

# 我爱健康

2025

# I LOVE HEALTH

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）



9月1日是第19个全民健康生活方式日，9月2日上午，福州市卫健委、福清市卫健局、福州市预防医学会等单位联合举办健走活动。在健身教练的带领下，沿着福清“两馆一中心”的健康步道进行健走活动，并开展健康义诊。

图1 为志愿者们在健身教练的带领下进行热身运动。

9月23日，福州市疾控中心（市卫监所）举办的“2025年福州市地方病防治技能知识竞赛”。本次比赛内容涵盖碘缺乏病、水源性高碘、地方性氟中毒、地方性砷中毒等防治知识。来自12个县（市）区的代表队，共计24名业务骨干展开了一场知识的较量。

图2 为参赛选手在进行考试作答；

图3 为比赛现场全体人员合影。

9月26日，福州市疾控中心（市卫监所）、长乐区卫健局、长乐区疾控中心、江田镇中心卫生院联合于在长乐区第七中学举办“世界狂犬病日”宣传活动，通过专家咨询和义诊、发放科普宣传材料、有奖知识问答等形式，向居民普及狂犬病防控知识。

图4 为疾控专家为群众答疑解惑。





# 培养健康生活方式 筑牢家庭健康基石

2025年全民健康生活方式宣传月

减盐|减油|减糖 健康口腔|健康体重|健康骨骼



## 老来康健

人老了，便如同秋日里的老树，枝干虽不再抽新芽，却自有其苍劲之美。然而这美若要长久，便须得细心养护，不可任其自生自灭。

晨起一事，最是要紧。老人睡眠浅，天微明便醒，此时不宜急起。先在床上展展四肢，转转脖颈，待血脉流通，再慢慢坐起。起来后，喝一杯温水，润了一夜干渴的脏腑，方是正道。

饮食一节，尤当谨慎。老人肠胃弱，不比少年时。肥甘厚味，固然可口，却不宜多进。青菜豆腐，清粥小菜，最是养人。食量亦当节制，七分饱便好，贪多反而伤身。

运动一事，贵在坚持，不在激烈。清晨公园里，常见老人打太极、散步、做操，都是极好的。然而运动须量力而行，万不可与人争强好胜。

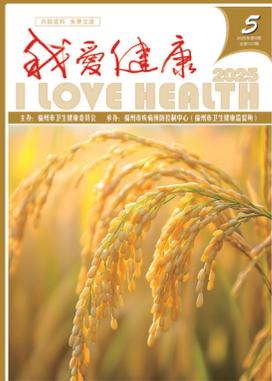
心神安宁，最是为难。老人易生闲气，儿孙之事，邻里之言，往往耿耿于怀，日夜思之，反而伤了自身。年轻时也是火爆性子，年纪大了，渐渐明白“退一步海阔天空”的道理。凡事看开些，儿孙自有儿孙福，不必过分操心。日常可养些花草，看看书，写写字，让心神有所寄托。

定期检身，不可疏忽。老人如旧机器，难免这里那里的毛病。小病不理，便成大病。每年体检一二次，有病早治，无病预防，方是明智之举。切不可讳疾忌医，自欺欺人。

老来康健之道，其实不难，贵在有心，贵在坚持。若能如此，便是夕阳无限好了。■

【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9月 第5期  
总第107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 阮 慧 玲  
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9月

# Contents

## 目 录

### 卷首语

老来康健 ..... 【 01 】

### 专家论坛

“三减三健”科学管理指南 ..... 【 04 】  
不一样的白大褂——公卫医师 ..... 【 06 】

### 健康资讯

如何预防阿尔茨海默症 ..... 【 08 】  
老年人听力障碍的护理与预防 ..... 【 11 】

### 养身健体

骨折的急救 治疗 康复 ..... 【 14 】  
秋季老年人如何养生 ..... 【 16 】

### 营养膳食

什么是“清淡饮食” ..... 【 18 】

### 食品安全

科学消毒餐具 守护餐桌安全 ..... 【 20 】

### 防病之道

老年人慢性便秘应重视 ..... 【 22 】  
关于“缠腰龙” 你了解多少 ..... 【 24 】

### 生活贴士

警惕藏在真空袋里的致命毒素 ..... 【 26 】  
消毒产品不“踩坑”指南 ..... 【 28 】

### 健康指南

老年人的口腔健康不容忽视 ..... 【 30 】  
疫苗接种是健康防护的“刚需课” ..... 【 32 】

### 儿童康健园

如何预防诺如病毒 ..... 【 34 】

### 中医治未病

中医养生治未病 ..... 【 36 】

### 舒心苑

如何抚慰失去亲人的老人 ..... 【 38 】

### 康乃馨

一起了解乳房疼痛的七种可能 ..... 【 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

**徐幽琼** 福州市疾控中心（市卫监所）地慢病科科长、主任医师、医学博士；福建医科大学教授、硕士生导师；香港中文大学和美国UoFL大学访问学者。主要从事心脑血管疾病、癌症、慢阻肺、糖尿病等地慢病防控工作。

# 「三减三健」 科学管理指南



每年9月是“全民健康生活方式月”，今年主题为“培养健康生活方式，筑牢家庭健康基石”，呼吁全社会以家庭为单位，践行科学健康的生活方式。如何践行呢？国家卫健委提出的“三减三健”专项行动，为家庭践行健康生活、做好体重管理提供了清晰路径。

什么是“三减三健”？即减盐、减油、减糖，健康口腔、健康体重、健康骨骼。其中“健康体重”是核心目标，而“三减”和另外“两健”则是实现该目标的重要支撑。

**减盐：控量+避高盐** 成人每日盐摄入量不应超过5克。避免高盐饮食引发肥胖、高血压风险。烹饪时用限盐勺定量，用葱、姜、蒜等天然调料替代部分盐，减少钠摄入；购买包装食品时关注“钠含量”，少买咸菜、腊肉、加工零食等高盐食物。

**减油：选油+改做法** 每天烹调油摄入量应控制在25-30克。减少热量过剩导致超重，降低心血管负担。优先选橄榄油、菜籽油等，定期更换品种保证脂肪酸均衡；用控油壶控制总量，同时减少油炸、红烧，多采用蒸、煮、凉拌。

**减糖：限添加+辨隐形** 成人每日添加糖摄入量不超过50克，最好控制在25克以下。防止糖分转化为脂肪。制作饮品、甜品时少放糖；用白开水、淡茶水替代含糖饮料。还要警惕番茄酱、糕点中的“隐形糖”。

**健康口腔：为营养吸收打基础** 全家坚持“早晚刷牙、饭后漱口”，用含氟牙膏和牙线清洁；儿童每半年、成人每年做口腔检查，减少甜食和碳酸饮料，避免因口腔问题影响咀嚼，进而导致饮食不均衡。

**健康体重：饮食+运动双管齐下** 成人正常体重指数（BMI）应保持在18.5~23.9之间。饮食上遵循“粗细搭配、多吃蔬果、适量优质蛋白（鱼、虾、鸡胸肉等）”，避免暴饮暴食，控制晚餐食量和进餐速度。制定家庭运动计划，保证成人每周150分钟中等强度运动，儿童每天1小时户外活动。养成定期称重、测腰围等行为习惯，家庭成员间加强相互提示，降低家庭聚集性肥胖风险。

**健康骨骼：为运动能力保驾护航** 多吃牛奶、豆腐等高钙食物，成人每天晒太阳15-20分钟补充维生素D（避开正午），日照不足者可在医生指导下补充制剂。鼓励全家做快走、慢跑、跳舞等运动。充足摄入钙和维生素D。骨骼健康支撑运动能力，为体重管理所需的规律运动提供身体基础。

体重管理不是短期任务，而是贯穿家庭日常的健康习惯。今年作为“体重管理年”，更需要以家庭为单位，借“三减三健”行动，让健康体重成为全家的“健康勋章”。■



简介

**詹文青** 福州市疾控中心（福州市卫监所）副主任医师，福建省预防医学学会科学普及专业委员会委员，福建省应急管理专家，省级爱国卫生评审专家。



## 不一样的白大褂 ——公卫医师

第八个中国医师节的主题是“德馨于行，技精于勤”。在守护生命健康的庞大医师队伍中，有一群不一样的白大褂——公卫医师，他们是医师的重要组成部分，始终活跃在疾病防控的最前沿，时刻心系着千家万户的安康。

### 从个体到群体：开出“社会处方”的健康谋士

什么是公卫医师？如果临床医师的目标是治愈疾病，那么公卫医师的目标则是维持健康。公卫医师“看病”不用听诊器，“把脉”不用手把手，他们从个体的健康问题中，发现、归纳、总结出一些共性特征，针对群体健康问题，开出“社会处方”，降低人群患病率、控制传染病等重点疾病的发生发展，促进整个群体健康水平的提升。

公卫医师的身影可以说无处不在的身影。小区、学校、工厂、机场、码头、市场、餐厅、写字楼……在福州，哪里有潜在的公共卫生风险，哪里就有公卫医师忙碌的身影。他们是公共卫生安全网络中最敏锐的触角。从传染病防控、环境卫生监测、职业健康追踪及促进、食源性疾病预防，到卫生健康监督、慢性病调查监测、妇女儿童卫生保健、病毒检测，以及医院感染管理、学校卫生、乡村医生、健康知识宣教、社区公卫等，无数公卫医师的默默付出，覆盖全生命周期的专业领域，是守护健康的“多面手”。

他们是带动群众卫生防病的引领者，站在慢性病高危人群的最前端，开展高血压、糖尿病、肿瘤等慢性病的监测、筛查、干预和健康管理，教授公众健康管

理技巧，提醒你按期体检，嘱咐你少吃油盐多运动，推动健康生活方式的普及。他们是冲在传染病防控最危险工作的第一位，守在卫生检验实验台前，定期监测生活饮用水、公共场所空气质量、职业场所危害因素、食品安全风险，评估其对人群健康的潜在影响，及时发现隐患，提出整改建议，防患于未然。

### 硕果累累：为福州铸就健康基石

公卫医师的工作成效，深刻地体现在城市健康指标的提升上，拿福州来说：

在传染病防控方面，福州市先后消灭了天花，消除了血吸虫病、丝虫病、疟疾等多种曾严重危害人民健康的传染病，主要传染病得到有效控制。

在构建免疫屏障方面，福州适龄儿童国家免疫规划疫苗接种率长期保持在95%以上，有效构筑了群体免疫防线。

在福州，健康危害因素得到有效监控，职业卫生、环境卫生等监测网络不断完善，监测能力持续增强。居民健康素养水平逐步提高，健康生活方式日益普及。

最新数据显示，福州市人均期望寿命显著提升，期望寿命已达到79.97岁，不仅较1949年的35岁实现了巨大飞跃，更高于全国和全省的平均水平。

正是无数公卫医师，日复一日地在这些看似平凡却至关重要的岗位上默默耕耘、无私奉献，构筑起守护福州人民健康的坚固防线。公卫医师可能不像临床医生直接接触患者，但看到传染病被控制、慢性病发病率下降、孩子们在更安全的环境中成长、劳动者得到更好的职业保护、市民的健康素养不断提升，那种成就感和价值感油然而生，也成为支撑公卫医师不断前行的动力。■





## 如何预防阿尔茨海默症

提到“记忆消失”，很多人会第一时间联想到阿尔茨海默症。阿尔茨海默症（Alzheimer's Disease，简称AD）是一种进行性神经退行性疾病，核心问题出在大脑，随着时间推移，大脑中的神经细胞会逐渐受损、死亡，尤其是负责记忆、认知和情感的区域（如海马体、大脑皮层），最终导致患者失去独立生活能力。虽然阿尔茨海默症目前无法彻底治愈，但大量研究证实，通过科学的生活方式干预，能降低40%的患病风险。

**饮食：给大脑“吃”出保护罩** 大脑的正常运转需要充足的营养，推荐大家遵循“地中海饮食模式”，重点关注以下几类食物：**多吃“健脑食材”** 每周吃2~3次深海鱼（如三文鱼、鳕鱼），其富含的Omega-3脂肪酸能减少神经炎症；每天吃一把坚果（核桃、杏仁等，约20克），补充不饱和脂肪酸和维生素E；多吃深色蔬菜（菠菜、西兰花）和水果（蓝莓、草莓），其中的抗氧化物质能延缓大脑细胞老化。**少吃“伤脑食物”** 控制高糖、高盐、高油食物的摄入量，过量糖分可能导致大脑胰岛素抵抗，加速神经细胞死亡；高盐饮食会升高血压，损伤脑血管；反式脂肪酸（常见于油炸食品、糕点）则会破坏大脑神经细胞膜。**补充关键营养素** 若存在叶酸、维生素B<sub>12</sub>缺乏（常见于素食者、老年人），可在医生指导下适量补充，这两种营养素能减少大脑内有害物质“同型半胱氨酸”的积累，保护神经细胞。

**运动：让大脑“动”起来** 运动不仅能锻炼肌肉，还能直接滋养大脑。它能促进血液循环，为大脑输送更多氧气和营养，同时刺激神经细胞分泌“脑源性神经营养因子（BDNF）”，这种物质被称为“大脑的生长激素”，能帮助神经细胞生长、连接，增强记忆力。**推荐运动类型** 每周至少进行150分钟中等强度有氧运动，如快走、慢跑、游泳、骑自行车等；搭配2~3次力量训练（如举哑铃、练太极），增强身体协调性；老年人可选择广场舞、八段锦等，避免剧烈运动。**关键提醒** 运动不必追求“高强度”，重点在“坚持”。每天散步30分钟，比偶尔一次跑5公里更有效；若身体不便，坐在椅子上活动手脚、转动头部，也能起到一定的锻炼作用。

**大脑训练：让神经“不生锈”** **学习新技能** 比如退休后学一门乐器、学画画、学用智能手机，或尝试用左手吃饭、记日记（手写比打字更能锻炼大脑），这些新体验能促使大脑建立新的神经通路。**玩“健脑游戏”** 选择需要专注和思考的游戏，如下棋、拼图、数独、成语接龙等，避免沉迷简单的手机小游戏；也可以和家人一起玩“记忆卡片”，记住卡片上的图案后翻面配对，既能锻炼记忆力，又能增进互动。**多做“深度思考”** 每天花10分钟回忆当天的经历（如“早上吃了什么”“见了哪些人”），或读一篇文章后复述主要内容，强迫大脑主动工作，避免“被动接收信息”（如长时间刷短视频）。



**社交：给大脑“找个伴”** 孤独感是阿尔茨海默症的重要风险因素，长期缺乏社交的人，大脑活跃度会降低，神经细胞易退化。因此，无论年龄大小，都要主动“走出去”。**老年人** 多参加社区活动（如合唱队、书法班、健康讲座），和老邻居聊天、下棋，或帮子女带孙辈（增加互动）；若行动不便，可通过视频电话和家人、朋友联系，避免独自待在家中。**中年人** 减少“无效社交”，但要保留“高质量互动”。比如和朋友定期聚会、和家人周末出游，或参与公益活动（如志愿者服务），既能丰富生活，又能刺激大脑。

**控制基础疾病：减少“脑损伤”** 高血压、糖尿病、高血脂等慢性病，会长期损害脑血管，导致大脑供血不足，进而引发神经细胞死亡。因此，有这些基础疾病的人，一定要做好“控病管理”：**定期监测** 每天测血压、血糖，每月查血脂，将指标控制在正常范围（如血压低于140/90mmHg，空腹血糖低于7.0mmol/L）。**遵医嘱服药** 不要自行停药或减药，若出现药物副作用，及时和医生沟通调整。**改善生活习惯** 戒烟（吸烟会损伤血管内皮）、限酒（男性每天酒精摄入量不超过25克，女性不超过15克），避免熬夜（长期睡眠不足会影响大脑代谢）。■

【福州市疾控中心（市卫监所）健教科 供稿】



## 老年人听力障碍的护理与预防

随着人口老龄化进程的加快，老年听力障碍已成为影响老年人生活质量的重要健康问题。据相关数据统计，我国60岁以上老年人听力障碍患病率超过50%，且随着年龄增长，患病率呈逐渐上升趋势。听力障碍不仅会导致老年人沟通困难，还可能引发孤独、抑郁等心理问题，甚至增加认知功能下降的风险。因此，科学认识和规范治疗老年听力障碍，对提升老年人生活品质具有重要意义。

### 老年听力障碍的治疗方法

老年听力障碍的治疗需遵循“早发现、早干预、个体化”原则，根据听力损伤的类型、程度以及老年人的身体状况，选择合适的治疗方案，主要包括以下几类：**听力辅助设备：改善听力的核心手段** 听力辅助设备是目前治疗感音神经性听力障碍（老年人群最常见类型）的主要方式，常见设备包括：**助听器** 适用于轻、中度听力障碍患者，通过“放大声音-传递至内耳-刺激听神经”的原理改善听力。**人工耳蜗** 适用于重度、极重度听力障碍患者（尤其是助听器效果不佳者），是一种通过手术植入的电子装置，可直接刺激听神经，帮助患者恢复听觉。**药物治疗：针对特定病因的辅助手段** 药物治疗并非老年听力障碍的常规治疗方式，仅适用于由明确疾病引起的听力下降，且需在医生指导下使用。**听觉康复训练：提升听力适应能力的关键** 无论是否使用听力辅助设备，听觉康复训练都是老年听力障碍治疗的重要组成部分。



分，可帮助老年人更好地适应声音环境，提升沟通能力，常见训练内容包括：  
**听觉感知训练** 通过听纯音、音乐、自然声音（如鸟鸣、水流声）等，帮助老年人提高对声音的察觉、辨别能力。**言语理解训练** 通过对话、朗读、听力练习等方式，提升老年人对言语的理解能力。**沟通技巧训练** 教老年人掌握辅助沟通技巧，如利用视觉线索（观察说话者的口型、表情、手势）理解内容，在交流时选择安静的环境，避免噪音干扰，必要时让对方重复或放慢语速等。

## 二、老年听力障碍的日常护理与预防

除了规范治疗，日常护理和预防措施也能有效延缓听力下降速度，保护残余听力：**避免噪音暴露** 减少接触高噪音环境，如避免长期处于工厂、建筑工地等噪音场所；看电视、听广播时，音量控制在“自己能听清，且不影响他人”的范围内；避免长期佩戴耳机，若需佩戴（如听音乐、打电话），每次佩戴时间不超过1小时，音量不超过最大音量的60%。**养成健康生活习惯** 控制血压、血糖、血脂，定期监测指标，避免因慢性疾病加重听力损伤；戒烟限酒，减少烟酒对耳部组织的刺激；均衡饮食，多摄入富含维生素（如维生素A、维生素C、B族维生素）和矿物质（如锌、铁）的食物（如胡萝卜、菠菜、坚果、鱼类），有助于保护内耳功能。**定期听力检测** 建议60岁以上老年人每年进行1次听力检测，做到“早发现、早干预”；若出现听力突然下降、耳鸣加重、耳痛、头晕等症状，需及时就医，排除耳部疾病或其他全身性疾病的影响。**关注心理健康** 听力障碍可能导致老年人产生孤独、自卑等情绪，家人和照护者需多

与老年人沟通交流，给予心理支持；鼓励老年人参与社交活动（如社区聚会、老年大学），避免因听力问题脱离社会。

## 三、常见误区澄清

在老年听力障碍的治疗和护理中，存在一些常见误区，需及时澄清：**听力下降是老了的正常现象，不用管** 虽然生理性衰老是老年听力障碍的主要原因，但及时干预（如佩戴助听器、进行康复训练）可有效改善听力，避免因听力障碍引发心理问题和认知功能下降，并非“不用管”。**助听器越贵越好，买贵的肯定没错** 助听器的选择需根据听力损失程度、耳道结构、生活需求等因素确定，并非价格越高越好。**人工耳蜗手术风险大，老年人经不起折腾** 随着医疗技术的发展，人工耳蜗手术已十分成熟，手术创伤小、恢复快，大多数身体状况良好的老年人均可耐受。术后听力改善效果显著，可极大提升老年人的生活质量，不应因“担心风险”而放弃治疗。

老年听力障碍并非“不可逆的衰老标志”，而是可通过科学治疗和干预改善的健康问题。只要做到早发现、早干预，选择合适的治疗方案，并配合日常护理和康复训练，大多数老年人都能有效改善听力，重新享受清晰沟通的乐趣，拥有高质量的晚年生活。■

【福州市疾控中心（市卫监所）健教科 供稿】



简介

**刘雯** 福州市疾控中心（市卫监所）副主任医师，福州市高层次E类人才、福建省职业健康专家库和福建省健康影响评估专家库成员、福建省核学会放射卫生分会理事，长期从事职业卫生与放射卫生、个人剂量监测工作，在职业卫生和放射卫生领域积累了丰富的工作经验。



## 骨折的急救 治疗 康复

日常生活中，一次意外摔倒、运动时的碰撞，甚至骨质疏松人群的轻微外力，都可能让骨骼“不堪重负”发生骨折。但很多人面对骨折时，要么慌乱中随意搬动加重损伤，要么误以为“躺几天就好”延误治疗。了解骨折的基本常识，掌握正确的应对方法，不仅能减轻痛苦，更能避免留下后遗症。

### 什么是骨折

骨折指骨的完整性或连续性中断，多由外力作用（如撞击、摔倒）或骨骼本身疾病（如骨质疏松、骨肿瘤）导致。

### 常见类型

**骨折程度：**分为不完全骨折（骨未完全断开，如青枝骨折）和完全骨折（骨完全断裂，如横形、斜形骨折）。按骨折端是否外露：分为闭合性骨折（皮肤完整）和开放性骨折（骨折端穿破皮肤，易感染）。

### 典型症状

1.局部疼痛：活动或按压时疼痛加剧。2.肿胀与淤青：骨折处血管破裂出血，导致软组织肿胀、皮肤青紫。3.功能障碍：受伤肢体无法正常活动，肢体不能抬举、站立。4.畸形：骨折端移位可使肢体外观变形，如肢体缩短、成角等。5.异常活动：非关节部位出现类似关节的活动。

### 紧急处理原则（RICE原则+固定）

1.休息：立即停止活动，避免骨折端移位加重损伤。2.固定：用夹板、树枝、硬纸板等将受伤肢体固定，固定范围需包括骨折部位上下相邻关节，避免骨折端活动。开放性骨折不可盲目复位，需用无菌敷料覆盖伤口后再固定。3.冷敷：受伤48小时内用冰袋或冷毛巾冷敷，每次15~20分钟，减轻肿胀和疼痛（注意避免冻伤皮肤）。4.就医：尽快送往医院，通过X光查明骨折情况，接受专业治疗。

### 治疗方式

**保守治疗：**适用于无明显移位的骨折，通过手法复位后用石膏、支具等外固定，配合休息和康复锻炼。**手术治疗：**适用于移位明显、开放性骨折或保守治疗无效的情况，需通过手术切开复位，用钢板、螺钉、髓内钉等内固定物固定骨骼。

### 康复与注意事项

1.遵医嘱锻炼：在医生的指导下进行循序渐进的功能锻炼，先活动肌肉，再逐步恢复关节活动，避免肌肉萎缩和关节僵硬。2.补充营养：应保证蛋白质、钙、维生素D等营养素的摄入，促进骨骼愈合（牛奶、鸡蛋、豆制品、绿叶蔬菜等）。3.定期复查：按照医生要求复查X光片，观察骨折愈合情况，及时调整治疗或康复方案。4.避免过早负重：在骨折尚未愈合前，避免受伤肢体承受重量或剧烈活动，防止骨折移位或延迟愈合。■





## 秋季老年人如何养生

秋天是丰收的季节，也是老年人养生的黄金期。春夏养阳，秋冬养阴。老年人的秋季养生窍门有很多，而最基本的就是饮食和生活。

**秋季饮食攻略** ●秋季主要养肺秋气内应肺 肺是人体重要的呼吸器官，秋季气候干燥，很容易伤及肺阴，所以饮食应注意养肺。要多吃些滋阴润燥的食物，如银耳、甘蔗、燕窝、梨、芝麻、藕、菠菜、乌骨鸡、猪肺、豆浆、饴糖、鸭蛋、蜂蜜、橄榄。多食芝麻、核桃、糯米、蜂蜜、甘蔗等，可以起到滋阴润肺养血的作用。●少辛增酸

秋季，肺的功能偏旺，而辛味食品吃的过多，会使肺气更加旺盛，进而还会伤及肝气，所以秋天饮食要少食辛味食物，如：葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等。在此基础上多吃些酸味食物，以补肝气，如：苹果、石榴、葡萄、芒果、樱桃、柚子、柠檬、山楂、番茄等。●宜多吃粥 初秋时节，天气仍较热，空气潮湿，且秋季瓜果成熟，难保人们不贪食过度，这些均会伤损脾胃，所以秋天早晨多吃些粥，常食的粥有：莲子粥、山药粥、黑芝麻粥、核桃仁粥等。●宜补充健身汤

秋季饮食以滋阴润燥为原则，在此基础上，每日中、晚餐喝些健身汤，秋季常食的汤有：百合冬瓜汤、猪皮番茄汤、山楂排骨汤、鲤鱼山楂汤、鲢鱼头汤、鳝鱼汤、赤豆鲫鱼汤、鸭架豆腐汤、枸杞豆腐汤、香菇豆腐汤、香菇鸡蛋汤、冬菇紫菜汤等。●宜多吃鱼 秋天是需要进补的季节，但很多

人都害怕大量进补导致肥胖，不妨吃点鱼肉，鱼肉脂肪含量低，其中的脂肪酸被证实有降糖、护心和防癌的作用。

**秋季养生攻略** ●愉悦身心，陶冶情操 秋风萧瑟，自然界凄凉的景色容易导致老年人悲观伤感的消极情绪。因此，老年人应特别注意精神保健，可适当选择琴棋书画、养花种草、玩物赏鸟等文化娱乐活动，以愉悦身心、陶冶情操、安度晚年。●提高耐寒防感冒能力 秋季温差变化较大，风寒邪气极易伤人，加上老年人抵抗力和适应能力降低，应注意防寒保暖，有条件的可坚持用冷水洗脸、擦鼻，以提高耐寒防感冒能力。●少洗澡、多泡脚 秋季不要每天都洗澡，每天洗澡会过多清除皮脂分泌保护皮肤的油脂，造成秋季皮肤干燥。秋季养生大家应多泡脚，这样不仅可以促进血液的循环预防疾病发生，还可以使身体酸碱平衡、放松肌肉。●警惕秋季易发病 秋季的特殊气候特点，极易发生“秋燥咳嗽”、感冒、慢性支气管炎发作、胃病、风湿病、哮喘及心脑血管疾病等。因此，老年人应结合自己体质情况重点防范，积极控制原发疾病，警惕秋季易发病的发生。●适当运动 不宜久坐，久坐容易使肌肉衰退或萎缩，读书看报的时间也不宜太久，在1~2个小时内为佳，多参加适合自己的户外活动，适量的运动，可以强身健体，改善体质。●多用脑预防老年痴呆 老年人在生活中多培养几个自己的兴趣爱好，保持大脑皮层的兴奋和活跃，神经细胞就不会这么快萎缩。积极参加脑力活动，下棋，打麻将等都是锻炼大脑的有效方式，可以预防老年痴呆的发生。■

【福州市疾控中心（市卫监所）健教科 供稿】





## 什么是“清淡饮食”

在日常的工作中，经常遇到一些不管是术前、术后恢复期还是肿瘤、胃肠不适等等的患者，在听到临床医生告知要清淡饮食后，就开始不敢吃肉、蛋，不敢喝奶，甚至油盐不进，每天只敢吃一些白粥、煮得烂烂的碎青菜、清汤之类的。错误地认为这就是“清淡饮食”，本就需要加强营养的阶段，却过度节制，往往会带来更大的营养不良风险。

### “清淡饮食”指什么

清淡不等于无味、无油、单一，它是相对于“肥甘厚味”（可以理解为指油腻、甜腻的精细食物或者味道浓厚的食物）而言的。科学的清淡饮食是指在膳食平衡、营养合理的前提下，注重食物多样化，做到粗细搭配、荤素搭配，口味清淡平且食物易消化的饮食方式。从营养学角度上说，清淡饮食可以很好地呈现出食物的原汁原味，减少食物营养成分的丢失。概括来说就是“一多三少一忌”（即食物多样化，少油、少盐、少糖、忌辛辣）+合理的烹饪方式。

**食物多样化** 没有任何一种食物可提供人体所需的全部营养，因此清淡饮食也应该做到食物多样化，主食应粗细搭配，副食应荤素搭配，这样才能保证提供全面、充足的身体健康所需营养。具体可参考《中国居民平衡膳食宝塔》和《中国居民平衡膳食餐盘》的内容。

**少油** 每天烹调油的摄入量控制在25克~30克。首选各种植物油，如花生油、橄榄油、茶油等，建议经常换着吃。

**少盐** 成人每日摄盐量应不超5克，特别注意的是隐形盐，如酱油、鸡精、咸菜、咸鱼、咸蛋等高盐/腌制食物。尽量选择新鲜、未加工的食材。

**少糖** 每天添加糖的摄入量应控制在50克以下，最好不超过25克。日常生活中常见的添加糖是白砂糖、绵白糖、冰糖、红糖等。

**忌辛辣** 辛辣食物虽可促进食欲，但对口腔及胃肠也有很强的刺激作用，易损伤消化道粘膜，增加胃肠负担，引起口腔溃疡、便秘、胃肠道等严重问题。

**合理的烹饪方式** 适宜选择蒸、煮、炖、焖拌等方法烹调食物，避免油炸、油煎食物，油腻食物难消化，会增加胃肠消化负担。

综上所述，清淡饮食也需要均衡饮食，不能矫枉过正，过度节制，更需要保证足够的能量和蛋白质的摄入，这样才能确保身体良好的营养状况，加速身体的康复。

### “清淡饮食”适合谁

相对适合老人、小孩，术前、术后恢复期、高血脂、肥胖、胃肠疾病、心脑血管疾病、肿瘤康复期等患者，具体需根据实际情况来定。通过以上的介绍，我们就清楚了以下几个都是清淡饮食的误区，需要我们去避免。■

【福州市疾控中心（市卫监所）健教科 供稿】



# 科学消毒餐具

# 守护餐桌安全



我们常常警惕餐馆的碗筷是否干净，却容易忽略自家厨房里那些朝夕相处的“隐患”——碗碟、筷子、砧板、抹布。它们看似洗净，但若清洁消毒不到位，便会悄然成为细菌滋生的温床，日积月累，可能威胁家人健康。

### 筷子：缝隙里的健康隐患，材质与更换是关键

每天入口的筷子，尤其是深受喜爱的竹木筷，其疏松多孔的结构在显微镜下清晰可见细密的凹槽。这些缝隙极易藏匿食物残渣和水分，为细菌霉菌提供绝佳庇护所。使用超过6个月的竹木筷，其霉菌滋生量会显著攀升，尤其在潮湿环境下，发霉风险更高。因此，每次使用后务必彻底清洗，并充分晾干后再放入干燥的筷笼或碗柜。为了安全，竹木筷最好每6个月更换一次，或每周用沸水煮20分钟以上进行深度消毒。若担心木质经高温煮烫易变形，可考虑表面致密光滑的合金筷或不锈钢筷（需注意不锈钢导热快，使用防烫）。

### 碗碟消毒：温度与时间是硬道理

仅靠洗洁精和流水冲洗，难以清除所有微生物，定期对碗、碟、勺子等进行深度消毒至关重要。核心在于足够高的温度和足够长的时间：

**煮沸消毒** 将餐具完全浸没于滚水中，持续煮沸10分钟以上。这是最传统、经济且有效的方法，适合耐高温的陶瓷、玻璃、金属餐具。

**蒸汽消毒** 利用蒸锅或带高温蒸汽功能的洗碗机，让餐具在高温蒸汽中暴露5分钟以上，蒸汽能有效渗透，消毒效果佳。

**红外消毒柜** 选择符合国家标准的合格产品，严格按说明书操作，确保达到规定的消毒温度并持续足够时间（通常需10分钟以上）。消毒后，餐具应干燥存放，避免二次污染。

### 砧板：生熟分区，热水清洁才安心

砧板是厨房中交叉污染的高风险区。首要原则是生熟严格分开，切生肉和蔬果务必使用不同的砧板或砧板的不同面。清洁时，简单擦拭或冷水冲洗效果有限，使用70℃以上的热水冲洗砧板，对于清除其表面及缝隙中的细菌（如大肠杆菌）效果显著优于仅用洗洁精或干擦。因此，使用后应立即用热水彻底冲刷，并悬挂在通风处完全晾干，杜绝水分残留导致发霉。

### 抹布：厨房的“细菌炸弹”，少擦勤换是王道

很多人习惯用抹布擦干洗净的餐具，这恰恰是卫生大忌！数据显示，厨房抹布堪称“细菌炸弹”，一块使用中的抹布细菌总量可高达数千亿级别，检出包含大肠杆菌、沙门氏菌等在内的多种致病菌。抹布自身需严格管理：每次使用后彻底搓洗、拧干、悬挂晾干，定期用沸水煮10分钟以上进行消毒，并及时更换（建议1~2个月换新），别让它成为污染源。

守护家人“舌尖上的安全”，离不开对餐具卫生的重视。看似微小的习惯，却能构筑起坚实的健康防线，让每一餐都吃得安心、放心！■

【福州市疾控中心（市卫监所）消媒科 供稿】



## 老年人慢性便秘应重视



慢性便秘是一种常见的老年综合征。便秘本身并不会产生致命危险，但当老年人合并心脑血管疾病时，便秘便成为一个潜在的危险因素。

**什么是便秘** 便秘表现为排便次数减少、粪便干结和（或）排便困难。其中，排便次数减少，即每周排便次数少于3次；是否存在粪便形态干结可以通过布里斯托大便分类法进行自我评估。

**老年人便秘有哪些危害** 老年人常患有心脑血管疾病，因便秘排便时费时费力，腹压增高、血压升高、心肌耗氧量增加，

易诱发脑出血、心绞痛、心肌梗死而危及生命。老年人盆底组织薄而松，慢性便秘导致腹内压长期增高，也可诱发或加重老年人痔疮、直肠脱垂。粪便滞留在结肠，以至使粪便中各种致癌物质浓度升高，与结肠黏膜接触时间延长，增加老年人患结肠癌的风险。慢性便秘亦可导致老年人坐立不安，精神萎靡，甚至失眠、焦虑，影响生活质量。

**如何判断便秘的严重程度** 可根据便秘症状影响日常生活的程度分轻度、中度和重度。轻度：症状较轻，不影响日常生活；中度：介于轻度和重度之间；重度：便秘症状重且持续，严重影响工作、生活。

**如何应对轻度慢性便秘** 生活方式调整是慢性便秘的基础治疗方法。在排除其他疾病和使用药物引起的便秘前提下，轻度便秘者，可尝试通过调整生活方式恢复正常排便。1. 足够的水分摄入：养成定时和主动足量饮水的习惯，不要在感到口渴时才饮水。每天的饮水量以1500~1700ml为宜，大约8杯水的量；推荐饮用温开水或淡茶水。警惕：心脏和肾脏衰竭伴发便秘的老年人，请咨询医护人员适宜的水分摄入量。2. 足够的膳食纤维摄入：足够的膳食纤维摄入能够增加粪便量，降低结肠传输时间。慢性便秘老年人应多食富含可溶性纤维、维生素和鲜、嫩的蔬菜瓜果。3. 合理的运动：静坐的生活方式或长期卧床均可增加便秘的风险。老年人应减少静坐卧的时间，增加日常身体活动量；即便是坐起、站立或能在床边走动，对排便都是有益的。4. 定时排便：餐后或者活动后结肠运动增加，可以充分利用人体正常生理反射，建立定时排便的习惯。结肠活动在晨醒、餐后最为活跃，建议老年人在晨起或餐后2h内尝试排便，排便时集中注意力，减少外界因素的干扰。注意：切勿忽视便意。5. 调整排便姿势：半蹲坐位时脚下垫个小板凳，上半身微微向前倾，更有助于粪便排出。从生理结构上来说，蹲式的排便更符合人体生理，理论上来说排便应该更顺畅。当然，蹲厕也不是完美的排便姿势。比如，对慢性便秘患者和中风患者而言，坐厕要比蹲厕更合适。坐厕的最大优势就是让身体放松，避免意外发生；建议排便时使用半蹲坐位。■

【福州市疾控中心（市卫监所）  
健教科 供稿】





“缠腰龙”是民间对带状疱疹的说法，因其常长在腰部，且皮损常沿某一周围神经区域呈带状排列，因而得名。对于带状疱疹，您又了解多少呢？

**什么是带状疱疹** 带状疱疹是潜伏在人体感觉神经节的水痘-带状疱疹病毒再激活后所引起的以皮肤损害为主的疾病，免疫功能低下时易发生带状疱疹。临床特征为沿身体单侧体表神经分布的相应皮肤区域出现呈带状的成簇水疱，伴有局部剧烈疼痛。

**带状疱疹会传染吗** 带状疱疹患者是本病传染源。病毒可通过呼吸道飞沫或直接接触传播。人群普遍易感，带状疱疹痊愈后仍可复发。

**带状疱疹只会长在腰上吗** 虽然民间有将带状疱疹称为“缠腰龙”的说法，但带状疱疹的皮疹不一定只出现在腰部，在身体多个部位如面部、胸背部等都可能出现。带状疱疹的皮损常沿某一周围神经区域呈带状排列，多发生在身体的一侧，一般不超过正中线，罕有多神经或双侧受累发生。因此，关于“带状疱疹在腰上长满一圈就会死”的传言，是没有科学依据的。水痘-带状疱疹病毒也可侵犯三叉神经眼支，发生眼带状疱疹，病后常发展成角膜炎与虹膜睫状体炎，若发生角膜溃疡可致失明。病毒侵犯脑神经，可出现面瘫、听力丧失、眩晕、咽喉麻

痹等。50岁以上带状疱疹患者易发生疱疹后神经痛，可持续数月。本病轻者可以不出现皮疹，仅有节段性神经疼痛。重型常见于免疫功能缺损者或恶性肿瘤患者，还可发生播散性带状疱疹，表现为除皮肤损害外，伴有高热和毒血症，甚至发生带状疱疹肺炎和脑膜脑炎，病死率高。

**四、年轻人和小孩子会得带状疱疹吗** 带状疱疹是由潜伏在机体神经节内的水痘-带状疱疹病毒被重新激活引起的一种感染性皮肤病。现有研究表明，带状疱疹可发生于任何年龄，但带状疱疹及其并发症的发生率随年龄增加显著上升，也就是说中老年人人群是主要受累人群。

**五、带状疱疹疫苗谁能打** 带状疱疹疫苗的接种有年龄要求，至少在40岁及以上。目前，我国已有两种获批使用的带状疱疹疫苗：①重组带状疱疹疫苗适用于≥50岁人群，共需接种2剂次（间隔2~6个月）；②带状疱疹减毒活疫苗适用于≥40岁人群，需接种1剂次。两种疫苗均安全有效，满足接种年龄条件的人群可根据自身情况自愿选择接种。对免疫功能缺陷或免疫抑制疾病患者，不推荐接种带状疱疹减毒活疫苗，可在知情同意、权衡利弊下选择重组带状疱疹疫苗接种。目前带状疱疹疫苗在我国属于非免疫规划疫苗，如果需要接种，可咨询当地预防接种门诊，在知情同意前提下自愿自费接种。■

【福州市疾控中心（市卫监所）免疫规划科 供稿】



简介

廖冬冬 福州市疾控中心（福州市卫监所）食品安全与营养科副主任医师、福建医科大学营养与食品卫生学硕士、福建省健康科普专家库成员、国家注册营养师。

## 警惕藏在真空袋里的致命毒素



**一、认识肉毒中毒** 肉毒中毒是一种由产肉毒毒素梭状芽胞杆菌产生的神经毒素引起的严重疾病，死亡率高。食用了被肉毒毒素污染的食物到出现临床症状的潜伏期数小时至数天，一般为12~48小时，短者6小时，长者8~10天，潜伏期越短，病死率越高。病死率为30%~70%，多发生在中毒后的4~8天。

**二、临床表现** 以运动神经麻痹的症状为主，而胃肠道症状少见。临床特征表现为对称性脑神经受损的症状。早期表现为头痛、头晕、乏力、走路不稳，以后逐渐出现视力模糊、眼睑下垂、瞳孔散大等神经麻痹症状。重症病人则首先表现为对光反射迟钝，逐渐发展为语言不清、吞咽困难、声音嘶哑等，严重时出现呼吸困难，常因呼吸衰竭而死亡。

**三、引起中毒的食品种类** 因地区和饮食习惯的不同而异。国内以家庭自制谷类或豆类等植物性发酵品为多见，如臭豆腐、豆酱、面酱等，对罐头瓶装食品、腊肉、酱菜和凉拌菜等引起的中毒也有报道。日本主要由家庭自制的鱼和鱼类制品引起。欧洲中毒食物多为火腿、腊肠及其他肉类制品。美国主要为家

庭自制的蔬菜、水果罐头、水产品及肉、乳制品。

**四、中毒主要原因** 原（辅）料可能携带产肉毒毒素梭状芽胞杆菌及其芽胞；工艺不过关，加热温度和时间不足，无法有效杀灭细菌芽胞；产品在较高温度下运输和储存，厌氧环境下细菌繁殖和产毒。

**五、预防措施**

- 1. 正规渠道购买** 选择信誉良好、标识清晰的品牌产品，避免购买“三无”食品。仔细检查产品及包装状态，不买漏气、鼓包、变质、异味食品。
- 2. 冷藏保存尽快食用** 购买后应立即按标签要求储存并尽快食用。购买时尽量选择小包装，不囤积食物。
- 3. 食用前彻底加热** 肉毒毒素对热敏感，通常100℃加热10分钟就可以破坏其毒性，因此食物食用前彻底加热可有效预防肉毒毒素中毒。
- 4. 婴幼儿特别保护** 一般成人摄入肉毒芽孢的危险性相对较小，但婴幼儿肠道菌群尚未完全建立，肉毒芽孢可在其肠道内生长繁殖并产生肉毒毒素而致病。含有芽孢的食品可能是那些未经过严格加热的食品，最常见的就是蜂蜜、糖浆。建议12个月以内的婴儿不要食用灌装蜂蜜食品，尤其是野生蜂蜜。
- 5. 及时就医** 如食用后出现肉毒中毒相关临床症状，应立即携带剩余食物前往正规医院就诊。■





日常生活中，消毒产品是守护健康的“隐形卫士”——从洗手用的消毒凝胶到给餐具杀菌的消毒喷雾，从宝宝的卫生湿巾到医院的灭菌器械，它们无处不在。但你真的了解“消毒产品”吗？如何避开不合格产品的雷区，选到合规又好用的消毒好物？今天带你一次性弄明白这些。

### 一、什么是消毒产品

消毒产品是指纳入《消毒产品分类目录》中的产品，主要分为三大类：消毒剂、消毒器械和卫生用品。

**消毒剂** 这类产品靠化学或物理作用杀灭细菌、病毒等微生物，是家庭和公共场所消毒的“主力军”。常见形态有：**液体消毒剂** 比如84消毒液、酒精消毒液，适合物体表面地面消毒；**粉剂/片剂/颗粒剂消毒剂** 需溶解后使用，性价比高，常用于衣物、环境消毒；**喷雾剂/凝胶消毒剂** 使用方便，喷雾适合空气、织物消毒，凝胶则适合手部消毒。

**2. 消毒器械** 家用小能手 紫外线消毒器（给宝宝奶瓶、玩具消毒）、电热消毒柜（餐具杀菌）；**专业级设备** 医院常用的压力蒸汽灭菌器、环氧乙烷灭菌器，能实现高水平灭菌；“隐形守护者” 静电空气消毒机、臭氧发生器；**特殊**

的“指示物”比如灭菌效果指示卡、BD试纸，能帮我们判断消毒是否达标，堪称消毒过程的“质检员”。

**3. 卫生用品：**日常高频接触的“贴身卫士” **女性护理类** 卫生巾、卫生护垫、卫生栓等；**母婴护理类** 尿裤、尿布、隔尿垫、婴儿湿巾；**个人清洁类** 卫生湿巾、抗（抑）菌制剂（如洗手凝胶）、隐形眼镜护理液；**日常消耗类** 纸巾、卫生棉棒、化妆棉、纸质餐饮具等。

### 二、如何购买合格的消毒产品

**看卫生许可证号** 消毒产品生产企业卫生许可证编号格式为：（省、自治区、直辖市简称）卫消证字（发证年份）第XXXX号。如为福建省生产的产品，证号格式为“闽卫消证字（年份）第XXXX号”。如84消毒液、消毒柜、纸巾、卫生巾等外包装或铭牌上均应有卫生许可证号。只有在产品的外包装上标注有“消”字号的，才是经过检测合格具有消毒功效的消毒产品。

**看卫生安全评价报告** 消毒产品经营单位和消费者在购买消毒剂、消毒器械和卫生用品中的抗（抑）菌制剂等消毒产品时，可登陆全国消毒产品网上备案信息服务平台查询生产企业和产品相关信息。全国消毒产品网上备案信息服务平台：<https://credit.jdxx.net.cn/xdcp/loginPage.do>。

**看标注内容、有效时间** 消毒产品标签、说明书标注的有关内容应当真实，不得有虚假夸大、明示或暗示对疾病的治疗作用和效果的内容。消毒产品最小销售包装上应标有明确的生产日期和保质期/生产批号和限期使用日期。■

【福州市疾控中心（市卫监所）消媒科 供稿】





## 老年人的口腔健康 不容忽视

虽然老年人会因为年纪增大、身体机能衰退而出现牙齿脱落等口腔问题，但是老年人的口腔健康仍不容忽视，如果对口腔问题“听之任之”，则可能引发其它疾病。那么，现阶段老年人的口腔健康状况是什么样的？如何才能避免口腔疾病？

### 老年人口腔状况堪忧

口腔健康关乎老年人的身体健康，但是在日常生活中，可以拥有一口好牙的老年人却少之又少。据报道，广东省65岁~74岁年龄组的老年人患龋率为74.17%，人均龋齿为3.37颗；年龄在40岁以上的人成为牙周病高发人群，且农村的发病情况较城市更为严重；40岁以上的人群中，近三分之二的人有龋齿，平均每人有2颗龋齿；60岁以上的老年人中，发生牙齿脱落、缺牙的情况较为普遍。可见，现在老年人的口腔状况令人堪忧。

### 口腔问题导致消化道疾病

据报道，在医学中，消化道是一条起自口腔延续到咽、食管、胃、小肠、大肠，最后终于肛门的肌性管道，包括口腔、咽、食道、胃、小肠和大肠等器官。口腔问题不仅会影响老年人的口腔健康，还会导致老年人出现消化道疾病。比如口腔溃疡等口腔疾病不仅对老年人的日常生活造成极大不便，影响他们进食、说话的质量，还可能并发口臭、慢性咽炎、便秘等疾病，出现头痛、头晕等症状，

甚至导致更为严重的消化道疾病。

### 如何避免口腔疾病

口腔问题不仅让口腔“遭殃”，还会“连累”到身体其它器官。那么，如何才能避免口腔疾病呢？据华声在线报道，老年人想要避免口腔问题，需注意以下几点：

1、早晚正确刷牙，餐后及时漱口，保持口腔卫生，老年人肺炎的发生率就可以减少三成到五成；

2、引起牙周病的主要因素是牙菌斑和牙石，仅靠漱口和简单刷牙是不能彻底清除牙菌斑和牙石的，但是通过洗牙却可以去除它们；

3、牙齿一旦缺失，就会增加邻牙的咀嚼压力，造成牙齿长期负荷过重。久而久之，还会使牙龈萎缩，导致牙槽骨吸收，邻牙也会出现松动、脱落的情况，所以，及时修复缺失牙对牙齿健康极为重要；

4、长期大量饮用碳酸类饮料可能会导致牙齿大面积被腐蚀，所以不只是老年人，大家都应该少喝或者不喝碳酸类饮料，或喝完饮料后立即漱口，防止碳酸类饮料侵害牙齿；

5、有些老年人认为，牙齿已经掉了不少，平时刷牙也非常不便，还担心残留的牙也会被刷掉，这种想法并不正确，就算是一颗牙都没有了，老年人也应当清理口腔，预防口腔问题。■

【福州市疾控中心（市卫监所）健教科 供稿】





提到疫苗，很多人会下意识认为“这是孩子的事”，世界卫生组织（WHO）数据显示，成人疫苗每年可预防数百万例严重疾病和死亡，但全球成人疫苗接种率普遍偏低——我国成人流感疫苗接种率不足5%，肺炎疫苗接种率不足3%，远低于发达国家水平。重视疫苗，本质上是为自己的健康“加一道保险”。按需选择：成年人该重点接种哪些疫苗？

#### 基础防护型：人人可打，优先推荐

这类疫苗针对高发、高危害的病原体，适合绝大多数成年人，尤其是免疫力较弱或有基础疾病的人群：

**流感疫苗** 每年必打，建议10~11月（流感季前）接种。流感病毒变异快，每年疫苗成分会根据流行毒株调整，能有效降低流感感染率和重症率——对于上班族，可减少请假影响工作；对于老年人和慢性病患者，能降低肺炎、呼吸衰竭等并发症风险。

**23价肺炎球菌多糖疫苗** 建议50岁以上人群、慢性肺病 / 糖尿病 / 肾病患者、长期吸烟人群接种，保护期约5年。肺炎球菌是导致成人肺炎、脑膜炎、败血症的主要病原体之一，尤其是冬季，容易与流感“叠加”引发严重后果，疫苗可覆盖23种常见致病血清型，防护范围广。

**带状疱疹疫苗** 推荐50岁以上人群接种，尤其是有带状疱疹病史或慢性疼痛的人。

#### 场景关联型：根据职业、生活需求选

这类疫苗的接种需求与特定场景强相关，需结合自身情况判断：

**乙肝疫苗** 优先推荐医护人员、餐饮从业者、经常接受血液透析者、有多个性伴侣者等高危人群。乙肝病毒通过血液、体液传播，一旦感染可能发展为慢性肝炎、肝硬化甚至肝癌。接种前建议先查乙肝表面抗体，若抗体滴度不足（ $<10\text{mIU/ml}$ ），需及时补种。

**狂犬病疫苗** 被猫、狗、蝙蝠等哺乳动物抓伤或咬伤后，越早接种越好，最好24小时内接种（暴露后预防）；兽医、宠物美容师、动物园工作人员等高危职业者，可提前接种（暴露前预防）。

**人乳头瘤病毒（HPV）疫苗** 男性女性都建议接种，女性优先（预防宫颈癌），男性可预防肛门癌、阴茎癌及生殖器疣。目前国内有二价、四价、九价三种类型，推荐9~45岁人群接种，越早接种保护效果越好——二价疫苗可覆盖导致70%宫颈癌的HPV16/18型，性价比高；四价、九价覆盖范围更广，可根据年龄和经济条件选择。

#### 特殊人群型：针对性防护，不能少

出国人群根据目的地国家要求接种相应疫苗，如去非洲、东南亚需接种黄热病疫苗，去欧洲、美洲需确认麻疹、腮腺炎疫苗保护状态（部分国家对入境者有疫苗接种证明要求）。

疫苗是“性价比最高的健康投资”，与其等生病后花更多钱治疗，不如主动为自己的健康“提前买单”。从今天开始，对照自身情况，咨询医生选择适合的疫苗，让疫苗成为你健康防护的“有力屏障”。■

【福州市疾控中心（市卫监所）健教科 供稿】





9月份以后，诺如病毒开始进入流行期，一般情况下每年10月至次年3月是诺如病毒感染流行季节。

### 诺如病毒有何特征？

诺如病毒原名诺瓦克病毒，属于杯状病毒科，是引起急性胃肠炎的最主要病原体。诺如病毒通过粪口途径传播，传播方式多样，包括人与人之间的接触传播、经诺如病毒污染的食物或水传播。学校、托幼机构等人群聚集场所是诺如病毒高发场所。

**致病能力强** 只需极少的病毒量就可以传染，最低感染剂量为18个病毒粒子。而一个人感染后，一次能排出数十亿个病毒粒子。

**生存能力强** 诺如病毒在0℃~60℃的温度范围内可存活，病毒可在物体表面存活2周，在水中存活2个月以上。75%酒精、免洗洗手液无法灭活诺如病毒。

**下手不挑人** 诺如病毒具有全人群普遍易感的特点，各年龄段人群都可能会感染。

### 感染诺如病毒有哪些症状？

诺如病毒感染后的潜伏期短，最短12小时，最长72小时，通常2天内就会发病，可能会出现以下症状：

**呕吐、腹泻等急性胃肠炎症状** 儿童易出现呕吐症状，成人多出现腹泻症状。

**发热、畏寒、头痛、肌肉酸痛** 腹泻次数从几次到数十次不等，粪便稀水样，无脓血样便。

诺如病毒感染是自限性疾病，一般2~3天后可自行康复。不过，如果出现脱水等情况，应立刻就医：一天内尿量很少或颜色特别黄；嘴唇干裂、皮肤失去弹性；儿童哭闹时没有眼泪；头晕眼花、站不稳。

### 如何预防诺如病毒？

预防诺如病毒感染要做到以下几个方面：

**勤洗手** 在餐前、便后、加工食物前和外出回家后，做好手部清洁。建议使用肥皂或者是洗手液，用流水洗手20秒以上。

**注意饮食饮水安全** 不要喝生水，建议喝开水或瓶装水，食用蔬菜和水果前要彻底洗净。烹饪加工食品时要做到生熟分开，避免交叉污染，确保我们吃的食物要煮熟煮透，尤其食用贝类产品时。外出就餐时，要选择卫生条件良好的餐厅。

**做好居室日常清洁和通风** 要确保厨房餐具的清洁，及时处理垃圾。

**规范消毒** 如果家庭成员出现了胃肠炎症状，要对呕吐物和排泄物进行规范处理，对污染的环境和物体表面用含氯消毒剂彻底消毒。对于门把手、马桶按钮以及卫生间这些接触频繁、容易病毒污染的区域和部位要定时进行消毒。感染以后，尽量居家休息，减少与他人的密切接触。对于特殊岗位的人员，比如厨师、育婴员以及外卖快递员不要带病上岗。■

【福州市疾控中心（市卫监所）健教科 供稿】



# 中医养生治未病



在人们的认识当中，只有得了病之后才需要去医院找医生治疗，但在我国传统中医当中，在疾病发生之前就采取预防措施的“治未病”可以更好的帮助人们远离疾病的影响。那么，我们应当通过怎样的中医养生手段调养身体才能实现“治未病”呢？

中医养生治未病是一种综合性的健康理念，强调通过调整生活方式、饮食习惯、锻炼方式等，提高人体的自我调节和抵抗能力，预防疾病的发生。以下是一些常见的中医养生治未病的方法：

**合理饮食** 中医对饮食的重视可以追溯到古代医学经典，如《黄帝内经》和《素问》等，这些经典强调了食物对身体健康的重要性，认为合理的饮食可以调养气血、滋养脏腑、增强体质、预防疾病。具体来说，中医饮食养生的原则包括：**荤素搭配** 荤素搭配，平衡营养，应该适量摄入动物性蛋白质和植物性蛋白质，保证身体所需的营养。**五味调和** 中医认为五味对应五脏，即酸味对应肝，苦味对应心，甘味对应脾，辛味对应肺，咸味对应肾，合理搭配五味可以促进脏腑功能的协调。**适量进食** 饮食应当适量，避免暴饮暴食。过度进食会加重脾胃负担，影响消化吸收，容易导致肥胖和消化不良等问题。**食物质地**

**和温度** 食物的质地和温度也是中医考虑的因素。比如，夏季可以多吃清凉的食物，如西瓜、黄瓜等，有利于清热解暑；冬季则可以适当多吃温热的食物，如姜、葱、羊肉等，有助于御寒保暖。

**调节作息** 中医注重日常作息的调节，包括规律作息、适度休息和保证睡眠质量，保持良好的作息习惯有助于调整身体的生物钟，增强免疫力。

**运动锻炼** 中医强调“动则生阳”，适量的运动对于维护身体健康至关重要。以下是一些中医养生运动的介绍：（1）太极拳：太极拳是一种源于中国传统文化的武术，以缓慢、柔和的动作为主，注重呼吸调整和身体的协调性，太极拳能够促进气血循环，增强体质，改善身体的柔韧性和平衡能力，同时有助于调节情绪，提高心理素质。（2）五禽戏：五禽戏是中国古代传统的养生健身功法之一，源自《黄帝内经》。五禽戏模仿虎、鹿、熊、猿、鹰五种动物的动作，可以调理脏腑功能，增强体质，提高免疫力。

**中药调理** 中医药以其独特的理论体系和治疗方法，可以通过草药、针灸、推拿等手段调理人体，改善体质，提高免疫力，预防疾病的发生。这些方法往往结合个体的体质特点和疾病情况进行个性化的调理，为健康提供了多样化的选择。

综上所述，中医养生治未病注重通过调整生活方式、保持心态平和、合理饮食、适度运动等方法，提高身体的自愈能力和抵抗力，从而预防疾病的发生，达到“治未病”的目的。■

【福州市疾控中心（市卫监所）健教科 供稿】





## 如何抚慰失去亲人的老人

很多人会不幸因病离世，这就给身边的亲人带来了沉重的打击。尤其是老人，在面对亲人的离世时要比其他人更伤感，承受的打击也更重，而且更难从失去亲人的悲伤中走出来，往往会出现内疚、抱怨、自责等消极情绪，以及沮丧、无助、焦虑、悲伤、抑郁等反应。

**如何与哀伤者建立关系** 首先，要做好陪伴。可以用拥抱、抚摸、拉手等肢体语言，与哀伤者建立关系，让他们感受到我们一直在身边陪伴着他们，关心着他们。其次，要与他们共情，表达对哀伤者的理解，适当地唤起悲伤情绪并表达出来。最后，要尽可能地给予他们支持和帮助。如果是在非常时期离世，可以协助哀伤者处理离世者的身后事，帮助他妥善处理情绪、行为等。

**如何与哀伤者进行有效沟通** 有效沟通的原则包括尊重、倾听、共情、真诚，同时还要注意回避哀伤者的应激源。也就是说，有效沟通不是简单地与哀伤者进行对话，而是要在理解、尊重哀伤者的同时，注意不要再刺激到哀伤者。这一阶段不要有任何评价或建议，应尽可能地用肢体语言进行沟通，不建议过多地使用言语表达，因为此时肢体语言往往比言语更为有效，即行为沟通比言语沟通更有效，就像前面提到的，可以多给予哀伤者一些拥抱、抚摸、拉手等肢体语言。在与老人沟通过程中，身体姿态要相对低一些，最好是稍有仰视地与老年人进行沟通，这样做可以让老年人感受到尊重。此外，还要注意沟通的态度、语气及用词。这个时候的哀伤者听不进教条式的建议或评价，所以沟通应以倾听为主，尽量不打破哀伤者的诉

说，同时在哀伤者表述的过程中要给予适当的回应、积极的赞同和反馈，注意以赞赏和肯定为主。倾听过程中要保证充分的目光交流。

**如何帮助哀伤者处理不良情绪** 可以应用放松、角色扮演、空椅子等技巧缓解哀伤者的情绪。对焦虑、悲伤等情绪，可以使用深呼吸、冥想等方法进行放松和改善。对于不接纳或抱怨、自责、内疚的哀伤者，可以使用合理情绪疗法。哀伤者对离世者的离开很难一下子接受，会感觉因为自己没有照顾好或及时救助离世者而产生消极情绪。哀伤者认为亲人的离世是自己造成的，这种错误的认知会让哀伤者觉得自己糟糕至极，从而长久地陷在愧疚、悲伤的情绪中走不出来。出现这种情况，建议哀伤者咨询心理医生等专业人士，可以实施合理情绪疗法，帮助哀伤者处理自己的情绪，从悲伤的情绪中尽早走出来。

总之，亲人离世对老人来说是很难接受的，会让老人出现较大的心理创伤，在与这类老人沟通时，不仅要劝老人接受现实，还应该给予更多的陪伴，多给予拥抱、抚摸、拉手等肢体语言的交流。■

【福州市疾控中心（市卫监所）健教科 供稿】



# 一起了解乳房疼痛的七种可能



**乳房疼痛≠乳腺癌** **生理性疼痛** 月经期胀痛：双侧乳房“雨露均沾”，摸不到硬块，疼痛随月经周期波动。**病理性疼痛** 乳腺癌：单侧固定位置“定点刺痛”，常伴硬块、皮肤凹陷或乳头溢血。

## 乳房疼痛的7种可能

**1. 经期好闺蜜** 周期性胀痛特点：月经前1~2周发作，乳房像“充气气球”，可能连带腋下酸胀。科学解释：雌激素升高刺激乳腺组织增生，经期后激素撤退，疼痛自愈。应对：减少咖啡、奶茶摄入，穿无钢圈内衣，热敷可缓解。

**2. 哺乳期刺客** 急性乳腺炎特点：哺乳期乳房红肿热痛，可能伴发烧，像“装满沸水的水袋”。科学解释：乳汁淤积+细菌感染，常见于新手妈妈。应对：冷敷止痛（避开乳头），及时排空乳汁，48小时无好转需就医。

**3. 背锅侠** 肌肉拉伤特点 健身/抱娃后单侧胸痛，按压时疼痛加剧，皮肤表面无异常。科学解释：胸大肌或肋间肌拉伤，常被误认为乳腺问题。应对：暂停剧烈运动，外用消炎药膏，2~3天可缓解。

**4. 隐形炸弹** 乳腺囊肿特点：疼痛位置固定，触摸有“水球感”肿块，B超可确诊。科学解释：乳腺导管堵塞形成液囊，多为良性。应对：小型囊肿无需治疗，定期复查；巨大囊肿可穿刺抽液。

**5. 情绪传感器** 压力性乳痛特点：焦虑期双侧乳房弥漫性刺痛，无硬块，心电图检查正常。科学解释：压力激素刺激神经敏感度，俗称“气得胸痛”。应

对：深呼吸练习、瑜伽、心理咨询（疼痛持续2周以上需排查器质性疾病）。

**6. 伪装大师** 心脏病/肋软骨炎特点：左胸疼痛放射至左臂，或咳嗽/转身时胸骨痛。科学解释：心绞痛、肋软骨炎等疾病可能被误认为乳房问题。应对：含服硝酸甘油不缓解，应立即拨打120。

**7. 沉默杀手** 乳腺癌特点：单侧无痛性硬块、乳头内陷、皮肤呈“橘皮样”改变。关键点：早期乳腺癌通常没有痛感。疼痛多出现在晚期或合并感染时。应对：摸到硬块无论是否疼痛，立即就诊。经期好闺蜜：周期性胀痛特点：月经前1~2周发作，乳房像“充气气球”，可能连带腋下酸胀。科学解释：雌激素升高刺激乳腺组织增生，经期后激素撤退，疼痛自愈。应对：减少咖啡、奶茶摄入，穿无钢圈内衣，热敷可缓解。

**疼痛自救：热敷VS冷敷，别用错** **热敷** 经期胀痛、哺乳期堵奶（尚未发炎时）。方法：40℃左右热毛巾敷10分钟/天，避开乳头。**冷敷** 急性乳腺炎红肿期、运动后肌肉拉伤。方法：冰袋裹毛巾敷15分钟/次，间隔2小时。

**出现这些信号应立刻就医** 1. 单侧固定位置疼痛+摸到硬块；2. 乳头溢出血液/褐色液体；3. 皮肤出现凹陷或“橘皮纹”；4. 疼痛持续超过2个月经周期。

亲爱的姐妹们，乳房健康关乎身心健康，以及生活质量。了解乳房疼痛的知识，重视乳房健康，才能更好地呵护自己。■

【福州市疾控中心（市卫监所）健教科 供稿】

