递外包装按照生活垃圾分类要求及时妥善处理。为做好我市邮政行业安全生产工作，汝州市邮政管理局成立检查组，不定期开展安全生产监督检查工作，督促各快递企业准备充足的口罩、消毒液和手套等防疫物品，认真落实好各项疫情防控措施，严格执行“收寄验视、实名收寄、过机安检”三项制度，严把收寄关口，保障所有到达汝州的快递采取先集中消毒再进行分拣派送的方式，严格做到“人物并防”。

融媒体中心通讯员 薛晓鹏

疫情防控期间 如何收取快递

2021年春季征兵，这些体检要求要知道



图片来源网络

这段时间，征兵工作正有序开展，我市在做好常态化疫情防控的同时，依据《应征公民体检标准》，组织征兵体检，守好兵员质量的第一道关口。那么，今年的体检要求也要早知道，早注意。

身体重要要求是什么？

身高：男性身高160cm以上，女性身高158cm以上，合格。条件兵身高条件按有关标准执行。

体重：符合下列条件且空腹血糖<7.0mmol/L的，合格。（一）男性：17.5≤BMI<30。其中：17.5≤BMI<24。（二）女性：17≤BMI<24。BMI≥28须加查血液化血红蛋白检查

项目，糖化血红蛋白百分比<6.5%，合格。（BMI=体重(千克)除以身高(米)的平方)

视力有何要求？做矫正手术可以吗？任何一眼裸眼视力低于4.5，不合格。任何一眼裸眼视力低于4.8，需进行矫正视力检查，任何一眼矫正视力低于4.8或矫正度数超过600度，不合格。

屈光不正经准分子激光手术(不含有晶体植入人工晶体植入术等其他术式)后半年以上，无并发症，任何一眼裸眼视力达到4.8，眼底检查正常，除条件兵外合格。

条件兵视力合格条件按有关标准执行。

色弱、色盲有当兵的机会吗？色弱、色盲，不合格。

能够识别红、绿、黄、蓝、紫各单色者，陆

勤人员合格。

口吃影响入伍吗？影响正常表达的口吃情况，不合格。

有文身还能参军吗？面部颈部文身，着军队制式体能训练服其他裸露部位长径超过3cm的文身，其他部位长径超过10cm的文身，男性文眉、文眼线、文唇，女性文唇，不合格。

扁平足能入伍吗？手指、足趾残缺或畸形，足底弓完全消失的扁平足，重度鞍形足，不合格。

有痔疮影响当兵吗？2个以下且长径均在0.8cm以下的混合痔，合格。

有腋臭影响吗？重度腋臭，不合格。轻度腋臭，条件兵不合格。

哪些皮肤病影响入伍？头癣，泛发性体癣，疥疮，慢性泛发性湿疹，慢性荨麻疹，泛发性神经性皮炎，银屑病，面颈部长径超过1cm的血管痣、色素痣、胎痣和白癜风，其他传染性或以治愈的皮肤病，不合格。

多发性毛囊炎，皮肤对刺激物过敏或有接触性皮炎史，手足部位近3年连续发生冻疮，条件兵不合格。

下列情况合格：

(一) 单发局限性神经性皮炎，长径在3cm以下；

(二) 脱屑、手(足)癣、甲(指、趾)癣、躯干花斑癣；

(三) 身体其他部位白癣不超过2处，每处长径在3cm以下。

最后，体检前一些注意事项，大家也要留心。

改善视力：体检前一段时间注意用眼，防止假性近视的出现。

控制体重：体重不达标同学，可以通过控制饮食、加强锻炼提前进行减肥或增重。但想要通过吃减肥药、喝减肥茶达到瘦身效果的方法不可取，不但效果堪忧，还会对身体造成不可预计的损害。

注意饮食：体检前三天保持合理膳食，忌酒，限高脂、高蛋白饮食。体检前一晚，不能食用含糖较高及油腻的食物，以免影响检查结果。

慎用药物：避免使用对肝、肾功能有影响的药物。慎用镇痛药、止咳药、止泻药、感冒药及含可待因、麻黄碱等成分的药品。

保证睡眠：体检前一晚保证充足睡眠，不要熬夜，避免剧烈运动。晚上十点后禁水禁食。

融媒体中心记者 陈晶

孩子说话晚=“贵人语迟”？当心是言语发育迟缓

民间有种说法“贵人语迟”，家长总是以为孩子只是比别人晚开口，实际上他可能正被言语发育迟缓困扰着。

2020年6月，市妇幼保健院儿童康复科收治了一名2岁10个月的患儿樊某。樊某来院就诊时只会发出“爸爸、妈妈、爷爷”等简单音节，不能通过语言表达自己的意图、不与人对视和交流。儿童康复科孟令强医生为其检查后，诊断为“言语发育迟缓”。经过三个疗程的治疗，樊某词汇量明显增多，能够清楚表达自己的意图，可与人进行日常的沟通交流，现已康复出院。

据孟令强医生介绍，言语发育迟缓是指发育过程中的儿童语言发育没有达到与其年龄相应的水平，多数表现为语言的理解、表达以及交流等方面的总体落后。不仅会影响儿童与他人日常交流，而且会阻碍儿童认知发展，甚至会对儿童性格特征、心理健康造成不利影响。因此，早发现、早诊断在言语发育迟缓儿童的治疗当中尤为重要。

“言语发育迟缓”可能出现的症状：

宝宝1岁：1.不能对自己的名字做出反应；2.不能说出第一个字；3.不能与人眼神交流。

宝宝2岁：1.不能开始说出词语；2.不能表达自己的意图；3.不能按照简单指令行动。

宝宝3岁：1.不能用正确的词汇描述事件；2.不能流利表述、不顿挫；3.不能被非家庭成员理解；4.不能提问回答简单问题；5.不能用4-5个词来形成句子；6.不能正确发出韵母和声调；7.不能根据语境灵活表述，而只是生搬硬套。

如果孩子有上述情况，一定要重视，早发现早正确干预，不要让说话难影响孩子一生。

据了解，汝州市妇幼保健院小儿康复科成立于2008年，是目前我市康复规模最大、治疗项目最齐全的儿童康复医疗机构，也是脑瘫及智力残疾儿童康复项目定点康复训练机构、贫困脑瘫儿童康复项目定点康复训练机构，承担着我市残疾儿童康复项目的重任。

融媒体中心记者 宋乐义 通讯员 刘总航