

春节临近 如何健康过年？

2月16日是我国的传统佳节——春节，节日期间亲朋好友聚会，免不了抽烟喝酒肉食大餐。区疾控中心提醒市民，了解春节该重点关注哪些疾病，做好预防工作，过一个健康祥和的好年。

预防呼吸道传染病

2月正值冬春交替之时，气温变化和昼夜温差都较大，正是呼吸道病毒肆虐时期。春节期间，人员活动频繁，容易导致流感等呼吸道疾病的暴发流行。

所以市民应养成良好的个人习惯，打喷嚏、咳嗽时掩盖口鼻，不随地吐痰，勤洗手，不与他人共用水杯、餐具；勤通风，勤洗晒被褥，勤换衣服；要注意保暖、多休息，加强体育锻炼，增强抵抗力；及时接种流感疫苗也可以很好地预防流感。

小心肠胃炎

节日期间，很多家庭的生活规律被彻底打乱，吃饭也变得没有规律，甚至会出现饥一顿、饱一顿、冷一顿、热一顿的现象，胃肠功能

被严重削弱，容易引发急性胃肠炎。大家加工食品的时候要注意卫生，生食和熟食分开加工，食材要煮熟煮透。奉化人爱吃咸蟹、毛蛤等生食，应做到尽量少吃、不吃。避免暴饮暴食，不吃腐败变质食物，隔夜饭菜要充分加热后，同时要果断拒绝自己过敏的食物。

管住嘴防痛风

痛风是由于体内嘌呤代谢紊乱导致的疾病。发作时，耳廓、拇趾、足背、足跟、踝、指、腕等小关节可能红肿剧痛，反复发作。而春节期间由于饮食的不规范痛风发作的患者明显增多。

在这里建议，痛风患者每天喝水2000至3000毫升，促进尿酸排出，还可以降低尿酸浓度。多吃碱性食物，比如新鲜蔬菜、水果、牛奶、硬果、海藻等，不吃高嘌呤食物如海鲜、动物内脏、涮锅、豆制品等，不喝酒。

小心胰腺炎

现如今人们的饮食高脂肪、高蛋白，加上节日过分油腻的食物和酒精的刺激容易引发

胰腺炎。主要表现为恶心呕吐，同时伴有腹胀、腹痛、发热为主。重者会出现高热，腹部出现淤斑，或者突然血压下降、皮肤湿冷、手足冰凉、反应迟钝等，重症胰腺炎死亡率较高，要提高警惕。有胰管结石、胆道疾病的患者节日期间一定不要暴饮暴食，少饮酒或不饮酒。有高血脂症的人要低脂肪饮食、坚持服用降脂药，控制血脂在正常范围内，在一定程度上可预防急性胰腺炎。

警惕心血管疾病

寒冷、情绪激动、酗酒、劳累容易诱发心血管疾病，春节期间更是心血管疾病的高发时期。聚会、打牌、麻将易情绪激动，大家在娱乐的同时要注意适时的放松休息，适当控制自己的情绪，稳定心态。游玩期间注意保暖，少喝酒或不喝酒。尤其是高血压患者尽量不要去过于喧闹的环境。

以上是一些春节防病的小知识，希望大家能有所帮助，也可以把这些知识用到生活中去，过一个健康年。

尚田卫生院 林天琦

H7N9 流感疫情处于好发期 区疾控中心未雨绸缪积极防控

2013年以来，全国部分省及浙江省部分地区出现了H7N9流感疫情。2017年1-2月，我区部分街道报告H7N9流感病例。2017年入秋以来，浙江省H7N9流感疫情平稳，无相关病例报道。

但H7N9流感疫情已处于好发期，区疾控中心积极做好H7N9流感防控工作。密切关注疫情动态，提出风险评估报告，研判疫情风险，为我区相关部门开展H7N9流感防控决策提供参考。同时，加强疾病监测和外环境监测，自去年10月份以来，对5家未关闭活

禽交易的摊点禽类标本进行监测，共采集标本40份，未检测出H7阳性标本。完善应急物资储备，配备充足的疫点消杀药品和器械以应对疫情的发生。春节期间，禽类消费增加，出现H7N9流感疫情的风险较高，区疾控中心统筹安排值班，确保及时科学应对疫情。

区疾控中心提醒市民：远离活禽，预防H7N9流感。避免前往交易市场的活禽摊档，老年人、有慢性基础性疾病或免疫低下的人尤需注意避免；尽量到定点“杀白上市”的农贸市场购买禽类产品，不要购买活禽自行

宰杀，不要购买无检疫证明的鲜、活、冻禽畜及其产品；生禽、畜肉和鸡蛋等一定要烧熟煮透，加工处理生禽畜肉和蛋类后要彻底洗手；注意饮食卫生，食品加工过程中要做到生熟分开；如外出旅游，应远离野鸟，活禽及其排泄物等；接触后，须尽快用肥皂和洗手液洗手；若出现发热及呼吸道症状，应戴上口罩尽快就诊，问诊时切记要告诉医生发病前的禽类接触史。

区疾控中心 李寿俊

接种疫苗 预防宫颈癌

去年10月以来，二价和四价HPV疫苗相继在我国上市，给女性带来了福音。我区10家预防接种门诊均提供上述2种疫苗的接种服务，因疫苗供应有限，建议接种之前向当地接种门诊先行咨询。那么我们对这2种疫苗有多少了解呢？让我们来看一下。

二价HPV疫苗：包含HPV型别16、18，接种对象9-25岁女性，接种程序0、1、6月，疫苗价格（不含接种服务费）670元/针。

四价HPV疫苗：包含HPV型别6、11、16、18，接种对象20-45岁女性，接种程序0、2、6月，疫苗价格（不含接种服务费）888元/针。

从上面可以看出，两种HPV疫苗都包含了HPV16、18两种高危型HPV，可预防70%左右宫颈癌，因此就预防宫颈癌的作用来说，两种疫苗没有区别。四价HPV疫苗还包含HPV6、11两种低危型HPV，可预防生殖疣。

为预防宫颈癌，世界卫生组织推荐的接种疫苗目标年龄人群是9-13岁的女孩，这是因为HPV疫苗用于无HPV暴露史者最为有效。较大的女性青少年和年轻妇女接种HPV疫苗也可受益。因此区疾控中心建

议，适龄女性或适龄女童监护人应在接种之前，先到我区10家预防接种门诊咨询，选择合适的HPV疫苗。奉化区城镇职工医保历年余额可支付本人接种疫苗费用，或通过家庭共济网支付网内用户疫苗费用。

奉化区预防接种门诊开设情况一览表

接种点名称	地址	联系电话	接种日期
锦屏岳林街道社区卫生服务中心	岳林东路125号	88926517	周一至周四全天 周五周六上午
溪口医院	溪口镇牌门北路46号	88859959	周二至周六上午
江口街道卫生院	江口新浦路25号	88566415	周一、三、四、五、六上午
萧王庙街道卫生院	萧奉路145号	88838539	周三全天、周五上午
西坞街道卫生院	西坞南路52号	88534629	周二至周六上午
莼湖镇卫生院	莼湖镇直街172号	88732976	周二、四、五、六上午周三全天
裘村镇卫生院	裘村镇银河路	88776464	周三全天、周五上午
松岙镇卫生院	松岙镇振兴路77号	88793120	周一上午、周三全天
尚田镇卫生院	尚田镇镇西路3-5号	59554815	周三全天、周一周六上午
大堰镇卫生院	大堰镇镇亭路19号	88605758	周三全天、周五上午

生活中如何防范流感

流感，顾名思义就是流行性感冒，它的传播速度极快，尤其是弱势群体，像小孩、老人、身体素质不好的人更容易被传染。而且一旦受感染者没有得到很好的治疗，就很有可能引发一些其他症状，例如：高烧、低烧、肺炎、心功能衰竭等。所以对于流感我们也不可小视，要懂得如何预防。

流感的防范主要从提高自身免疫力与加强公共场合的个人防范两方面入手。

1.形成较好的卫生习惯，饭前便后、接触公用东西后要洗手；咳嗽、打喷嚏时应用纸巾遮住口鼻；吐痰时应用纸巾包好痰液再扔到垃圾箱；出现感冒发烧症状，身体抵抗能力下

降时，尽可能避免到公共场合，少以手接触眼、鼻、口。

2.假如出现流感症状，及早隔离进行治疗，避免流感扩散。

3.流感高峰期，尽可能不要长期停留在人口密集及通风情况差的地方，少参加大型集会与集体活动，到公共场所要戴口罩。

4.合理调整饮食结构，营养要均衡，劳逸需结合，保持充足睡眠，提高身体免疫力。及时添加衣物，寒气体容易引起病患。

5.注射疫苗。目前市售的流感疫苗有进口的，也有国产的，均按照世界卫生组织的要求含有甲1亚型、甲3亚型及乙型病毒，期望

注射后人体可产生抗体以对抗相应型别病毒 的感染。年老者、幼儿及有各种慢性病的患者都可注射，其他如学生、军人、交通运输部门的员工、医务人员、保育人员等人群也可注射。

锦屏岳林街道社区卫生服务中心 毛洁琼



重点关注

健康体重。

(四)食物多样化，鼓励摄入以复合碳水化合物、优质蛋白质为基础的低能量、低脂肪、低糖、低盐并富含微量元素和维生素的膳食。坚持规律饮食，切忌暴饮暴食。

(五)推荐每周至少进行5天中等强度身体活动，累计150分钟以上；坚持日常身体运动，平均每天主动身体活动6000步；尽量减少久坐时间，每小时起来动一动。

(六)超重肥胖者应长期坚持减重计划，速度不宜过快。

(七)儿童青少年应从小养成合理饮食、规律运动的习惯。

儿童青少年肥胖不仅会影响其身心健康，还会增加其成年后的肥胖风险。儿童肥胖治疗的方法主要为饮食控制、行为修正和运动指导，饮食控制目的在于降低能量摄入，不宜过度饮食。

(八)老年人运动要量力而行，选择适宜活动，建议每周坚持至少3次平衡能力锻炼和预防跌倒能力的活动，适量进行增加肌肉训练。



健康沙龙

抓牢思想教育不放松 提升服务质量促发展 区疾控中心党建工作 紧跟新时代步伐

近日，区疾控中心获得“浙江省疾控系统政治思想工作先进集体”荣誉，这是对该中心一年来党建工作的最好总结。2017年，区疾控中心党支部把建设“卫计铁军”为总体目标，狠抓党风廉政建设，积极开展党日活动、党员学习会，提升党员干部的思想素质，全面推进全区疾病预防控制工作的快速发展。

开展自查自纠，提升服务内力。党支部紧抓党员思想建设不放松，积极开展自查自纠活动，重点突出“四风”问题的查实和整改。开展党员基本情况排查；提升廉政监督力度，对重点岗位、重点科室开展每季一次的约谈；开展“打通中梗阻、提升执行力”专项行动，以提升职工执行能力；对所有职工社团兼职情况进行一次全面自查，对一人兼多职情况进行清理；针对区委第二巡察组巡察中发现问题进行了逐条核对、自查梳理、反思和整改；以问题为导向，重新修订了中心的各项规章制度，加强日常监督，全面提升执行能力。

营造学习氛围，提升思想觉悟。一年来，党支部紧紧结合“三会一课”，积极组织各类学习活动。与宁波疾控中心三支部结对共建；深入学习贯彻党的十九大精神，提升党员实践能力；结合工作内容，每季组织了一次不同内容的党课活动，注重党员思想觉悟提升；促进“两学一做”常态化制度化，按照“两学一做”学习教育协调小组要求，把“两学一做”学习教育作为全年党

支部活动的主线，所有活动结合这一主题，提升活动内涵，提高活动质量；党员撰写的《奉化区疾控中心思想政治创新模式探析》《浅谈市、区两级疾控中心支部结对共建的做法与体会》《人在职场需要点“狼性”》等文章在各级各类比赛中获得优异成绩；积极参加区卫生计生局党委的“卫计铁军主题”教育活动。

以党建促政建，提升服务质量。全体疾控工作人员以开拓创新的精神，上下齐心、通力合作，做到在重点工作精益求精、常规工作争先创优，走出了一条具有奉化特色的疾控发展之路。8月1日顺利通过了国家慢性病综合防控示范区创建；10月，通过省质监部门计量认证复评审和扩项评审，新确定可检测项目912项；中心实现了SCI文章“零”的突破；传染病报告发病率比去年同期明显下降；在宁波市疾控中心组织的AEFI及AFP处置演练获团体一等奖；健康教育“云平台”建设得到上级疾控专家的好评；精神障碍患者“一站式”补助做到了病人利益最大化。

实践没有止境，在外环境不断变化的新时期，区疾控中心紧跟形势，走上新时代的疾控发展之路。

区疾控中心 林冠雄



疾控动态

为了孩子 请赞美您的另一半

来我们心理咨询中心的，有这样一类孩子，他们特别自卑、无助、无力，严重缺乏生命动力，有的甚至出现一些近似精神病性的症状。咨询师总结出这些孩子有一个较为普遍的现象：孩子的长期照料者（母亲居多），在孩子面前持续地对另一方（父亲居多）呈现鄙视、贬低、羞辱的言行举止。

心理学认为，孩子天然的有与父母连接的本能，这个本能也可以理解成潜意识。假如，孩子的养育者持续地否定另一方，甚至限制父（母）子相处。让孩子觉得养育者母亲（或者父亲）全是对的、好的，另一方父亲（或是母亲）全是错的、糟糕的，这种情况相当于在孩子的内心造成一种割裂，孩子的内心长期在内斗、在打架，时间长了，就会感觉很无力、无助，缺乏安全感，严重的会出现近似精神病性的症状。

用中华传统的五行理论来看家庭，父亲是在南方，属于火位，父亲给予孩子的是阳光、热情、力量、勇气和坚韧。母亲在北方，属于水位，母亲给予孩子的是滋养、慈爱、忍耐和幸福感。可见父与母，一阳一阴，就像天与地，对于孩子的成长是不可或缺的。回到现实，在我们夫妻关系中不可避免地会不满意对方的某些能力、观点和人生抉择等等，也很容易在抚育孩子的过程中，将这些不满呈现给孩子。所谓，家丑不可外扬，孩子不是外人，将这些“丑”在孩子面前宣泄的时候确实会少一些顾虑。殊不知，这样做的后果会对孩子幼小的心灵造成创伤。

当然，每个人都是不完美的，夫妻长期相处过程中有不满、抱怨甚至有一时愤恨在所难免。如果夫妻之间在孩子面前的负面评价是客观的、暂时

的，在生活中同时又会赞美、肯定对方，让孩子知道虽然父母有缺点和不足，但也有长处和优点。这样养育出来的孩子就会发展出父母好的品质，客观看待缺点和不足，继而逐步提升自己，出现一代胜过一代的发展趋势。此外，认为人是“好”与“坏”的整合，不过于追求完美，同时尽可能地提升自己，这样的品质在以后的人际关系处理中会显示其优势。当然，我们这里强调，夫妻之间尽可能多地赞美和肯定对方，孩子定会更自信、更勇敢、更有力量。

钱钟书先生是一个纯粹得近乎单纯的文人，他将毕生精力投入到学术中。他虽然才华横溢，学贯中西，但在生活中钱先生几乎百无一用。他的夫人杨绛如果眼睛只盯住钱先生的是“不会打蝴蝶结，分不清左脚右脚，拿筷子只会像小孩儿那样一把抓”，继而不断地指责和羞辱他，或许就没有一代文豪钱钟书以及年纪轻轻就当上教授的女儿钱媛媛。

夫妻之间相互包容和接纳不足，肯定和赞赏长处最受益的是孩子。如果孩子从小被灌输自己的父母是一无是处的，孩子的内心就会投射出自己就是一无是处的概念，继而引发严重的无力、无助、消极、悲观的人生观。

孩子心灵的成长需要积极、阳光的精神养分，就如同身体的成长需要健康、营养的物质养分一样。精神养分是无形的，物质养分是有形的，孩子的长期照料者是主要的供给方。万物生长需要阴阳和合，孩子生长自然需要接纳和统合父母。为了孩子，请赞美您的另一半！

区疾控中心 陈静静



心理天地

“健康体重”行动

(一)各个年龄段人群都应该坚持天天运动、维持能量平衡、保持健康体重。体重过低和过高均易增加疾病的发生风险。

(二)定期测量体重指数(BMI)，维持健康体重。

体重指数(BMI)：BMI(Kg/m)² = 体重(kg) / 身高(m)²

18岁及以上成年人

体重指数(BMI) < 18.5 为体重过低

18.5 ≤ BMI < 24 为体重正常

24 ≤ BMI < 28 为超重

BMI ≥ 28 为肥胖

(三)通过合理饮食与科学运动即可保持

宁波市奉化区心理健康辅导中心

宁波市奉化区未成年人心理健康辅导中心

面谈、电话咨询时间：每周一到周五，上午8:30-11:00，下午2:00-4:30
 预约电话：88920903
 热线咨询电话：88956969
 地址：宁波市奉化区岳林东路28号，奉化区疾控中心内。
 宁波市奉化区心理卫生协会竭诚为您的心理健康服务！

健康之窗

2018年 第2期

协办单位：奉化区卫计局
 奉化区疾控中心
 奉化区健康教育所