

五一假期别忽视健康防护 最新健康提示来了！

北京市疾病预防控制中心微信公众号近日发布五一假期健康提示称,当前,新冠疫情在全世界的不同地区还在不同程度流行,本市和全国整体疫情处于局部零星散发状态,但新冠病毒并未消失,在人群中的传播仍持续存在。同时,一些地区还有流感、登革热等传染病的流行。“五一假期,人员流动性增加,越是人多的地方,越不能忽视健康防护!”

五一假期健康提示

外出游玩提前规划行程

外出游玩提前做好行程规划,做好预约,错峰出行;关注有关专业部门的旅行提示,了解目的地国家和地区疾病流行现状。

若有身体不适,尤其是老人、孕产妇和有慢性病等特殊人群,建议请专业医生进行健康状况评估后再决定是否出行。

若自驾游需提前做好出行攻略,避免疲劳驾驶。

注意个人卫生

养成良好的个人卫生习惯;遵守咳嗽礼仪,注意手卫生,关注天气变化,随时增减衣物;如遇恶劣天气,尽

量减少出行。

建议老人、体弱人群及孩子更要注意个人防护,尽量不到人多拥挤、空气污浊的场所。

科学佩戴口罩

应佩戴口罩的情形或场景:

新型冠状病毒抗原或核酸检测阳性期间。出现发热、咽痛、咳嗽、流涕、肌肉酸痛、乏力等疑似新型冠状病毒感染症状期间。

生活、工作或学习的社区、学校发生聚集性疫情时。前往医疗机构就诊、陪诊、陪护、探视时。

外来人员进入养老机构、社会福利机构等脆弱人群集中场所时。

养老机构、社会福利机构及托幼机构、学校、校外培训机构等重点机构医护、餐饮、保洁、保安等公共服务人员工作期间。

乘坐公共交通工具时,进入环境密闭、人员密集场所时建议佩戴口罩。

外出注意饮食安全

旅途中饮食需谨慎,注意饮食卫生、饮水卫生,不喝生水。应到有食品经营许可证的正规餐馆就餐。倡导“公勺公筷”、“分餐制”等健康生活方式。

野外就餐最好携带有密封包装的食品;打开包装后的食品应尽快吃完,不食用腐败变质及超过保质期的食品和饮品。

不采摘、食用野生蘑菇和野生植物。

做好防护避免蚊虫叮咬

旅游途中应注意防昆虫叮咬,预防虫媒传染病的发

生。应尽量避免在昆虫主要栖息地如草地、树林等环境中长时间坐卧。

如需进入,应当注意做好个人防护,穿长袖衣服;扎紧裤腿或把裤腿塞进袜子或鞋子里。

避免与动物密切接触

不招惹流浪犬等陌生宠物,一旦被咬伤,应该及时到指定的狂犬疫苗接种门诊彻底清洗消毒伤口、接种疫苗、必要时注射抗狂犬病免疫球蛋白。

尽量避免进入野禽栖息地,避免接触病死禽畜。

身体不适,及时就医

出现发热、咳嗽、腹泻、出现皮疹等症状时应密切关注,当症状加重时应及时前往正规医院就诊。

就诊时,带好口罩,要告知医生外出史,以帮助医生诊断。

来源:人民网

预防胃病把住“病从口入”这道关

胃炎是由各种原因所引起的胃黏膜炎症,在中医里面属于胃脘痛、胃痞的范畴。下面带您从中医的视角了解胃炎。

胃炎一般分为急性胃炎和慢性胃炎两种。

急性胃炎。是由多种原因引起的胃黏膜炎症,胃黏膜一般会出现充血、水肿等不良情况。患者通常表现为头晕、恶心,甚至是消化道出血等不良病症。

慢性胃炎。慢性胃炎由于外邪入侵、饮食伤胃或者是患者自身体虚所导致的。患者大多会出现消化不良或者是饭后胃胀等症状,如果慢性胃炎长期不愈,就会导致患者出现便血、吐血等症状。

急性胃炎起病急、病程短,需要对症下药,缓解病情。

饮食积滞。患者通常会出现呕吐的症状,这个时候就可以让患者服用保和丸,也可以选择大安丸等药物,缓解患者积食、便秘等不良症状。

寒气入体。寒气入体也会导致急性胃炎的发生,这个时候就可以服用良附丸,同时也可以根据患者的病症增加治疗相关病症的中药,气滞重者可以添加一些木香和陈皮,帮

助人体调节脾胃。

肝气犯胃。因肝气不顺引起急性胃炎的患者需要服用疏肝理气的药物。如柴胡疏肝散,帮助人体调节肝气。

慢性胃炎主要包括慢性浅表性胃炎和慢性萎缩性胃炎。导致慢性胃炎的原因有很多,从中医的角度来说一般包括四个方面。饮食不当、心情不畅、外邪犯胃和脾虚。中医治疗有以下方法:

针灸疗法。患者可以去正规的医院进行温针搭配着艾灸的治疗,足三里、内关等穴位针灸,能缓解慢性胃炎。

脾胃虚弱。平时要注意服用健脾益气的药物,如六君子汤。脾胃湿热可以服用三仁汤加减治疗;胃阴不足的患者可以服用沙参麦冬汤加减进行治疗。

如何预防胃炎?

饮食层面。在日常的生活中要多吃清淡的食物,少吃刺激性的食物,避免加重肠胃的负担。养成良好的饮食习惯和注意日常三餐规律。



图片来源网络

心情层面。胃部也是人体的情绪器官,我们的情绪都和其有着很大的关系,所以即使压力很大,也要学会为自己排解情绪,可以适当地进行运动,出汗发泄也是能够帮助自己调节情绪的。

卫生层面。“病从口入”是非常有道理的,因此我们在生活中一定要注意个人卫生,勤洗手,不饮用来历不明的水和食用来历不明的食物。

来源:大河健康报

晚餐吃得太晚，对身体危害有多大？

你习惯几点吃晚餐?晚上5-6点还是8-9点?不同时间进餐对身体有什么影响?最佳进餐时间是几点?有哪些注意事项?日前,记者就这些问题咨询了汝州市济仁糖尿病医院健康管理科主任裴琛璐。

裴琛璐,健康管理师、副主任护师、营养师。长期从事健康管理和慢性病防治,对常见的慢性病,特别是对糖尿病的管理及减重塑体具有丰富的经验,擅长根据客户的饮食、运动、兴趣及生活起居等制定个性化方案,给予科学指导和示范。

晚餐吃得太晚对身体有哪些影响呢?裴琛璐说,主要有以下五个影响。一是增加肥胖症风险:晚餐食用过饱,加之夜间运动

量少,导致人体消化吸收不完全,代谢产生能量过度,也会增加患肥胖症和糖尿病的风险。二是容易患脂肪肝:晚上身体的代谢率下降、消耗能量的途径少,脂肪容易在体内堆积,从而形成脂肪肝。三是增加患结石风险:餐后4—5小时是人体的排钙高峰时段,如果晚餐吃得太晚,排钙高峰到来时已入睡,尿中大量的钙会沉积,久而久之可能形成泌尿结石。四是不利于胃肠健康:晚餐如果吃得太晚,收拾完就更晚了,很多人不想再出去运动,食物得不到充分的消化。迫使肠胃不得不“加班”工作,增加了消化系统的负担,时间久了,人的肠胃功能就会减弱,导致肠胃疾病。五是糖脂代谢异常:晚餐后10小时,血里的脂肪酸水平才能归于空腹状态。较晚吃晚餐,会使第二天早晨进餐前血糖和血脂,还没有来得及恢复到空

腹状态,跟第二天早餐引起的血糖升高叠加到一起,容易引起糖脂代谢异常。

对于晚饭什么时候吃的问题,裴琛璐说,从内分泌和消化角度考虑,晚餐最佳进食时间是17:00—19:00,最好别超过19点。而且晚餐还是平衡早餐的好机会,因此在食物种类上,最好选择与早餐不同的蔬菜、肉类等。如果时间不允许,也不要太接近睡眠时间吃晚饭,同时要注意吃得越晚,就要吃得越少。

最后,裴琛璐提醒大家,要想吃好吃饱,还需要注意以下四点:一是蔬菜:肉:饭=2:1:1。这里的蔬菜不包括土豆、山药等淀粉类蔬菜,肉类可以用豆制品,比如豆腐、豆干等,和海产品替换,饭代表所有淀粉类食物,比如杂粮米饭、红薯等。如果早餐和午餐没有摄入足量蔬菜,晚餐的蔬菜、肉、饭比例可以增加至3:1:1。多吃蔬菜还可以

有效控制热量,增强饱腹感,防止摄入过多热量。二是吃到七八分饱即可。七分饱:胃里还没觉得满,但对食物的热情已有所下降,主动进食的速度也明显变慢,但习惯性地还想多吃,可如果把食物撤走,换个话题,很快就会忘记吃东西。三是晚饭后要走路30分钟。吃完晚饭后下楼走路30分钟,不仅可以消耗一小部分热量,还可以增加肌肉细胞从血液中吸收葡萄糖,从而控制血糖。四是睡前3小时不进食。食物进入胃肠道后,在1-2小时内达到吸收高峰,4小时左右才能完全排空。睡前3个小时,最好停止进食,防止胃食管反流,俗称烧心。如果有烧心的症状,不仅需要避免高油脂、高糖、辛辣食物,远离咖啡因和酒精,而且吃完晚饭还要等至少3个小时再躺下。

融媒体中心记者 李浩然

如何避免“无效运动”？

要休息1天。

误区一 姿势不正确，忽视热身

不良姿势会造成运动损伤,为避免体态不良和错误的锻炼姿势,建议在专业教练指导下健身,他们能校准身体各部位偏离的位置。运动前的热身不仅可以降低伤病发生概率,还可以快速激活肌肉、活动关节。热身过程中不断加快的运动频率,也会让心肺功能慢慢适应将要开始的运动所产生的负荷。所以要重视热身环节,在运动前认真做好热身。

误区二 只做有氧运动

虽然不少人在坚持锻炼,但他们只进行有氧运动。其实,力量训练才能帮助我们在不锻炼的时候继续燃烧热量,而且有助于保持肌肉重量,让人看起来更年轻。

误区三 忽视高强度间歇式锻炼

高强度间歇式锻炼对抵抗衰老非常有效。研究显示,从事高强度间歇式锻炼的老人,线粒体性能提高了69%,这有助于改善胰岛素的敏感性,降低患糖尿病的风险。因此,每

周从事3次高强度间歇式锻炼很有必要。

告别“无效运动”,要从“心率”和“时长”两方面入手,从而综合评估自己适合的运动量,掌握判断的方法。首先心率要达到预期目标,比如散步,达到中等强度以上才能算有效运动。健康且体质较好的健身爱好者,心跳可以控制在每分钟120至180次;中老年人或慢病人群,心率大致控制在(170减年龄)到(180减年龄),日常散步遛弯算不上真正意义上的运动。心率可以简单地通过摸一分钟脉搏来测,也可以佩戴智能穿戴设备来帮助测试。

其次,运动时长和频率也需符合自身需求。比如需要减重的人,连续有效运动20分钟以上,效果更佳。有些人早晨散步30分钟,虽对身体有益,但无法减重;而运动时,有氧运动和抗阻运动的组合锻炼减重效果更佳。有效运动不是单纯的时间累积。一般建议每隔2至3天进行一次强度适中的有效运动。另外,了解自己的身体、合理控制运动量,是有效运动的关键。可以把疲劳感作为判断的指标。如果不达到一定程度的疲劳,运动系统就不能得到真正的锻炼。但如果过于疲劳,也容易造成运动损伤。所以要在运动前后找到身体的疲劳点,达到疲劳点的运动就是有效运动。对于自身的疲劳点,有个比较简单的判断办法,如果觉得在运动中已达到极限,可以停下来稍事休息,5到10分钟休息时间后感觉恢复了,就说明刚刚到疲劳点,这个程度就是合适的。

来源:中国体育报

市疾控中心

谨防输入性疟疾 持续巩固消除成果

本报讯（融媒体中心记者 李浩然 通讯员 顾紫源）2023年4月26日是第16个“全国疟疾日”。市疾控中心全面落实防治疟疾输入再传播各项防控措施，于4月26日上午开展了疟疾防治知识宣传活动。共发放疟疾传播途径、危害、防护等相关信息的宣传手册、折页共计400余份，发放宣传围裙200余件。

通过此次“全国疟疾宣传日”宣传活动，推动了全社会参加群众性的抗疟科普宣传教育活动，动员了全社会共同关注和参与疟疾防治，广泛宣传了疟疾防治知识，对重点人群发出健康提示，引导做好个人防护，增强主动就诊、及时治疗的意识，从源头上减少疟疾感染、传播和危重风险，共享居民健康。

疟疾防治需要全社会的共同努力。市疾控中心将继续发挥职能,担当作为,与全社会共同努力,推动落实各项防止疟疾输入再传播策略措施,持续巩固消除疟疾成果。

春天,人的阳气比较旺盛,气候比较干燥,这个时候身体很容易上火。上火对于身体的内分泌是有很大的影响的,如果身体的火气影响到全身,就会引起疾病。所以如果发现自己上火了,最好要及时调整,及时为自己的身体降火。

上火有哪些症状?

嘴唇干裂

嘴唇干裂是上火的明显症状,主要是因为身体太热而引起口渴所导致的不良症状。

喉咙痛

当身体中有火气时,咽喉部的水分就会大量流失,进而出现喉咙肿痛。当出现喉咙肿痛的时候,必须要多喝水才能更好地帮助身体降火。

流鼻血

人体在上火之后很有可能会出现流鼻血的情况,这是因为由于气温的变化导致身体的代谢失调,出现体热症状。

皮肤干燥

当气候干燥的时候,人的身体会上火,一旦上火,皮肤就会很容易干燥,而且会有瘙痒问题,甚至出现各种皮肤问题,比如长红疹,长痘痘等。

春季上火该怎么办?

多喝水

很多人觉得春天雨水多,空气比较湿润,就不需要喝水,这其实是一个错误的想法。春季的气候比较干燥,因此人体需要大量的水分,要多喝水,及时为身体补水。建议在春天要多喝水,这样才能保持身体的正常新陈代谢。

适当喝茶水

如果发现身体上火了,可以适当喝一些茶水降火,比如金银花茶。金银花茶具有清热解毒的功效,对降火具有很好的功效。但也要注意,要适度喝茶水,不能过量喝,否则会给身体造成损害,也不要喝隔夜茶水,以免造成不利影响。

多吃降火食物

在日常生活中有很多降火的食物,很适合春季来吃。这些食物一般都比较寒凉,适当吃一些能够起到降火效果,但不要多吃,否则会給身体造成寒气。能够降火的食物有苦瓜、梨子、黄瓜、西瓜等,建议上火的人可以适当吃这些食物。

来源:学习强国

羊肚菌淮山排骨汤



图片来源网络

材料:羊肚菌(干)15只,铁棍淮山1条,排骨300g,生姜3片,陈皮1瓣(3人份)

烹调方法:羊肚菌清水冲洗一遍,用温水浸泡20分钟,浸泡羊肚菌的温水不要倒掉,后续用来煲汤。另用清水浸泡羊肚菌,然后用手轻轻挤压,可以把羊肚菌里面的沙弄出来,反复挤压后就干净了。保持手部干爽,或戴上手套,削铁棍淮山的皮,然后切段备用,排骨洗净斩成小块后焯水备用。

把所有材料放入炖盅内,加入刚才浸泡羊肚菌的温水,再加适量清水,大火煮开后转小火煮约40分钟,加盐调味即可。

汤品点评:羊肚菌因外形像羊的胃而得名,它有很好的保护脾胃的作用。在《新华本草纲要》里是这样描述羊肚菌的:“味甘,性平。和胃消食,化痰理气。用于消化不良,痰多气短”。如果这段时间胃口不是很好,不妨煲点羊肚菌汤。该汤还添加了益气养阴的淮山,健脾理气的陈皮,共同补脾胃。

来源:广州日报

