



# 暑期游返程及学校开学需关注重点传染病风险

近日,山东省疾病预防控制中心组织开展夏秋季传染病疫情研判,并发布健康提示:

全省传染病疫情总体平稳,手足口病、感染性腹泻等肠道传染病略有波动;流感样病例占门(急)诊就诊病例的

比例较低,但新冠病毒核酸检测阳性率呈上升趋势,流行毒株主要为JN.1系列变异株和XDV变异株。

随着暑期游返程及学校开学,人员流动和聚集性活动增加,需关注重点传染病风险。

1.专家建议公众加强个人防护。注意手卫生,温度适宜时多开窗通风,利用自然风改善室内空气质量,必要时对空调等设备进行清洗维护。

2.要关注饮食饮水卫生,不饮用生水,蔬菜瓜果彻底洗净,厨房操作时生熟分开,烹

饪水产、肉类食品要煮熟煮透。保持良好的生活习惯,平衡膳食,规律作息,提高免疫力。

3.要关注自身健康状况,根据需要佩戴好口罩及时就医并合理用药。

4.建议公众特别是有慢性

基础性疾病、老年人及其他高风险人群合理安排新冠病毒疫苗、流感疫苗和肺炎疫苗等预防接种,降低呼吸道传染病风险;婴幼儿可接种肠道病毒EV-A71疫苗和轮状病毒疫苗,预防肠道传染病。

(健康滨州)

## 出伏后养生需知“三宜三忌”

长达40天的三伏天终于谢幕,正式迎来了出伏。出伏后,炎热渐消,整体气温也将下降,但是这个时节,由于温度波动频繁,对身体健康的影响也很大。出伏后,有哪些养生常识要知晓?

### ●宜饮食清润

刚出伏的这段时间,既有暑热余气,秋燥也开始明显,要警惕燥热伤人。

日常可多吃些滋阴润燥的食物,如冬瓜、萝卜、藕、洋葱、海带、蘑菇、木耳、芹菜、香蕉、苹果、蜂蜜等,这些食物除了滋阴润燥,还有稳定血压,预防心血管疾病的作用。

韭菜、葱、姜、蒜、辣椒、烈性酒等辛辣的食物以及羊肉、

狗肉等性热之物最好少吃。忌食煎炸烧烤,否则易生湿热,损伤脾胃,加重秋燥。

### ●宜及时添衣

出伏过后虽然中午依旧热,但是早晚凉,昼夜温差较大,应注意气温变化而适当增加衣服。

脖子、后背、脚部等血管丰富的地方需要重点保护。

老年人和孩子免疫力低、御寒能力弱,遇冷容易诱发急性支气管炎、肺炎等疾病。患有哮喘、冠心病、高血压等慢性疾病的人群,受到寒冷刺激也易导致旧病复发。

### ●宜运动平缓

出伏后,人体阴精阳气处在收敛内养阶段,运动量不宜

过大,以舒缓柔和为佳,防止出汗过多,阳气耗损。

最好选择轻松平缓、活动量不大的运动项目,如健步走、瑜伽、太极拳、八段锦等。

需要注意的是,出伏后的初秋时节,温差逐渐加大,太早晨练容易使身体受到寒冷刺激,引发血压波动,从而增加脑血管意外的可能性。

### ●忌睡眠不足

出伏以后人体阳气开始收敛,很多人容易感到疲乏,此时如果不改变夏季晚睡的习惯,“秋乏”更容易出现。

高血压患者尤其需要注意,若出伏后睡眠不足更容易出现血压不稳,引发心血管疾病。

建议早睡早起,在夜间11点前入睡,睡眠时间可较夏季增加1个小时左右,也可通过午睡来增加睡眠总时长。

### ●忌情绪悲伤

出伏后,秋意越来越明显,天气由热转凉,身体也会由兴奋、积极向上的状态转入消沉、向内的状态,不利于人体健康。

在精神调养上,要注重收敛神气,使神志安宁,使情绪安静,切忌情绪大起大落。

建议在天气晴好时增加户外活动时间,既能接受光照,调节激素分泌,又能欣赏美景,转移情志。当情绪悲伤无法排解时,也可向亲人、朋友倾诉,必要时到专业医疗机

构就诊。

### ●忌滋补腻补

出伏后适当进补,不仅是恢复和调节人体各脏器功能的最佳时机,而且也为抵御寒冬的侵袭奠定了物质基础。

秋季进补仍应以润燥为前提遵守“温润、平补”两大关键,注意荤素搭配,营养全面,忌暴饮暴食。

对一些脾胃虚弱、消化不良的人群而言,此时一定要与滋腻的养阴之品如鹿角胶、阿胶等“划清界限”。除了阳虚体质者外,不要过多食用温热的食物或药物,如羊肉、人参、鹿茸、肉桂等,否则极易加重秋燥。

(人民网)

## 专家提示:

# 儿童肥胖危害多 健康关口需前移

近年来一到暑假,各大儿童医院的内分泌科门诊内,前来问诊的“小胖墩”家长大幅度提升。如今不少家长对孩子的营养摄入给予极大关注,但这种关注有时会演变成误区。杭州市儿童医院副院长、中华中医药学会儿科分会常委桑杲在接受采访时表示,儿童肥胖的危害是多方面的,除了身心健康方面的影响,肥胖甚至可能导致注意力缺陷,引发智力方面的问题。关注体重管理,健康关口必须前移。

随着经济发展,当下儿童的生活条件有了极大提升。但随之而来的是高糖食品、含糖饮料过多摄入,以及体力活动的减少,这些都增加了儿童肥胖的发生风险。儿童肥胖率不断攀升,已经成为影响儿童身心健康的重要公共卫生问题。

今年6月,国家卫生健康

委等16个部门联合印发《“体重管理年”活动实施方案》,自2024年起,力争通过三年左右时间,实现体重管理支持性环境广泛建立,全民体重管理意识和技能显著提升,部分人群体重异常状况得以改善。

如何判断儿童是否肥胖?专家表示,首先需要结合孩子的身高,bmi(身体质量指数)是国际社会推荐的评价儿童超重和肥胖的首选指标。bmi=体重/身高的平方,目前多采用《ws/t586-2018 学龄儿童青少年超重与肥胖筛查》标准来评估儿童是否超重和肥胖。

桑杲提到,儿童肥胖的危害是多方面的。首先,肥胖可能导致儿童在外观上发生变化,这可能会导致他们在学校中遭受孤立和嘲笑,从而对他们的心理健康产生负面影响,进而间接影响其学习积极性和自信心。

其次,肥胖可引发多种并发症,其中心血管系统是最常见的,例如高血压和高血脂;呼吸系统也可能受到影响,许多肥胖儿童患有哮喘等呼吸系统疾病。此外,肥胖可能导致多动、注意力缺陷,甚至智力方面的问题。

“在临床中,医生会根据肥胖程度和原因,采取中西医结合的方案予以治疗。对于家族性肥胖,我们需要进行基因评估和分析,排除遗传代谢疾病的可能性,并为家长提供优生优育方面的指导。”桑杲说。针对社会广泛关注的儿童肥胖问题,杭州市儿童医院特别开设生长发育障碍多学科联合门诊,该门诊汇集了内分泌科、中医科以及营养和运动领域的专家,共同从内分泌学和遗传基因角度出发,深入研究相关机制。

专家还表示,从中医角度

出发,通过体质辨识也可以预防肥胖,特别是对于痰湿质和气郁质的孩子,家长应特别留意。“通过中西医结合的治疗方法,包括口服药物和外治手段,我们希望为家长提供全面的营养治疗干预方案和运动治疗指导,为每位肥胖或超重的儿童量身定制治疗计划。”桑杲说。

预防成为“小胖墩”,一饮一食十分关键。在培养健康生活习惯方面,专家表示,除了确保营养摄入均衡和丰富外,家长更应关注哪些食物不宜摄入。“我们建议避免高脂肪、高蛋白、难以消化的食物,以及烧烤、煎炸等重口味烹饪方式制作的食品。从中医角度出发,辛辣刺激食物也不宜给儿童食用。”桑杲说,此外在饮食习惯上,中医提倡以白开水作为儿童唯一的饮料选择,尤其应避免摄入含糖和碳



水化合物的饮品,以及汽水类饮料。

“在运动方面,儿童在不同成长阶段有不同的运动需求,包括运动类型、持续时间和频率等也都不同。肥胖问题在学龄前和学龄期尤为突出,因此我们建议学龄前的孩子每天累计运动三小时,而学龄期儿童则应保证每天至少一小时的运动,并且每周至少进行三次中高强度的锻炼。”桑杲说。(中国新闻网)