

我爱健康

I LOVE HEALTH

2025

主办：福州市卫生健康委员会 承办：福州市疾病预防控制中心（福州市卫生健康监督所）



7月29日~30日 第二届职业健康技能竞赛在福州市疾控中心（市卫监所）举办。此次竞赛为我市职业健康领域从业者搭建了展示技能、交流提升的专业平台。

图1 为参赛选手进行综合笔试作答。

7月22日~24日，福州市疾控中心（市卫监所）举办基层健康教育工作和健康科普能力提升两场培训班。各县（市）区近200名学员参加培训。

图2 为市疾控中心副主任方黎剑在开班仪式上致辞讲话。

图3 为市疾控中心主任张晓阳为学员授课。

8月13日~15日，福州市预防接种技能竞赛顺利举办，来自市、县（区）两级14支代表队39名参赛选手同台竞技。

图4 为全体人员合影。





德馨于行 技精于勤

国家卫生健康委员会医政司
中国医师协会
健康报社

健康琐记

健康，就像空气，存在时不觉其可贵，失去时才知其重要。人常于病榻之上，方悟平日之疏忽；待到药石罔效，乃忆往昔之放纵。

晨起时，常见邻家老翁在院中打太极。八十余岁的人，一招一式，缓如流水，稳若磐石。我问他长寿秘诀，他捋须笑道：“不过是早睡早起，饭后百步罢了。”这般简单的道理，今人却要花大价钱去养生馆里学。

医院走廊上永远挤满了人。有面色蜡黄的青年，有咳嗽不止的中年，有步履蹒跚的老者。他们手里攥着化验单，眼睛里闪着焦虑的光。诊室里的医生机械地开着一个又一个药方，药房前排起长龙。

有同事，正值壮年，却已显出老态，整日里哈欠连天。问他缘故，说是熬夜加班所致。劝他注意身体，他苦笑道：“房贷要还，孩子要养，哪敢休息？”忽晕倒在办公室，送医，确诊过度劳累引发的心肌缺血。病床上，他望着天花板叹道：“早知今日，何必当初。”

菜市场里，卖油炸食品的摊位前总是排着长队。金黄的油锅里翻滚着各色吃食，香气四溢。人们明知这些食物不利健康，却抵挡不住口腹之欲。转角处

卖水果的老姬摊前冷清，她望着人群摇头：“现在的人啊，宁可花钱买药，也不愿花钱买健康。”



公园里晨练的老人越来越多。他们或打拳，或舞剑，或慢跑，各得其所。最引人注目的是一群跳广场舞的老太太，虽已白发苍苍，却跳得精神抖擞。问她们为何如此坚持，笑道：“能动就是福气，我们这把年纪，最懂得健康的珍贵。”健康之道，原不在奇方异术，而在日常点滴。规律作息，适度运动，清淡饮食，心胸开阔，便是最好的养生良方。■

【福州市疾控中心（市卫监所）健教科 供稿】

封面题字：陈奋武



2025年7月 第4期
总第106期

主 办：福州市卫生健康委员会
承 办：福州市疾病预防控制中心
(福州市卫生健康监督所)

编委会主任：王振松
编 委：肖德万 林 怡 林 强
张 晓 阳 方 黎 剑 罗 柏 友
陈 敏 红 谢 兆 勋 吴 秀 娜
郭 睿
指 导 专 家：陈国龄 张仁川 陈辉清

《我爱健康》编辑部

主 编：张晓阳
副主编：方黎剑
编 辑：罗秀凤 王利书 翁美榕
黄婷屏 刘兴文
美 编：万小军

地 址：福州市长乐区万沙路199号
电 话：0591-62715059
传 真：0591-62715059
邮 编：350209
邮 箱：ilovehealth@yeah.net

发送对象：系统交流
印数：10000册
印刷单位：福州雄胜彩印有限公司
印刷日期：2025年7月

Contents

目 录

卷首语

健康琐记 【 01 】

专家论坛

抗击肝炎 预防先行 【 04 】

提升健康素养 筑牢生命防线 【 06 】

健康资讯

防蚊=防病 全面解读基孔肯雅热 【 08 】

“节省”不当 小心癌找上门 【 10 】

养身健体

如何预防脑卒中发生与复发 【 12 】

体重可管理 减肥有原则 【 14 】

营养膳食

素食人群的营养攻略 【 16 】

食品安全

选购食品如何“防伪避坑” 【 18 】

防病之道

年轻人高血压隐匿 近七成未察觉 【 20 】

乙脑疫苗为孩子保驾护航 【 22 】

生活贴士

家里饮用水安全 这些不能忽略 【 24 】

碘伏洗头应慎重 【 26 】

健康指南

胃中“刺客”——幽门螺杆菌 【 28 】

科学戒烟全攻略：三十天摆脱烟瘾 【 30 】

出现这些症状 警惕食管癌盯上你 【 32 】

儿童康健园

了解鼻病毒 守护孩子健康 【 34 】

中医治未病

“以热制热”的养生妙招 【 36 】

舒心苑

孩子的这些情况 爸妈要警惕 【 38 】

康乃馨

女性更年期重在调理 【 40 】

支持单位

鼓楼区卫生健康局

台江区卫生健康局

仓山区卫生健康局

晋安区卫生健康局

马尾区卫生健康局

长乐区卫生健康局

福清市卫生健康局

闽侯县卫生健康局

连江县卫生健康局

罗源县卫生健康局

闽清县卫生健康局

永泰县卫生健康局

福州市第一总医院

福州市第二总医院

福州市中医院

福州市肺科医院

福州市孟超肝胆医院

福州市卫生保健和人才发展服务中心

福清卫生学校

福州市消毒站

简介

陈杨伟 福州市疾控中心（市卫监所）免疫规划科科长，主任医师。福建省健康科普专家库成员、福建省医学会第二届预防接种异常反应鉴定专家库成员、福建省预防医学会疫苗与免疫专业委员会常务委员。主要从事疫苗相关传染病防控和免疫规划管理工作，在预防接种知识和异常反应处置方面具有丰富的工作经验。

抗击
肝炎

预防
先行



我国是病毒性肝炎大国，疾病负担重。据估算，我国当前乙肝病毒携带者约7500万人。为了控制病毒性肝炎流行，国家实施了预防接种为主、防治结合的综合防控策略，取得了显著的成效，保护了数千万儿童免受乙肝危害。

一、什么是病毒性肝炎？

病毒性肝炎是由多种肝炎病毒引起的以肝脏病变为主的常见传染病，具有传染性强、传播途径复杂、流行面广，发病率较高等特点，肝炎病毒通常分为甲、乙、丙、丁、戊型，这几型肝炎病毒均可引起急、慢性感染，使肝脏发炎后导致肝硬化和肝癌。以疲乏、食欲减退、肝肿大、肝功能异常为主要临床表现，部分出现黄疸，无症状感染常见。甲型肝炎和戊型肝炎多为急性发病，预后良好；但戊型肝炎对孕妇危害较大，容易引起流产或死胎，且会重复感染；乙型肝炎和丙型肝炎感染易发生慢性化，危害较大，感染年龄越小，越容易慢性化；丁型肝炎病毒只有与乙型肝炎病毒同时或在乙型肝炎病毒感染的基础上才可能感染。

二、病毒性肝炎主要传播途径有哪些？

甲型肝炎和戊型肝炎主要经粪-口途径传播，水源或食物被污染可引起暴发流行，也可经日常生活接触传播。乙型肝炎、丙型肝炎、丁型肝炎的传播途

径包括：血液传播（输血及血制品以及使用污染的注射器或针刺等）；母婴垂直传播；性接触传播。

三、如何预防病毒性肝炎？

1.接种疫苗 接种疫苗是预防控制肝炎最有效的措施，甲肝、乙肝、戊肝都可以通过接种疫苗预防。乙肝疫苗全程免疫需按0，1，6月接种3针，全程接种乙肝疫苗后，约80%~95%的人群可产生免疫能力，保护效果可持续20年以上。接种乙肝疫苗还可预防丁型肝炎病毒感染。甲肝减毒活疫苗已纳入国家免疫规划程序，对18月龄儿童给予免费接种甲肝减毒活疫苗，或者选择自费的甲肝灭活疫苗间隔6个月接种2剂，可有效预防甲型肝炎。戊肝疫苗已研制成功并上市，接种戊肝疫苗可以预防戊型肝炎。

2.防止“病从口入”，预防甲型肝炎和戊型肝炎 甲型肝炎病毒和戊型肝炎病毒主要经消化道传播，病毒主要通过日常生活接触、饮水、经食物传播和昆虫机械携带传播，对于它们防止“病从口入”是关键。因此，要注意做好个人卫生，养成良好习惯。此外，还要搞好环境卫生，消灭苍蝇、蟑螂。

3.切断传播途径，预防丙型肝炎 丙型肝炎目前虽然无法通过接种疫苗进行预防，但通过采取有效措施切断其传播途径（如使用安全的血液制品、不共用注射器、避免不洁医疗行为等），丙型肝炎是完全可以预防的。

每年的7月28日为“世界肝炎日”，国家卫健委曾连续三年将肝炎日主题定为：积极预防、主动检测、规范治疗，全面遏制肝炎危害。定期检测和规范治疗是控制肝炎的重要措施。■



简介

刘兴文 福州市疾控中心（市卫监所）健教科主管医师，福建省医学会健康科普讲师，福州市预防医学会科普分会秘书，长期从事健康教育与促进工作。



提升健康素养 筑牢生命防线

居民健康素养有助于个人获取、运用健康信息维护自身健康。提升全民健康素养，是增进全民健康的重要前提，引导卫生健康工作从“以治病为中心”向“以健康为中心”转变，更好地满足人们日益增长的健康需求。

居民健康素养核心内容涵盖以下三个维度，1、基本知识和理念素养，包括对健康的基本认知、个人健康责任等；2、健康生活方式与行为素养，涵盖合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡等日常生活习惯；3、基本技能素养，涉及疾病预防、安全急救等实用技能。拥有良好的健康素养，可以帮助居民能够更好地识别健康风险，从而预防疾病、促进康复、提高生活质量，是居民守护自身健康的“盔甲”。

合理膳食 合理膳食是健康的基础。居民在日常生活中，建议每天摄入多样化食物，主食以谷类为主，多吃蔬菜水果和薯类，确保荤素、粗细搭配，避免偏食和挑食。减少盐、油和糖的摄入。建议每天食用奶类、大豆及其制品，适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉。生熟食分开存放和加工，生吃蔬菜水果前应洗净，并避免食用变质或过期食品。注意饮水安全，每天足量饮水，提倡饮用白开水，不喝或少喝含糖饮料。

适量运动 运动是保持健康的关键。世界卫生组织推荐，成人每周应进行至少150分钟中等强度有氧运动或75分钟高强度运动，外加2~3次肌肉力量训练。老人应增加平衡训练预防跌倒，慢性病患者需在医生指导下制定个性化运动方案。运动是良药，但需“循序渐进、量力而行”原则。

戒烟限酒 吸烟和二手烟暴露都会导致多种疾病，因此应避免吸烟，包括电子烟。电子烟中含有的有害物质同样对健康造成危害。任何年龄段戒烟对健康都有益，戒烟越早越好。不饮酒或少饮酒，避免酗酒，以降低慢性病风险。

疾病预防 疾病预防是健康素养的重要组成部分。我们要了解常见疾病的预防知识，如传染病的预防、慢性疾病的早期筛查和干预等。定期进行体检，做到早发现、早诊断、早治疗。同时，养成良好的生活习惯，降低患病风险。

心理健康 心理健康同样重要。现代社会生活节奏快、压力大，容易导致心理问题的出现。个人要学会调节情绪，保持积极乐观的心态。可以通过与朋友家人交流、参加兴趣爱好活动、进行冥想等方式来缓解压力。当遇到心理问题时，不要害怕寻求专业帮助，及时咨询心理医生或心理咨询师，以获得有效的心理支持和治疗。

健康体重 全民行动 2025年被确定“体重管理年”。体重管理不是“卷身材”，而是“拼健康”。体重问题与高血压、糖尿病甚至癌症等多种疾病息息相关。我们应深刻认识到，健康体重是健康生活的基石，通过倡导健康生活方式，控制体重，避免超重和肥胖，真正把“每个人是自己健康的第一责任人”的意识强化起来。■





防蚊=防病 全面解读基孔肯雅热

基孔肯雅热是由基孔肯雅病毒引起的通过媒介伊蚊（俗称花斑蚊）叮咬传播的一种急性传染病，各年龄段人群均有可能感染发病。其潜伏期一般是2~12天，通常是3~7天，患者会出现以下症状：

潜伏期预警 发热：持续1~7天，伴有寒战、头痛背痛、全身肌肉疼痛等。

皮疹：发病后第2~5天出现，躯干和四肢、手掌和足底出现红色斑丘疹或紫癜，部分患者伴有瘙痒感。**关节疼：**关节和脊椎出现疼痛，特别是手、腕、踝和趾关节等小关节疼痛明显。**注意：**基孔肯雅热与登革热症状较为相似，但相较于登革热，基孔肯雅热发热期较短，关节痛更为明显且持续时间较长。从基孔肯雅热流行地区返回，应做好自身健康监测，如出现以上症状请立即就医，并主动告知医生近期旅行史。目前没有针对基孔肯雅热的特效抗病毒药物，也无疫苗可预防，所以防蚊灭蚊、避免叮咬是防护的关键。

个人防护 穿衣“武装”：户外活动，尤其是清晨和傍晚（伊蚊活跃高峰期），穿浅色长衣裤，减少皮肤暴露。**驱蚊“护盾”：**在暴露的皮肤及衣物上足量喷涂驱蚊剂。居家安装纱门纱窗，睡觉使用蚊帐。**避免“高危地”：**减少在草丛、竹林、积水等蚊虫孳生栖息地附近长时间停留。

环境清理 建议每周彻底清理家中及周边各类积水。**翻盆倒罐：**彻底清空、倒置或妥善遮盖闲置的盆、罐、桶、缸、轮胎等容器。**清淤疏堵：**清理房前屋后沟渠、天台排水槽淤塞，保持水流畅通；填平洼地。**勤换勤洗：**家中水养植物每周至少彻底换水一次，并清洗容器内壁和植物根部。宠物饮水碗、接水盘等同样需勤换勤洗。**严密加盖：**必须使用的储水容器（如水缸、水池）务必严密加盖或投放安全的灭蚊幼缓释剂。**垃圾管理：**妥善处理垃圾，特别是废弃的瓶、罐、塑料袋、一次性饭盒等，避免其成为小型积水容器。

化学防蚊 合理使用杀虫剂：家庭可以选用蚊香、电热蚊香液（片）、杀虫气雾剂等产品。使用杀虫气雾剂前，应先把食物、水源、碗柜等密闭或遮盖，避免污染。气雾剂可直接对准蚊虫喷射，也可以关闭门窗，将气雾剂喷头向上45°角向房间各方向喷射10~15秒，然后离开房间。气雾剂作用约20分钟，打开门窗充分通风后方可进入。**选择合适的驱蚊剂：**可选用含有避蚊胺、驱蚊酯、派卡瑞丁等成分的驱蚊剂，按产品说明涂抹或喷洒在暴露的皮肤表面和衣物上，但要注意避免接触眼睛和嘴巴；出汗较多时或在户外长时间逗留应及时补涂。孕妇、哺乳期妇女、低龄儿童谨慎使用。**投放灭蚊幼缓释剂：**家庭室内外难以清除的积水可投放灭蚊幼缓释剂，例如0.5%吡丙醚颗粒剂或苏云金杆菌（以色列亚种）等。■

【福州市长乐区疾控中心 供稿】





近日，“女子筷子5年不换胃里发现黄曲霉菌”的话题登上热搜。据某广播电视台报道，某女士因为呕吐、腹泻前往医院就医，医生在她胃中检测发现黄曲霉菌。探寻病因得知，该女子平时生活十分节省，一双筷子用了5年都没有更换，医生高度怀疑与此有关。好在经过治疗，该女子已经康复出院。医生提醒：黄曲霉毒素具有强烈致癌性，但是筷子本身并不会生长黄曲霉菌，木制品餐具长期使用不可避免留下食物残渣，可能会导致霉变，建议定期更换木制品餐具。生活中，一些本不该节省的“节省”，看似节俭持家，却可能增加癌症风险。

破损的不粘锅舍不得换 不粘锅之所以能“不粘”，是因为使用涂层“聚四氟乙烯”或“特氟龙”对锅表面凹凸不平的缝隙进行了填充，形成一道光滑的“薄膜”。这种不沾涂层是一种合成塑料，属于PFAS（全氟烷基和多氟烷基物质）家族。虽然这种材料具有较好的热稳定性，但当其长时间使用老化或与坚硬物体发生摩擦时，会出现刮花、破损。建议：如果家里不粘锅、电饭煲的涂层出现明显破损后，就不建议继续使用了，这个钱不要省。

剩菜剩饭总舍不得丢掉 据报道，某市一对夫妻双双确诊胃癌。经查原来是俩人平时比较节俭，一餐吃不完，就把剩菜放进冰箱，第二餐继续吃，有时还和新鲜的菜混在一起炒着吃，常常是一个菜吃三天。接诊的医生表示，腌菜和隔夜饭菜中亚硝酸盐的含量较高，过量的亚硝酸盐进入人体后，会在口腔、胃

内和肠道中与蛋白质的分解产物胺结合为亚硝胺，亚硝胺为I级致癌物，会引起食道癌、胃癌、肠癌等风险。建议：平时做饭时，尽量预估好分量，“吃多少，做多少”。这样既能保证吃到新鲜热乎的饭菜，也能有效避免剩饭剩菜的产生。

为省电早早关掉油烟机 高温煎炸、大火爆炒时，油脂和食物分解会产生大量PM2.5颗粒及挥发性有机物（如丙烯醛、苯并芘等）。这些物质被吸入后可能引发肺部炎症，长期暴露可能损伤呼吸道细胞，增加癌变风险。不少家庭为节省电费，在炒菜快结束时就关闭油烟机。事实上，关火后锅中和灶台表面仍然存在热源，仍会释放油烟和燃烧残留气体，若此时关闭油烟机，便会让这些有害物质滞留室内。建议：让油烟机多开一会儿，也有助于将这些废气排出。

油炸食物的油留着炒菜 炸过食物的油看着没什么异样，殊不知油经过高温加热，会产生反式脂肪酸和有毒的油脂氧化产物，当继续使用这种油高温烹调时，致癌物会急剧增加。建议：尽量减少油炸烹饪，油炸后的废油也不建议再用来炒菜使用。

洗碗的海绵长期不更换 很多人都意识到菜板和筷子需要定期更换，但有一个东西却很少注意到——洗碗海绵/百洁布。洗碗海绵因其多孔吸水特性，极易藏匿水分和食物残渣，成为细菌滋生的“重灾区”。厨房中大肠杆菌、霉菌、酵母菌等致病菌常常聚集在海绵中，并通过“手→碗→口”路径进入人体，尤其对免疫力较弱的人群更具威胁。建议：定期更换洗碗海绵/百洁布，至少1个月换一次；每次用完洗碗海绵都要洗净、挤干水分；用完洗碗海绵后悬挂放置，利于干燥。■

【福州市疾控中心（市卫监所）健教科 供稿】





脑卒中俗称“中风”，是一种急性脑血管疾病，发病是由于脑部血管突然破裂或因血管阻塞导致血液不能流入大脑而引起脑组织损伤的一组疾病，通常分为缺血性和出血性两大类。脑卒中具有发病率高、复发率高、致残率高和死亡率高及经济负担高的“五高”特点，是威胁我国国民健康的主要慢性非传染性疾病之一。近年来脑卒中流行特点为总体发病率仍在升高，但死亡率趋于稳定，农村多于城市，且脑卒中发生年轻化的特点。脑卒中发病急、病情进展迅速，可导致肢体瘫痪、语言障碍、吞咽困难、认知障碍、精神抑郁等，严重影响患者生活质量，给家庭和社会造成巨大负担。脑卒中的危险因素分为可干预与不可干预两种。不可干预因素主要包括：年龄、性别、种族、遗传因素等；可干预因素包括：高血压、糖代谢异常、血脂异常、心脏病、无症状性颈动脉粥样硬化、吸烟、酒精摄入、不合理膳食、超重或肥胖、运动缺乏、心理因素等。

怎样预防脑卒中发生与复发

脑卒中的预防要以合理膳食、适量运动、戒烟酒、心理平衡的“健康四大基石”为主要内容。养成健康的生活方式，定期进行脑卒中危险因素筛查，做到早发现、早预防、早诊断、早治疗，就可以有效的防治脑卒中。

日常生活行为要注意以下7点 1.清淡饮食；2.适度增强体育锻炼；3.克服不

良习惯，如戒烟酒、避免久坐等；4.防止过度劳累；5.注意气候变化；6.保持情绪平稳；7.定期进行健康体检，发现问题早防早治。

有相关疾病的患者应重点注意以下5点 1.高血压患者，应注意控制血压，坚持服用降压药物。2.高脂血症患者，应注意控制胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白，坚持服用降血脂药物。3.糖尿病患者和高危人群，应积极控制血糖。4.房颤或有其他心脏疾病者，应控制心脏病相关危险因素。5.提升以预防为主的健康意识，积极参与、配合当地医疗卫生机构开展脑卒中高危人群筛查、干预等活动。关注所在城市的卒中急救地图和生活区域的卒中中心。

如何快速识别脑卒中

“中风120”口诀是一种适用于民众的迅速识别脑卒中和即刻行动的策略：“1”代表“看到1张不对称的脸”；“2”代表“查两只手臂是否有单侧无力”；“0”代表“聆（零）听讲话是否清晰”。如果通过这三步观察怀疑患者是脑卒中，可立刻拨打急救电话120。时间就是生命。及时发现脑卒中的早期症状极其重要，越早发现，越早治疗，效果也就越好。患者在发病后立即送达到有救治能力的卒中中心等具有救治能力的医院，得到规范的治疗，可增加恢复的机会，提高生活质量。■

【福州市疾控中心（市卫监所）健教科 供稿】



体重可管理



减肥有原则

肥胖危害不容小觑，它是多种慢性病的导火索。肥胖人群患心血管疾病的风险远高于正常体重者，还是2型糖尿病的主要诱因，与血脂异常紧密相关，可引发高胆固醇、高甘油三酯等代谢问题。体质指数（body mass index, BMI）是衡量人体胖瘦程度的标准， $BMI = \text{体重}(\text{kg}) / \text{身高}(\text{m})^2$ 。我国18岁及以上健康成年人的BMI正常范围为 $18.5\text{kg}/\text{m}^2 \leq BMI < 24.0\text{kg}/\text{m}^2$ ， $24.0\text{kg}/\text{m}^2 \leq BMI < 28.0\text{kg}/\text{m}^2$ 为超重， $BMI \geq 28.0\text{kg}/\text{m}^2$ 为肥胖。对于80岁以上高龄老人，建议BMI适宜范围为 $22.0 \sim 26.9\text{kg}/\text{m}^2$ 。体重是可管理的，2024年7月国家卫生健康委办公厅印发了《居民体重管理核心知识(2024年版)》，核心知识有8条：正确认知，重在预防；终生管理，持之以恒；主动监测，合理评估；平衡膳食，总量控制；动则有益，贵在坚持；良好睡眠，积极心态；目标合理，科学减重；共同行动，全家健康。

减肥有原则

怎么吃？国家卫生健康委发布的《成人肥胖食养指南（2024年版）》建议，三大宏量营养素的供能比分别为：脂肪20%~30%、蛋白质15%~20%、碳水化合物50%~60%。指南建议定时定量规律进餐：不漏早餐，在17:00~19:00进食晚餐，晚餐后不宜再进食任何食物，但可以饮水。指南鼓励主食以全谷物为主，适当增加粗粮并减少精白米面摄入；保障足量的新鲜蔬果摄入，但要减少高糖水果及高淀粉含量蔬菜的摄入；优先选择脂肪含量低的食材；优先选择低脂或脱脂奶类。细嚼慢咽有利于增加饱腹感，减少总食量。

怎么动？肥胖患者减重的运动原则是以中低强度有氧运动为主，例如步行、慢跑等；以抗阻运动为辅。长期静坐或伏案工作者，每小时要起来活动3到5分钟。有氧、抗阻、高强度间歇运动均有助于控制体重。适度中高强度运动有助于体重管理。老年人应重视运动安全，科学评估，量力而行，预防跌倒。有基础疾病的特殊人群应在专业人员指导下进行锻炼。

怎么睡？睡眠也是影响体重的关键因素。经常熬夜、睡眠不足、作息无规律，可引起内分泌紊乱，脂肪代谢异常，导致“过劳肥”，肥胖患者应按昼夜生物节律，保证每日7小时左右的睡眠。不同年龄阶段建议睡眠时长有所不同，应当参照相关标准保持良好睡眠。

药物减肥适用谁？还有不少人希望借助药物等方式快速看到减肥效果。对此专家表示，减重药物适用于超重且伴有至少一种体重相关合并症（如高血糖、高血压、血脂异常、脂肪肝等）的人群，须在医生指导下用药，并配合生活方式干预。

如何科学减重？在制定减重目标时要量力而行，速度不宜过快。一般可按照每周体重减少不超过0.5公斤的速度，在3~6个月内减少体重的5%~10%，或在专业人员的指导下设置合理目标，科学控制体重。超重及肥胖儿童的干预目标是在保证身高稳定增长的同时，维持体重不增或延缓体重增长速度，以达到健康体重。65岁及以上老年人不宜盲目减重，重点是通过饮食和运动等干预，保持肌肉量和骨量，或者延缓其减少速度。孕产妇、有基础疾病患者等特殊人群，应在专业人员指导下进行体重评估和管理。■

【福州市疾控中心（市卫监所）健教科 供稿】





素食人群的营养攻略

素食人群是指以不吃畜肉、家禽、海鲜、蛋、奶等动物性食物为饮食方式的全素人群和不戒食蛋奶类及其相关产品的为蛋奶素人群。据统计，我国目前素食人群已超过5000万，其中女性较高。我们尊重基于信仰等因素而选择全素素食者。对于自由选择人群，建议选择蛋奶素。婴幼儿、儿童、孕妇、体质虚弱者和老年人不建议选择全素膳食。

素食人群有营养素缺乏的风险

膳食中缺乏动物性食物，膳食安排不合理，容易引起维生素B₁₂、n-3多不饱和脂肪酸、铁、锌、蛋白质等营养素摄入不足，从而增加这些营养素缺乏的风险。

素食人群要精心设计营养膳食

提高谷类食物摄入量并多样化 餐餐有谷物，主食中一半应该为全谷物。全谷物食物可以更好地提供维生素B₁和膳食纤维。大米、面粉、小米、玉米、高粱、杂豆等可以混合食用。这样食物中的氨基酸之间可以互补，改善氨基酸的组成比例，提高食物蛋白质的营养价值，弥补优质蛋白质的不足。

合理利用大豆类食物 大豆及其制品是优质植物蛋白质的主要来源，是素食者的重要食物，要安排在一日三餐当中。以普通青年女性为例，每天约需40克大豆及其相当量的大豆制品。此外，素食人群还要特别注意发酵豆制品的摄

入，如酱油、腐乳、豆豉、臭豆腐、豆瓣酱的食用，每日5-10克。

保证坚果、菌菇和藻类食物的摄入 对于素食者来讲，要换着花样多吃水果蔬菜，特别是菌菇和藻类。菌菇，如香菇、平菇、木耳等，有丰富的维生素和矿物质，可作为维生素（尤其是维生素B₁₂）和矿物质（铁、锌）的重要来源。藻类，如海带、紫菜、鹿角菜等，富集微量元素的能力极强，也含有十分丰富的矿物质和微量元素。坚果中富含蛋白质、不饱和脂肪酸、维生素E。要适当增加这些食物的供给。

合理选用烹调油 合理选择烹调用油，可以提高膳食脂肪的质量。建议素食人群用菜籽油、大豆油烹炒食物，亚麻籽油、紫苏油和核桃油凉拌。

关于营养素补充剂

通过合理搭配食物可以满足机体对营养素的需要，应优先选择从膳食中获得充足的营养素。素食人群是否需要吃营养补充剂，要咨询医生。正确选择营养素补充剂要遵循以下原则：1.选择的种类要有针对性，根据可能缺少的营养素种类进行补充；2.补充的剂量要适宜，营养素的补充量并非多多益善，避免盲目补充；3.阅读标签，根据补充剂中的营养素含量和适宜人群进行选择。■

【福州市疾控中心（市卫监所）健教科 供稿】



选购食品如何「防伪避坑」



如今，各类食品日益丰富，但假冒伪劣食品也越来越多，尤其是存在于农村地区。面对市场上存在的仿冒品牌、过期改标、虚假宣传等隐患，掌握科学的食品鉴别方法与维权知识，是提升自我保护能力的需要。

如何识别假冒伪劣食品

什么是“三无”食品？“三无”食品是指标签标识上无生产日期、无质量合格证明以及无生产厂家的食品。

什么是“山寨”食品？“山寨”食品一般泛指假冒名牌产品或者使用易混淆的名称的食品，比如“康师傅”之类。

什么是食品掺假、掺杂和伪造？1.“掺假”是指食品中添加了廉价或没有营养价值的物品，或从食品中抽去了有营养的物质或替换进次等物质，从而降低了质量，如蜂蜜中加入转化糖，巧克力饼干加入了色素，全脂奶粉中抽掉脂肪等。2.“掺杂”即在食品中加入一些杂物，如腐竹中加入硅酸钠或硼砂；辣椒粉中加入了红砖木等。3.“伪造”是指包装标识或产品说明与内容物不符。

五感鉴别法

标签陷阱 一种是抢注和某些品牌食品类似的商标，生产与之包装差不多的食品。在食品名上使用文字游戏或模仿品牌食品，但其质量和风味与“正品”相差甚远。如将“大白兔”变成“小白兔”，“康师傅”换成“康帅博”，“六个核桃”改成“六个纯核桃”冒充升级版等。另一种是委托一些代加工企

业模仿有关产品进行生产，私自销售。

辨识真伪四步走 共治“山寨”保安全

1.看名称 很多假冒伪劣食品会擦边知名品牌，由于名称相同或相近、包装相似，而价格往往略低于正品，消费者一不小心就会上当受骗。2.看包装 真品包装的印刷质量、图案、文字等都十分清晰，图案凹凸饱满、外观色泽均匀、花纹整齐清晰、材质手感较好。3.看标识 正规的预包装食品标签标识应包括食品名称、配料表、净含量和规格、生产者名称、地址和联系方式、生产日期和保质期、贮存条件、食品生产许可证编号等。4.看成分 消费者要警惕配料表与营养成分表明显不符的情况。如配料表中含有牛乳、奶粉等蛋白质原料，而营养成分表中蛋白质含量却为0g/100mL（或0g/100g）。遇到存在类似问题的食品，不要购买。日期异常：生产日期喷码边缘模糊、易擦除的需警惕篡改风险。某地曾查获用香蕉水擦除过期奶粉日期案件。形态观察：干制海产品表面异常白亮可能经过漂白处理；颜色过于鲜艳的蜜饯可能添加过量色素。

触觉验证 真品包装封口平整严密，假冒产品常出现封边歪斜、热熔胶溢出等问题。

嗅觉警示 食用油若有哈喇味提示酸败；大米陈化会产生霉味。某品牌坚果变质案件即通过消费者投诉异味被发现。■

【福州市疾控中心（市卫监所）健教科 供稿】





年轻人高血压隐匿 近七成未察觉

高血压是心脑血管疾病的首要危险因素。随着社会经济发展与居民生活方式变迁，我国高血压发病年龄呈现年轻化趋势。

中青年高血压尚未得到足够重视 长期以来，公众对中青年高血压的关注明显不足。由于中青年高血压多呈“隐匿性”，早期常无明显症状，加之患者发病初期往往对高血压危害认识不足、对用药有顾虑，导致中青年高血压人群知晓、治疗、控制率低下的问题尤为突出。与老年患者相比，中青年患者的高血压持续时间短，靶器官损害较少，短期（5~10年）心血管风险相对较低，但由于其预期寿命更长，长期（>10年）及终生风险更高。早发现、早干预、规范管理，才能降低未来的心血管疾病风险，守护健康人生。

青年高血压的表现特征 症状不典型 大多数中青年高血压患者发病初期无明显症状，部分因头晕、头痛、耳鸣、乏力就诊时被发现。**轻度高血压居多** 以舒张压升高为主，收缩压正常或仅轻度升高。**合并超重/肥胖及代谢异常比例高** 与不健康的生活方式相关，包括超重/肥胖、血脂异常、糖代谢紊乱、高尿酸血症等。**血压监测不足** 因工作繁忙、社交应酬等原因，中青年患者家庭血压自测的比例偏低。**治疗依从性差** 部分中青年患者因各种原因自行调整药物，血压控制效果不佳。

中青年高血压 可以优先采取生活方式干预 生活方式干预对中青年高血压患者至关重要。在中青年阶段及早干预并改善不良生活方式，有助于控制血

压，遏制心血管疾病的发生发展。以运动为例，相比老年人群，中青年人群能耐受较长时间和较高强度的锻炼，从而更好地控制体重、提升心肺功能，促进心理健康，有效降低心血管病风险。中青年高血压患者如血压仅轻度升高（<160/100mmHg，1级高血压），可在生活方式干预数周后，如血压仍未达标再启动药物降压治疗。但如果血压 $\geq 160/100\text{mmHg}$ （2级或3级高血压）、心血管病高危患者应立即启动药物降压治疗。**限制钠盐** 培养清淡饮食习惯，建议控制每人每日食盐量小于5g（约一啤酒瓶盖的量）。**控制体重** 建议将身体质量指数（BMI）控制在 $18.5\sim 23.9\text{kg}/\text{m}^2$ 之间；腰围男性小于90cm、女性小于85cm。**调整饮食结构** 控制总能量摄入，坚持以植物性食物为主、动物性食物适量的膳食模式，保证每日蔬菜摄入不少于500g，水果摄入200g~350g，减少饱和脂肪酸及胆固醇摄入，提高不饱和脂肪酸摄入比例，尽量避免反式脂肪酸摄入。**戒烟限酒** 戒烟并远离二手烟，尽量不饮酒，若饮酒则每天控制酒精摄入量不超过15克。**坚持体育锻炼** 有氧运动为主，抗阻运动为辅，也可以配合进行冥想与呼吸训练、柔韧性与拉伸训练等；建议每周进行5~7次、累计150~300分钟的步行、慢跑、骑车、游泳等中高强度有氧运动，降压效果最好；无运动习惯者，应适度量力、循序渐进增加运动时间。**减轻精神压力** 保证规律作息，避免熬夜；通过瑜伽、冥想、太极拳或其他减压练习，保持心理平衡；必要时寻求专业心理咨询。■

【福州市疾控中心（市卫监所）健教科 供稿】



简介者

王清华 福州市疾控中心（市卫监所）免疫规划科副主任医师，主要从事传染病防控及免疫规划工作。

乙脑疫苗为孩子保驾护航



乙型脑炎（乙脑）这种由蚊子传播的病毒，一旦感染可能留下终身残疾甚至危及生命。今天就来聊聊这个“隐形杀手”和它的克星——乙脑疫苗。

乙脑 蚊子叮咬后的沉默杀手

什么是乙脑 流行性乙型脑炎（以下简称乙脑）是由乙脑病毒引起、由蚊虫传播的一种急性传染病。乙脑的病死率和致残率很高，是对人群特别是儿童健康威胁最大的主要传染病之一。感染乙脑后可能出现高热、抽搐、昏迷等症状，重症死亡率高达20%，有5%~20%的重型乙脑患者留有失语、肢体瘫痪、意识障碍、精神失常及痴呆等后遗症。

高发季节和地区 时间：每年6~10月是乙脑高发期，尤其是7~9月。区域：在我国，除西藏、青海、新疆等乙脑非流行区外，其他省（自治区、直辖市）均有乙脑流行。

为什么孩子更易中招 儿童免疫力弱，且户外活动多，容易被携带病毒的蚊子叮咬。尤其是5岁以下儿童，感染风险最高。

乙脑疫苗 撑起“保护伞”的关键武器

乙脑减毒活疫苗（免费） 8月龄和2岁各接种1剂。乙脑灭活疫苗（自费）：8月龄接种2剂（间隔7~10天），2岁和6岁各加强1剂。

除了疫苗 这些防护也别忽视

物理防蚊 使用蚊帐、纱窗、驱蚊贴等。避免带孩子去草丛、池塘等蚊虫密集地。外出穿浅色长袖衣物。

环境灭蚊 定期清理积水（花盆托盘、空调排水管）。社区可开展灭蚊行动，降低蚊虫密度。

早期识别症状 若孩子出现持续高热（ $>39^{\circ}\text{C}$ ）、头痛、呕吐、抽搐、嗜睡等，务必及时就医。

家长最关心的3个问题

疫苗有副作用吗 少数孩子可能出现发热、局部红肿，一般2~3天自行缓解。严重过敏反应罕见。

打过疫苗还会得乙脑吗 疫苗保护率约80%~90%，极少数人因体质差异可能仍会感染，但症状通常较轻。

错过接种时间怎么办 尽快补种，只需补种未完成的剂次，无需重新开始全程接种。

早接种 早安心

乙脑疫苗是预防最经济有效的手段，千万别等孩子被蚊虫叮咬后被感染才后悔！建议家长提前规划接种时间，同时配合防蚊措施，给孩子筑起双重保护屏障。■





家里饮用水安全 这些不能忽略

我们和大家聊聊日常中饮用水的安全问题，以及节约用水的好习惯。大家可能觉得这两个话题都是从小听到大的“老生常谈”，但实际生活中，还有很容易被忽略的“盲区”，千万要注意！

饮用水安全小妙招

1. 煮沸杀菌 自来水虽经水厂处理，但输水管网可能存在二次污染。例如输水管道（如灰铸铁管）长时间使用后可能会出现管道内部腐蚀和结垢，甚至出现裂缝、破损，细菌等，微生物可通过裂缝侵入管道繁殖，形成二次污染。科学实验表明，将水煮沸1~3分钟可有效杀灭99.9%的大肠杆菌、沙门氏菌等致病菌，同时能使水中余氯挥发。因此建议饮用开水。

2. 水龙头维护管理 水龙头作为终端接触点，长期使用易产生水垢沉积。定期更换家中的水龙头，这有助于避免水管内部水垢的积累，还能有效避免水龙

头内部细菌和微生物的滋生，从而保障我们的饮用水安全。

3. 有条件可安装家用净水器 家用净水器通过多重过滤技术有效去除水中杂质、重金属等有害物质，提供安全直饮水。选购时建议优先选择通过权威认证的品牌，同时根据水质需求选择合适的过滤技术（如RO反渗透、超滤等）。定期更换滤芯是维持净水效果的关键，建议根据水质情况和产品提示及时更换，确保过滤系统持续高效运行。

培养节约用水好习惯

除了以上这些措施，我们还应该培养节约用水的良好习惯：1.刷牙时关闭水龙头，单次可节水3~5升；2.洗澡时采用间断放水模式，缩短2分钟洗浴时间可节水20升；3.发现滴水水龙头及时报修，1个滴漏点每日可浪费30升水；4.进行废水循环利用，如淘米水浇花；5.使用器具节水，如节水龙头。

这些行为看似微小，实际上能够大大减少水资源的浪费，对保护环境和节约资源有着积极的影响。此外，可以通过学校教育来提升青少年对节水的重视。学校可以将节水课程纳入劳动教育，通过模拟污水处理实验、家庭用水账单分析等活动，帮助青少年掌握水资源核算方法，建立全生命周期的节水认知。通过这些日常生活中的点滴努力，我们不仅能够确保自身的用水安全，还能为保护全球水资源作出积极贡献。让我们从现在做起，从自身做起，共同营造一个更加安全、健康的用水环境。■

【福州市疾控中心（市卫监所）健教科 供稿】





碘伏洗头应慎重

网上有传言，洗头时加一点碘伏，就能清除头皮屑？真相：头屑原因很多，加点碘伏没大效果。

碘伏是什么？

碘伏是单质碘与聚乙烯吡咯烷酮（Povidone）的不定型结合物。聚乙烯吡咯烷酮可溶解分散9%~12%的碘，此时呈现紫黑色液体。但医用碘伏通常浓度较低（1%或以下），呈现浅棕色。碘伏具有广谱杀菌作用，可杀灭细菌繁殖体、真菌、原虫和部分病毒。

头屑一般在医学上指的是头皮糠疹，是因为局部有一定程度的炎症反应，让头皮的角质层更新加快引起的。脂溢性皮炎、银屑病、头癣、石棉状糠疹等常导致头皮屑增多。

将碘伏用于洗头来解决头皮屑多的问题，并不恰当，反而可能刺激头皮、影响头发健康。

对于头皮屑过多的问题，建议采用以下科学方法：

普通的去屑洗发水效果都会比碘伏靠谱很多 一来是有清洁作用，二来有去屑成分。比如吡硫锌、OTCO、二硫化硒等。

正确洗头 控制洗头频率，一般2~3天洗一次头为宜，避免过度清洁损伤头皮，洗头时水温不宜过高，40℃左右较为合适，过高的水温会刺激头皮，加重头皮屑问题；同时，要注意轻轻按摩头皮，促进头皮的血液循环，但不要用力搔抓，以免损伤头皮。洗发以后尽量自然晾干，减少使用电吹风的频次。

保持良好的生活习惯 规律作息，避免熬夜，保证充足的睡眠，合理饮食减少高糖、高脂肪、辛辣食物的摄入，多吃富含维生素B族的食物，如全麦面包、燕麦、瘦肉、豆类等，有助于维持头皮的健康。

心理因素 另外，精神压力过大时，体会分泌更多的肾上腺素等激素，这些激素会影响皮脂腺的分泌，导致头皮油脂分泌增加，引发头皮屑问题，所以平时要放松心情。

医学干预 医学上可以使用头皮刷酸、头皮熏蒸、涂抹药物、臭氧水洗发、碳酸泉水洗发等等方法改善头皮环境。■

【福州市疾控中心（市卫监所）检验科 供稿】





简介

张帅 福州市疾控中心（市卫监所）急传科主管医师，福建省防痨协会理事，福州市F类高层次人才，长期从事传染病防控工作。

胃中“刺客” ——幽门螺杆菌

幽门螺杆菌（Hp）是一种螺旋形、带有鞭毛的细菌。它在人类胃里的存在，能在强酸环境中生存，悄悄影响着数亿人的健康。胃酸足以杀死绝大多数微生物，但幽门螺杆菌却能分泌脲酶，将尿素分解产生氨气，中和胃酸，得以存活。

感染现状 全球约有一半人口感染了幽门螺杆菌。在中国，感染率普遍较高，不同地区差异较大，总体上成年人感染率估计在40%–60%左右（部分地区或年龄段可能更高）。主要经“口–口”或“粪–口”途径传播，具有明显的家庭聚集性。卫生条件和生活习惯是重要影响因素。

危害 许多感染者长期没有明显症状，但它并非无害，它及其产生的毒素会持续刺激和损伤胃黏膜。常见关联疾病：**慢性胃炎** 几乎所有感染者都存在。**消化性溃疡** 胃溃疡和十二指肠溃疡的主要病因之一（约90%以上的十二指肠溃疡和70%–80%的胃溃疡与之相关）。**胃癌** 被世界卫生组织列为I类致癌物。虽然只有约1%–3%的感染者最终会发展成胃癌，但它是胃癌最重要的可控危险因素。它通过引发慢性炎症、导致胃黏膜萎缩、肠上皮化生等癌前病变，增加风险。**胃黏膜**

相关淋巴瘤 一种少见的胃部恶性肿瘤。**可能症状** 当引起炎症或溃疡时，可能出现上腹痛、腹胀、早饱、嗝气、反酸、食欲不振、恶心等消化不良症状。少数人可能出现口臭。

三、检测 常用检测方法包括：快速尿素酶试验、组织学检查、细菌培养、尿素呼气试验、粪便抗原检测、血清学检测等。其中尿素呼气试验是最常用、准确性高的方法，包括C13或C14呼气试验。口服含标记碳的尿素药片后，若存在Hp，其脲酶会分解尿素产生含标记碳的CO₂，通过检测呼气即可判断。

四、治疗 一旦确诊并有治疗指征，在医生指导下进行规范根除治疗至关重要。目前主要采用含铋剂的四联疗法。疗程通常为10–14天，必须足疗程、足剂量服用。治疗的关键原则：**遵医嘱** 绝对不可自行购买药物服用。**按时按量** 严格按处方规定的时间和剂量服药，避免漏服。**完成疗程** 即使症状消失，也必须吃完整个疗程的药物。**复查确认** 治疗结束至少4周后，进行复查（常用尿素呼气试验）以确认是否根除成功。若失败，需调整方案再次治疗。

五、预防 **注重饮食卫生** 饭前便后洗净手，饮用安全水源，食物充分清洗、煮熟。**推广公筷公勺/分餐制** 减少共用餐具、口对口喂食等行为，阻断“口–口”传播途径。**保持口腔卫生** 认真刷牙，定期口腔检查，口腔也可能是Hp的藏身之所。**家庭筛查与治疗** 如家庭成员中有感染者（尤其引起溃疡或胃癌者），其他成员可考虑检测，必要时共同治疗，减少交叉感染。**提升公共卫生** 改善环境卫生条件，保障饮用水安全。■





一、戒烟前的心理建设：认清吸烟真相 戒烟最难的不是生理戒断，而是打破多年形成的心理依赖。在正式戒烟前，建议制作一份“吸烟代价清单”：记录每天吸烟的费用（如一包20元的香烟，一年花费超7000元）、因吸烟导致的咳嗽频率、运动耐力下降等身体变化，以及家人因二手烟被迫吸入致癌物的风险。同时，将手机壁纸换成肺部CT对比图，直观感受吸烟对健康的破坏。这种具象化的认知能增强戒烟动力，心理学中的“厌恶疗法”表明，持续强化对吸烟危害的负面印象，能有效降低吸烟欲望。

二、阶梯式戒烟法：逐步减少尼古丁摄入 **第一阶段（1-7天）递减法过渡** 将每日吸烟量减少30%，例如原本每天抽20根，调整为14根。采用“延迟满足”策略，烟瘾发作时，先等待5分钟，通过喝水、嚼口香糖转移注意力。研究显示，5分钟后，70%的烟瘾冲动会自然消退。可准备尼古丁贴片或口香糖，按说明书逐步替代香烟，降低身体戒断反应。**第二阶段（8-21天）替代疗法辅助** 进一步将吸烟量减半，用含片等替代传统香烟。但需注意，电子烟并非无害，仅作为过渡工具。建立新的行为习惯，如想抽烟时，立刻起身做10个深蹲或快走5分钟，让运动产生的内啡肽抵消尼古丁带来的愉悦感。**第三阶段（22-30天）彻底戒断** 完全停止使用任何尼古丁替代品，通过深呼吸训练应对残留的心理烟瘾。每天早晚各进行10分钟腹式呼吸，吸气时腹部隆起，呼气时收缩，能有效缓解焦虑情绪。这个阶段可能出现失眠、注意力不集中等戒断反应，属正常现象，持续3-5天后会逐渐缓解。

三、生活方式重构：打造无烟环境 **环境改造** 清理家中、车内所有烟灰缸、

打火机，更换被烟味浸透的窗帘、沙发套。避免前往吸烟人群聚集的场所，将常去的吸烟角落替换为公园散步路线或健身房。哈佛大学研究发现，环境暗示减少80%后，戒烟成功率提升45%。**饮食调整** 多摄入富含维生素C的水果（如橙子、猕猴桃），帮助修复吸烟损伤的细胞；食用坚果、鱼类补充B族维生素，缓解戒断期烦躁情绪。避免饮用咖啡、酒精，这些饮品会刺激烟瘾，可用绿茶、柠檬水替代。**社交重建** 向亲友公开戒烟计划，寻求监督与鼓励。参与戒烟互助小组，每周参加1次线下分享会，与同路人互相激励。当朋友递烟时，礼貌但坚定地拒绝：“谢谢，我正在保护自己的肺。”逐渐建立新的社交互动模式。

四、应对复吸风险：建立防复吸机制 戒烟成功后，仍需警惕“心瘾”复发。当遇到压力、应酬等高危场景时，提前准备应对方案：随身携带解压玩具（如握力球）、薄荷糖，用咀嚼动作替代吸烟；学会用“我选择不吸烟”的积极心理暗示替代“我不能吸烟”的消极抵抗。设置戒烟里程碑奖励，如坚持1个月奖励自己一套运动装备，安排一次旅行，用健康生活带来的成就感巩固戒烟成果。戒烟不是意志力的孤军奋战，而是一场需要科学策略的健康保卫战。当你成功度过30天，肺部纤毛开始恢复正常功能，血液含氧量提升，心脏病风险降低。从今天开始，迈出第一步，用这份计划重新掌控健康人生，未来的每一口清新空气，都将成为你战胜烟瘾的勋章。■

【福州市疾控中心（市卫监所）健教科 供稿】



简
介
者

郑婉辉 福州市疾控中心（市卫监所）地慢科主任医师，长期从事食品卫生、慢性病防治及管理工作。特别是在营养与食品卫生、死因监测工作、恶性肿瘤登记报告、高血压、糖尿病等慢性病管理中积累了较丰富的工作经验。

出现这些症状 警惕食管癌盯上你

世界卫生组织国际癌症研究机构团队发表的2022年全球恶性肿瘤统计报告显示：2022年全球食管癌新发病例51.1万人，死亡人数为44.5万人，我国食管癌新发病例22.4万，死亡病例18.75万，约占全球食管癌发病与死亡人数的44%和42%。在我国，食管癌多发生于40岁以上人群，但已有年轻化的趋势，此外，河南、河北、山西、山东等高发地区，连续三代或三代以上出现食管癌患者的家庭屡见不鲜。

出现这些症状 需警惕是食管癌 食管癌的早期症状不明显，但也是有迹可循的。生活中，如果出现以下情况，一定要提高警惕。

异物感 食管癌早期一般无明显感觉，一些患者吞咽时自觉食管内有异物感，吐不出、咽不下的不适感，特别是在进食坚硬食物时，异物感明显。

进食时哽噎感 部分患者进食时感觉吞咽困难，一般在第一口进食时出现，随后即消失，隔数日或数月再度出现，容易被忽视。也有持续出现的，但大多误认



为咽炎或食管炎。

咽下疼痛 吞咽食物时，可引起胸骨后灼痛、钝痛，特别是在食用过热、酸或粗糙的食物，一般可自行缓解。

咽喉干燥 30%的患者经常抱怨喉咙干燥和紧绷，或颈部收缩，尤其是吞咽干燥和粗糙的食物时。这种症状的发生往往与患者的情绪波动有关。

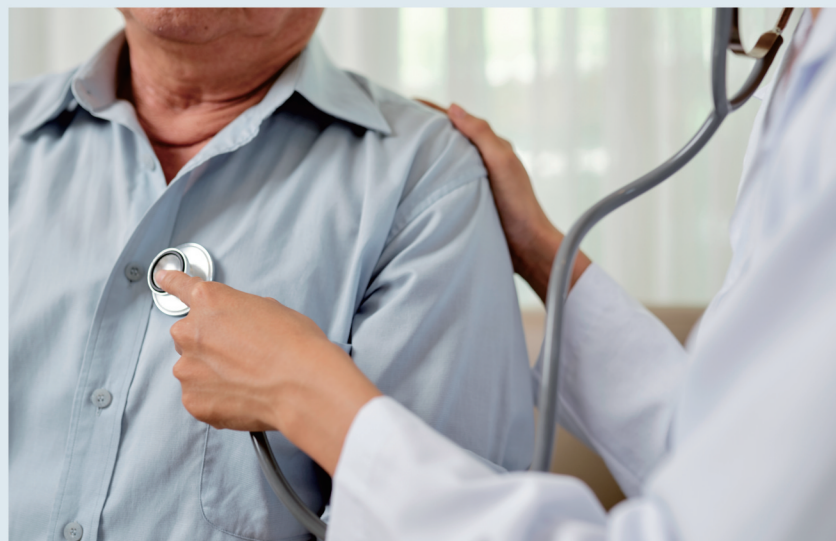
预防食管癌 需做到以下4点 当前，这一高致命性癌症的治疗方案有限，而预防食管癌的最有效方式就是避免暴露于危险因素之中。

戒烟限酒 吸烟、饮酒是食管癌公认的危险因素。因此，戒烟、限制酒精摄入，是预防食管癌的重要措施。

营养平衡 日常应增加新鲜蔬菜、水果的摄入，减少红肉、加工肉的食用，从而增加维生素A、维生素E、胡萝卜素、膳食纤维等营养素。另外，硒、钼、硼等微量元素的缺乏，容易引起致癌物质聚集，增加患癌的风险。因此，适量补充硒等微量元素，可显著降低风险。

远离亚硝胺及霉菌 减少含亚硝酸盐食物的摄入，例如腌制类、烟熏、油煎食物。不吃霉变的东西，食物变味一定要及时丢弃。

改变不良生活方式 健康的生活方式是预防食管癌的有效方法，包括注意口腔卫生，不吃过硬、过热、过咸的食物，进食时应细嚼慢咽，避免进食过快，加强身体锻炼，控制体重，增加机体免疫力等。■



简介

王劲焱 福州市疾控中心（市卫监所）急传科医师、公共卫生硕士。主要从事传染病预测预警防控工作。

了解鼻病毒 守护孩子健康



鼻病毒是引起儿童青少年感冒的“元凶”。那么，鼻病毒到底是什么？它为什么总是盯上孩子？家长该怎么护理和预防？今天我们就来一次全面认识！

一、什么是鼻病毒？

鼻病毒是一种不耐热、不耐酸的微小RNA病毒，主要引起上呼吸道感染症状，是人类呼吸道感染最常见的病原体，具有传染性，病程通常为1周左右。

二、为什么鼻病毒特别容易找上孩子？

孩子是鼻病毒的“首选目标”，主要原因有三：1.免疫系统还不成熟，抵抗力较弱；2.集体生活（如幼儿园、学校）易形成飞沫和接触传播；3.天气变化频繁，冷热交替使得鼻腔黏膜更容易受损。简单说，孩子既是“易感人群”，又经常处于病毒最爱“出没”的环境中。

三、鼻病毒感染的4个常见信号

当孩子出现这些症状时，鼻病毒可能正在“搞事情”：1.鼻涕三重奏：清鼻涕→黏稠鼻涕→鼻塞（夜间更明显）。2.喉咙小警报：咽干、咽痛、刺激性干咳（因鼻涕倒流刺激咽喉）。3.低热小插曲：体温 $\leq 38.5^{\circ}\text{C}$ ，通常持续

1-2天。4.活力值下降：食欲减退、精神不振，小宝宝可能烦躁哭闹。5.特殊提醒：2岁以下宝宝可能会喘；过敏体质的孩子易引发鼻炎、加重哮喘。

四、科学护理三法宝，让娃舒服度过病程

1.鼻腔护理是关键 用生理盐水滴鼻或海盐水喷雾（6个月以上宝宝可用），睡前垫高上半身约30度，减少鼻涕倒流和夜间咳嗽。2.退烧要讲策略 38.5°C 以下：多喝温水+温水擦浴、贴退烧贴。 38.5°C 以上：按医生建议服用对乙酰氨基酚或布洛芬。3.饮食调理有讲究 推荐选择软烂的粥、面条。避免辛辣、过甜食物刺激咽喉。

五、必须立即就医的5个危险信号

鼻病毒感染大多数时候可以在家护理，但出现以下情况，请立刻带孩子就医：呼吸急促（婴儿 >50 次/分钟）；高烧反复超过3天；嘴唇发紫、鼻翼扇动；持续呕吐、拒绝进食；咳嗽像小狗叫（警惕喉炎或喉头水肿）。

六、预防五部曲：给孩子的“防护金钟罩”

1.洗手20秒 教会孩子用“七步洗手法”，尤其在饭前、便后、外出回家后，使用肥皂洗手20秒以上。2.去人多地方戴口罩 医院、商场等密闭场所，建议2岁以上儿童戴医用外科口罩。3.营养+锻炼，提升免疫力 每天户外活动1小时，多吃富含维生素C的蔬果，如猕猴桃、西兰花。4.家中定期消毒 定期用含氯消毒液擦拭门把手， 56°C 热水浸泡餐具。5.接种疫苗 6月龄以上的孩子建议接种流感疫苗，可减少合并感染风险。■





“以热制热”的养生妙招

夏秋季人体阳气浮越于外，此时，脏腑相对处在虚寒的环境中，脾胃运化功能也比其他季节要弱一些。在这种情况下，如果再吃冰棍、喝冷饮，就会导致脾胃不适，出现大便清稀、腹胀腹痛、食欲不振等症状，严重者可导致寒湿困体，引发更严重的健康问题。天气越热，越要“趁热打铁”。喝热茶、晒晒背、泡脚……这些看似“矛盾”的做法，实则蕴含着中医的养生智慧。学会“以热制热”的养生妙招，还能有效逼出体内寒气。

喝热茶饮热汤 饮温热茶水和汤水可使汗腺舒张、散发热量、降低体温，有助消暑；汤品推荐冬瓜排骨汤、荷叶冬瓜老鸭汤。**冬瓜排骨汤** 材料：冬瓜500克、排骨400克，枸杞、盐、生姜、料酒适量。做法：1.把排骨斩段焯水，冬瓜切块备用；2.砂锅中放适量热水，放入排骨、姜片、料酒，大火烧开后，小火慢炖30分钟；3.放入冬瓜继续炖40~60分钟，直到冬瓜软烂为止，关火前10分钟左右可以放一点温水泡过的枸杞，加盐调味。**荷叶冬瓜老鸭汤** 材料：鲜荷叶1张(切丝)，冬瓜750克，老鸭250克，盐适量。做法：冬瓜去皮洗净切成块；鲜荷叶洗净拭干水；老鸭洗净，斩成大块。将冬瓜、鲜荷叶和老鸭放进瓦煲，注入适量清水大火煮沸，改中小火煲1小时左右。加适量盐调味，便可食用。

洗热水澡 洗热水澡能使气血运行通畅，有利身体排热、排毒，帮助补充阳气。夏天用冷水洗澡、擦汗会使皮肤毛细血管收缩，反而觉得更热。建议选择与体温相近的水温，约35℃~37℃，适度刺激皮肤血管扩张，有利于机体散发热量，比冷水的降温效果更明显，也更健康。

热水泡脚 夏秋季，阳气聚集于体表，脏腑反而寒凉。热水洗脚时，虽然会感觉有点热，但洗后就会带来凉意和舒适。水温以40℃左右为宜，时间别超过20分钟。泡脚时可加入生姜、艾叶，能祛寒补阳，改善虚寒体质。

做艾灸 中医认为，每年最热的“三伏天”施灸会收到事半功倍的养生效果。施灸时会出汗，体内的暑湿邪气也随之排出，可治疗因寒凝引起的各种瘀证、痛证。灸完后，再喝一些温热的薄荷叶水，身体会感到无比清爽。

适当运动 适当锻炼可以加强热适应，提高人体调节体温的功能，并且通过适量出汗，起到散出体内热量的作用。但不要选择太阳最毒的正午，为避免中暑，锻炼时间以傍晚六七点为宜，选择慢跑、打太极、做八段锦等不过于剧烈的运动方式，避免出汗过多耗气伤阴。

晒背补阳 在清晨或傍晚(避开正午时段)，背对太阳晒后背，重点照射大椎穴(低头时，颈后最突出的骨头下方凹陷处)至命门穴(第2腰椎下方凹陷处)。晒后喝一杯温水，驱散体内寒气。不过，阴虚火旺者要少晒。

穿衣不露腰与腹 中医把肚脐称为“神阙”，是腹部最薄弱的部位，不适宜任其“暴露”。因此不建议经常穿着露脐装或上衣过短，尤其是在吹风扇时或空调房中。■

【福州市疾控中心(市卫监所)健教科 供稿】



孩子的这些情况



有这样一群独特的孩子，他们能听见声音，却常常对呼唤毫无反应；他们能看见世界，却仿佛隔着一层无形的屏障；并非不会说话，却难以用语言表达内心。他们是“来自星星的孩子”，也就是孤独症患者。

爸妈要警惕

什么是孤独症 孤独症谱系障碍(Autism Spectrum Disorder, ASD)简称孤独症，是一组以社交沟通障碍、兴趣或活动范围狭窄以及重复刻板行为为主要特征的神经发育性障碍。孤独症尚无药物可以治疗，多数孤独症患者预后不良，成年后往往不具备独立生活、学习和工作能力，需要家庭和社会的长期支持。有一小部分孤独症患者在演奏、绘画、记忆或计算等某一方面表现出超乎常人的能力。

如何早期发现孤独症 尽管目前还没有能够完全治愈孤独症的药物，但近年来越来越多研究发现，早期发现、早期行为干预和教育可显著改善孤独症患儿的不良愈后，家中提供良好支持，孤独症患者可获得部分生活自理和自我照顾能力。因此对于孤独症儿童的早期识别非常重要，孤独症儿童通常从生命很早期就会表现出一些异常迹象。如果家长发现以下情况，应该及时寻求专业帮助：6个月龄前很少或没有灿烂的笑容或其他温暖、快乐和可爱的表情。6至9个月龄：很少或没有对声音、微笑或其他面部表情的分享和反馈。9至12个月龄：很少或没有牙牙学语；很少或根本没有指向、显示、达到的手势或挥手表达或反馈；对叫其名字几乎没有反应。12至16个月龄：不能说出一个完整的单词。16至18个月龄：不

会玩“过家家”游戏或不会模仿。18至24个月龄：不会说两个单词的短语。在任何一个年龄段语言技能或社交技能倒退。

如何帮助孤独症儿童 孤独症的孩子会给整个家庭带来经济压力和精神负担，父母需要照顾好自己的身体和情绪，需要尽可能多的了解孤独症。下列做法会对孤独症儿童有所帮助：1.为他/她建立规律的日常作息，尽可能降低背景噪声。2.呼唤孩子的名字，让他/她知道你在和他/她说话，给孩子更长的时间来理解你说的话。3.说话简单、缓慢、清晰，用简单的手势或图片与你所说的内容结合。4.通过角色扮演、模仿游戏等方式，让他们在安全的环境中练习与他人交往的技能。5.鼓励、陪伴孩子参与户外活动或运动项目，如游泳、跳舞等。6.如果可能，让孩子进入普通学校，尽管他们在学业、情绪管理和人际关系方面需要额外的帮助，关注孩子在学校里是否受到了欺凌。7.如果无法进入普通学校，也可以进入适于孤独症儿童的特殊学校。8.与其他患有孤独症孩子的父母建立联系，加入孤独症的在线论坛或参加支持团体，与其他家长交流经验，共同寻找解决方案。孤独症儿童的成长之路或许充满挑战，但是通过早期干预、良好的沟通环境、社交技能训练、合理的饮食和运动、规律的作息以及专业的支持，我们能够帮助孤独症儿童更好地适应社会，提升他们的生活质量。希望每一位孤独症儿童都能感受到来自家庭、学校和社会的理解、接纳与关爱，为他们创造更加友好、包容的环境，展现他们独特的才能和潜力，共同谱写多彩的生活。■

【福州市疾控中心（市卫监所）健教科 供稿】



女性更年期重在调理



提到更年期，很多女性便联想到“暴躁、易怒、衰老”，真是惶惶不可终日！更有部分女性为了延缓更年期的到来，在惶恐中大把吃药，有的甚至还秘密找点小偏方。在部分人眼里如洪水猛兽般的更年期真有那么可怕？其实，更年期只是个正常的卵巢功能逐渐衰退的阶段，就如同我们的生长到衰老，是个自然现象，并不是靠吃点小偏方就能把更年期“吓跑”，反而乱吃小偏方很有可能造成内分泌紊乱，引起其他疾病。另外，更年期雌激素锐减，容易引起烦躁激动，但这并不是“出了窑的砖——定型了”，相反，只要调理得当，这些问题就都不是问题。下面，咱就来看看如何调理。

保持健康的生活习惯 进入更年期后，女性往往觉得睡眠质量大不如前。这大多是由肾精亏虚、心神失养，或心肾不交、心火上亢所致。心烦失眠的更年期女性可适当服用些滋阴补血的食物，如阿胶、益母草、当归、银耳、茯苓等；养成良好的睡眠习惯，多运动、避免喝浓茶、咖啡。尽量在晚上23点前上床休息，睡前可以听听轻音乐、泡泡脚、喝杯温牛奶，放松心情，营造一个良好的睡眠环境。

管住嘴迈开腿 更年期女性经常会发出这样的叹息：“腰又粗了”、“肉全长在腰上了”。这种困扰也是因为人体失去了雌激素的保护，脂代谢容易出现异常所致。身体发福不但会影响美丽和自信，日积月累，高血压病、冠心病、糖尿病也会随之而来。因此，更年期女性要注意做到多菜少肉七分饱，并且每天拿出固定时间来坚持运动，只有“双管齐下”才能维持窈窕。

注重饮食调养 更年期女性多吃水果及蔬菜，给身体提供足量的维生素；多吃豆腐、黄豆等豆类食品，豆类食品蛋白含量高，能够降低胆固醇，同时黄豆和豆制品中还含有异黄酮，能平衡雌激素，减少更年期的潮热反应；富含硒和锌的食物对平衡雌激素也起到一定作用，常见的食物有：番茄、香菇、海带、芝麻、南瓜等。

家人理解包容 抑郁、焦虑、情绪异常是许多人对更年期女性的印象，觉得她们变得容易抱怨、常常无缘无故发脾气、莫名其妙地悲伤流泪，甚至蛮不讲理、难以沟通。事实上，这些情绪并不是她们的本意，而是体内肝肾不足、阴血亏虚的结果。此时，家人朋友的理解和包容非常重要，不要责怪她们、对她们不理不睬，这反而会使她们更加郁闷和烦躁。而更年期女性也要“自力更生”，尽量多参加集体活动、凡事多正面思维、寻找自己的爱好来放松心情，如多听音乐、赏花养鱼等。如仍经常烦躁易怒，或抑郁难解，建议及时寻求心理医生的帮助。

总之，更年期并不是啥洪水猛兽，结果如何完全在于个人，只要兼顾到生活习惯、情志、饮食三点，更年期同样能过得丰富多彩。■

【福州市疾控中心（市卫监所）健教科 供稿】

