

国务院联防联控机制疫情防控组发布：

四类情形应戴口罩 三类情形建议不戴

近日，国务院联防联控机制疫情防控组发布《预防呼吸道传染病公众佩戴口罩指引（2023年版）》，其中提出四类情形或场景应佩戴口罩，三类情形或场景建议不佩戴口罩。

应佩戴口罩的情形或场景主要有以下四类：一是存在呼吸道传染病传播风险的情形。例如，呼吸道传染病感染者或有相关症状者前往室内公共场所

或与其他人员近距离接触（距离小于1米）时应佩戴口罩。

二是处于感染风险较高的情形或场景。例如，前往医疗机构就诊、陪诊、陪护、探视时，应佩戴口罩，加强自我防护。

三是防止外来人员将疫情输入重点机构的情形或场景。例如，在呼吸道传染病高发期间，外来人员进入养老机构、社会福利机构、托幼机构等脆弱人

群集中场所时应佩戴口罩。

四是防止公共服务人员将疫情输入重点机构的情形或场景。在呼吸道传染病高发期间，养老机构、社会福利机构及托幼机构、学校等重点机构的公共服务人员，在工作期间应佩戴口罩。

建议不佩戴口罩的情形或场景主要有以下三类：一是进行体育锻炼时。

二是感染风险较低的情形或场景，如露天广场、公园等室外场所。三是不适合佩戴口罩的人群，如3岁及以下婴幼儿等。

来源：学习强国

群众关心关注的
热点难点问题权威解读

如何洗手才能洗掉病菌？



图片来源网络

1.时间超过20秒

美国疾病控制与预防中心的健康指南建议，洗手时至少搓洗20秒，这样才更有助于清除手部的细菌。

2.有一定的力度和速度

有研究发现，在洗手过程中，水流的能量越高，手的移动速度越快，越容易把手部的污物冲掉；若双手搓洗的力度太轻、速度太慢，即便水流够大，也难把污物冲掉。

3.洗手后马上擦干

用清水彻底冲洗双手，确保没有残留的肥皂或洗手液，并且擦干双手。

洗手后不擦干，潮湿环境有利于细菌生存，残留细菌容易在手上再次繁衍。最好选择纸巾或干净的毛巾来擦拭，而非使用公共场所的烘干机。

来源：养生中国

低温雨雪冰冻有何危害？怎样防护？

低温雨雪冰冻天气对人体健康的危害是较为明显的，会造成机体免疫力下降。

一、低温雨雪冰冻对身体健康有哪些危害？

1.除了会导致常见的感冒等呼吸系统疾病、心脑血管疾病、摔伤、骨折、冻死冻伤等，如果这种现象持续时间较长，还可能诱发抑郁、无助、心理失衡等多种心理病症。

2.冰面或雪地反射紫外线会造成眼角膜损伤，使人产生流泪、刺痛、畏光等症状。

3.低温雨雪冰冻天气还会加重慢性腰痛、风湿性关节炎、慢性支气管炎和哮喘等慢性病的症状。

二、低温雨雪冰冻期间，人们如何做好防护？

1.使用采暖和加热设备时，除了要小心使用，还要保持烟道畅通和必要通风。

2.减少不必要的外出，即便外出也最好采用公交车或轨道交通工具出行，应尽量避免自行车出行或步行出行，防止摔伤等意外发生。

3.注意保暖，尤其是保护好身体末梢，如手部、脚部和头部等。同时，要加强营养、多喝水，增强身体免疫力。

4.对于亚健康及脆弱人群，亲属应给予更多的关心和交流，应避免他们独自外出，同时关注他们的饮食起居。如果发现不适，应尽快就医。

5.如遇到事故或危险状况，要尽快拨打“120”求助。

三、应对低温雨雪冰冻，特殊人群需当心

低温雨雪冰冻期间，仅应用基本的防护措施还远远不够，人们还应根据自身的健康状况与生活情况，采取适合自身的特定措施。

1.心脑血管疾病患者。

(1)当气温变化剧烈时，裸露在衣物外的皮肤，如手部、面部等，要特别注意保暖。

(2)保持轻松愉快的心情，注意休息，维持良好的精神状态。

(3)保持较为适宜的室内温度，不能低于15℃，低温会加重人体循环系统的负担。

(4)保持适当的体育锻炼，增强身体免疫力。

(5)如果出现面部麻木、四肢无力、说话困难、头晕目眩、单眼或双眼视物模糊、剧烈头痛等症状，要尽快就医。

2.心理疾病患者。

低温雨雪天气的持续会使人情绪处于低落状态，更易出现疲惫、焦虑等情绪，此时应给予心理疾病患者更多关注。

(1)定时进行开窗通风，以降低室内污染物浓度。

(2)如果出现情绪低落、疲惫、坐立不安和失眠多梦等情绪波动时，应及时与亲属或朋友沟通交流，释放内心压力。

(3)遵医嘱按时服药。

3.户外工作者。

(1)低温雨雪冰冻天气从事户外工作应该格外小心，外出前要做好保暖防寒工作，尤其是头部和四肢末梢部位的保暖。

(2)穿戴衣物比较多会造成骨关节活动性变差，出现动作僵硬、平衡性变差等情况，故户外工作者应穿戴护膝等防护装备，防止摔跤、骨折等伤害的发生。同时应选择防滑和保暖性较好的鞋。

(3)冰面和雪面对于太阳光的反射效应较强，外出工作时应佩戴合格的防紫外线太阳眼镜或墨镜。

木子

如何科学调理体寒？

“阳虚则寒，阴盛则寒”，中医认为，体寒的人身体气血运行不畅，易形成瘀血和痰浊、气滞互结的状况，“痰瘀互结”积滞在某一个部位，易导致疾病的形成，如腹泻、关节痛、胃炎等。

体寒的人常有如下表现：比较怕冷，手足冰凉；脾胃有寒，不敢吃偏凉的食物，经常腹痛腹泻；肾有寒，除了腹泻以外还会小便清长；肝有寒，可能会气逆产生呕吐感或头痛等。

科学调理体寒有助于减少疾病、保持健康，大家不妨这样做：

起居保暖。

居住环境以温和的暖色调为宜，避免在阴暗、潮湿、寒冷的环境下长期工作和生活。秋冬季节要适当多穿衣服，尽量吃温热的食物，尤其要注意背部、腰部和下肢的保暖。

多晒太阳。白天阳光充足，体寒的人应保持一定的活动量，多晒太阳，可激发体内阳气。

坚持泡脚。坚持睡前用热水泡脚，或刺激足部穴位促进气血运行，可驱除寒气。泡脚时，用40至50摄氏度的水，水量以淹没踝部为好，双脚浸泡15分钟。

适当锻炼。在阳光充足的环境下适当进行舒缓柔和的户外活动，如慢跑、快走等有氧运动，能让全身活动起来，促进血液循环，有助于减轻体寒症状，长期坚持可逐渐改变寒性体质。

精神调摄。生活中，尽量保持阳光的心态，正确对待生活中的不利事件，及时调节自己的消极情绪，尽量避免和减少悲伤，还要防止惊恐、哀伤过度等不良情绪的影响。

艾灸驱寒。艾是纯阳的植物，艾灸是改善体寒的不错方法，建议平时艾灸丰隆、足三里、三阴交、神阙等穴位。

来源：人民日报

健康知识

这个点儿入睡对血管最友好

近日，来自英国牛津大学的一项研究显示，成年人晚上10至11点入睡心血管病风险最低；而12点以后入睡，心血管病风险最高。

研究分析了英国生物银行88026名居民的资料。使用腕式装置收集了7天入睡与觉醒的数据。平均随访5.7年。

研究显示，入睡时间与心血管病的发生率之间存在“U”型关系，晚上10点前入睡、10点至11点、11至12点入睡和12点以后入睡，心血管病发生率分别为3.82/100人年、2.78/100人年、3.32/100人年和4.29/100人年。

心血管病发生风险在12点后睡觉者中最高，在10至11点入睡者中最低。在考虑了睡眠时长和睡眠规律后，研究显示，与晚上10至11点入睡者相比，在12点及以后入睡者心血管病风险增加了29%，10点前入睡增加了25%的风险。

此外，研究者还发现，晚上入睡时间与心血管病的关系，在女性更为显著。且较短的睡眠时间、睡眠不规律也均增加心血管病风险。

来源：北京青年报

练好髌关节 身体更稳当

髌关节是人体重要的六大关节之一，是连接躯干和下肢的关键部位，起到“承上启下”的作用。平时走路、跑步、跳舞都需要髌关节的支持。髌关节的灵活性决定了走路稳不稳，能不能正常完成弯腰、下蹲等动作。

国家体育总局运动医学研究所骨关节康复科副主任医师李伟推荐了两个简单动作，在家就能锻炼髌关节灵活性。

动作一：左右转髌

平躺在瑜伽垫上，双腿屈膝90度尽可能靠拢；双手固定住自己的髌前上棘，也就是髌骨比较凸起的位置，让骨盆尽可能不发生明显移动；双腿向同一侧自然放松，在这个过程中，对侧的髌前上棘不要发生明显旋转，让自己的手尽可能固定住这个位置；在最大范围的角度保持3秒，对侧重复同样的动作。10个为1组，每次锻炼2至3组。

注意：要固定对侧髌前上棘，不要发生骨盆明显旋转。速度不要太快，幅度也不要过大。

动作二：4字拉伸

平躺在瑜伽垫上，屈膝90度，一侧的腿叠二郎腿一样叠到另一侧的大腿上方；屈膝、屈腿，双手抱着下面一条腿的腿后弯，尽可能让双手把髌关节往头的方向靠拢，会感觉到一侧的髌关节和臀肌都有明显的牵拉感，保持10秒；重复3至5个，双侧交替。

注意：做4字拉伸，可以让髌关节附近紧张的肌肉得到放松。尽量保持身体的中立位，不要出现歪斜。双手抱腿拉伸时，不要过于追求动作的角度，只要感受有牵拉感即可。

温馨提示：以上动作请在安全环境练习，建议结合自身情况寻求专业人士指导。

来源：中国体育报

预防儿童肥胖：科学饮食+坚持运动



图片来源网络

随着生活水平的提高，肥胖儿童越来越多。肥胖和生活、饮食习惯有很大关系，肥胖儿童大多喜欢吃油炸食物、喝碳酸饮料，且饮食不规律、不爱运动，因此容易导致肥胖。儿童肥胖带来的危害已

引起社会广泛的重视。

肥胖对儿童的危害可遍及全身各个系统：肥胖可引起血脂异常、脂肪肝，还可引起血压升高、胰岛素抵抗、血糖升高，甚至是2型糖尿病等。除此之外，肥胖还与中风、偏头痛、青春期抑郁症、饮食失控、阻塞性睡眠呼吸暂停综合征等有关，甚至增加食管反流、负重关节骨关节炎、龋齿、尿失禁等疾病的发病风险。

肥胖的危害这么大，该如何预防儿童肥胖呢？

科学饮食儿童属于特殊人群，正处于生长发育的关键阶段，提供全面充足的营养是其正常生长发育乃至一生健康的物质保障，也是养成儿童健康饮食行为和生活方式的关键时期。因此，节食减肥不利于儿童的身心健康，科学饮食才是关键。建议：可以让孩子学着认识食物、了解食物，并参与食物的选择与搭配；要做到肉蛋奶、水果、蔬菜营养均衡，

不挑食偏食，不暴饮暴食；一日三餐定时定量，规律饮食；合理选择零食，多喝水，不喝碳酸饮料，禁止饮酒，形成健康的饮食习惯。

坚持运动长期有规律的运动有利于培养儿童健康的生活方式，不仅可以预防肥胖，坚持运动还可受益终生。建议：儿童青少年多参加户外活动，每天进行至少60分钟中高强度的有氧运动，比如快走、慢跑、跳绳、打球、游泳等；除上课、写作业外，减少静坐、看电视玩手机的时间，越少越好，可参加一些力所能及的家务劳动，如扫地、拖地、倒垃圾等；家长可以鼓励孩子发展至少1项运动爱好，这样有利于养成运动的好习惯。同时，还要保证儿童有充足的睡眠时间。定期测量儿童的身高和体重，评估其生长发育指标情况，避免体重增长过快，甚至出现与肥胖相关的并发症。

预防儿童肥胖是一个需要孩子、家庭、学校、社会等各方面共同参与与长期坚持的课题，让我们一起携手，共建孩子健康美好的未来。

木子

淮山杏仁止咳汤



图片来源网络

材料：干淮山50g(或新鲜铁棍淮山1条)、南北杏各10g、陈皮1个、瘦肉200g(3-4人量)

制作方法：山药洗净(或新鲜铁棍淮山削皮切片)，陈皮、南北杏洗净，瘦肉洗净切片。把所有材料放入锅内，加入2000ml清水，大火滚至沸腾，转小火，再滚半个小时就好了，最后再调入适量食盐即可食用。

汤品点评：从中医的角度上看，咳嗽老不好，肺气通常是比较虚的，肺是属金，五行当中土是生金的，而这个土就是脾，淮山就有这种补脾气的功效。脾气足了、旺了，自然肺气(金气)就补上来了，这种治法在中医看来就是培土生金法。因为淮山补脾气较缓，所以不能只是喝一次喝一碗就可以了，最好频频喝，一周内多喝几次效果比较好。

来源：广州日报

美味宝典