



重点关注

天气寒冷病毒性传染病高发 区疾控中心提醒市民做好防护

目前正值冬季，气温较低，病毒性传染病高发。区疾控中心提醒，市民要持续做好新冠肺炎常态化防控，积极预防流感、水痘等呼吸道传染病和诺如等肠道传染病。

国内外新冠肺炎疫情持续，每个人都是自己健康的第一责任人，预防新冠肺炎、流感等呼吸道传染病应坚持个人防护不松懈。进入公共场所、密闭空间、乘坐公共交通时，务必科学佩戴口罩；咳嗽、打喷嚏时用纸巾或肘臂遮掩口鼻；外出回家、饭前便后须及时洗手；假期出游，尤其要加强“保持距离、佩戴口罩、认真洗手”这三项预防措施。还要注意保持开窗通风、加强营养运动等良好的个人卫生习惯。如有发热、干咳、乏力、腹泻等症状，应及时就医。

疫苗接种一直是防范疫情传

播、保护人群健康的重要措施，我国新冠疫苗对奥密克戎变异株引起的重症、死亡有良好的保护效果。建议符合条件的人群，尤其是老年人应尽快完成全程接种和加强免疫接种，无论同源加强接种还是序贯加强接种都能大幅度提高新冠疫苗的保护效果。老年人虽然活动范围相比年轻人较为局限，但也会通过家里的小辈、周围接触的人而感染。老年人随着年龄增长其免疫力下降，且因基础疾病较多，一旦感染且没有接种疫苗，那么出现重症、死亡的风险就会大幅度提高。接种新冠疫苗仍然是当前预防新冠肺炎最经济有效的措施，老年人一定要积极接种新冠疫苗。而且，为预防流感和新冠交叉感染，建议老年人、学生等集居人群积极接种流感疫苗，减少流感感染、发病、传播和发生重症的风险。

水痘好发于冬季，是由水痘-带状疱疹病毒引起的急性呼吸道传染病，感染对象主要为幼托、学龄前与学龄期儿童，常在中小学引起暴发。该病主要以发热、周身性红色斑丘疹、疱疹和痂疹为特征，常成批出现，呈向心性分布，多见于头部、脸部、胸部、四肢近端等部位，可伴头痛、咽痛等其他症状，部分病例可并发脑炎、肺炎等并发症，部分接种过水痘疫苗的人群症状会明显减轻。水痘传染性强，易通过呼吸道或日常生活接触传播，集体儿童机构中应加强晨检观察，发现水痘病例应隔离治疗，一直隔离到全身水痘完全干燥结痂为止。

目前也是诺如病毒引起的急性感染性腹泻的发病高峰期。诺如病毒具有发病急、传播速度快、涉及范围广等特点，感染对象主要是成人和学龄儿童。感染者主要症状为恶

心、呕吐、发热、腹痛和腹泻，感染后24至48小时出现症状。儿童患者以呕吐为主，成人患者腹泻为多。诺如病毒传染性很强，常在学校、托幼机构、养老院及餐馆等处引起集体暴发。主要通过粪-口途径传播。病人的呕吐物和粪便在自然界中污染水或间接污染食品，很容易造成暴发，暴发期间空气和污染物也是不容忽视的传播媒介，有呕吐的病例应及时疏散人群，在做好呼吸道防护情况下处理好呕吐物。诺如病毒感染后产生的抗体没有明显的保护作用，所以极易出现反复感染。提醒市民日常注意个人卫生，勤洗手，不喝生水，不吃生冷食品和未煮熟煮透的食物，不生食贝类等水产品。对于在高发季节出现疑似症状的学生等群体，应隔离至症状消失后72小时再行复学。

区疾控中心 董维波

冬季养生要“藏”好

冬季养生主要指通过饮食、睡眠、运动、药物等手段，达到保养精气、强身健体、延年益寿的目的。中医学认为，人与天地相参，与日月相应。自然界有春、夏、秋、冬四季之更迭，人体也随着四季的轮替而发生相应变化。如人体与自然界都呈现出春生、夏长、秋收、冬藏的规律，人的脉搏也相应出现春弦、夏洪、秋毛、冬石的特点。

就现代医学而言，夏天天热，血管扩张，血压偏低，脉搏浮大。冬天天冷，血管收缩，血压偏高，脉搏见沉。同时，冬天万物收藏，人体内新陈代谢相对缓慢，消耗相对减少。因此，冬天养生保健是最佳时期。

精神调养

冬季精神要“藏”，就是要使情绪平静。保持思想清净、情绪平静有益于身心健康。在神藏于内时还能调节不良情绪。在遇到不顺心的事、不高兴的事时，要

饮食调节

冬季养生应多食温热，少食寒凉。膳食的营养原则应该是增加热量，保证充足的热能。传统养生学将食物分为寒凉、温热、平性三大类。冬季气候寒冷，人们为了御寒保暖，应多食用具有温热性质的食物，而少食用寒凉生冷食物。温热性质的食物包括糯米、高粱米、栗子、大枣、核桃仁、杏仁、韭菜、香菜、南瓜、生姜、葱、大蒜、羊肉、鹅肉、萝卜、白薯等。

起居保健

冬季穿衣要注意“衣服气候”。也就是说衣服表面温度在0℃左右，而衣服里层与皮肤间的温度应始终保持在32至33℃。这种理想的“衣服气候”，可在人体皮肤周围形成一个良好的小气候环境，缓冲外界寒冷对人体的侵袭。俗话说“寒从脚起”，脚离心脏最远，血液供应少且慢，因此脚的温度最低。足部受寒，可引发胃脘痛、腹泻、行经腹痛、月经不调、阳痿、腰腿痛等病症。所以冬季必须要注意脚的保暖。

在冬天不要为了保暖而不开窗，长期不开窗不仅会使室内空气含氧量降低，而且空气中的病毒、细菌也容易滋生。所以，冬天应该定时开窗换气，使室内保持一定量的新鲜空气。室内还要保持一定的温湿度，温度一般保持在16至20℃较合适，以18℃为最理想，湿度一般以30%至70%之间为宜。在冬季，宜早睡晚起，避寒保暖，从传统养生学的角度讲，冬季适当地增加睡眠时间有利于人体阳气的潜藏和阴精的

积蓄，使人体达到“阴平阳秘，精神乃治”的健康状态。不要蒙头睡觉，否则会造成缺氧而感到胸闷、恶心或从梦中惊醒，第二天会感到疲劳。夜间不要憋尿，长时间憋尿，会使有毒物质积存而会引起膀胱炎、尿道炎等。

坚持锻炼

俗话说：“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗。”冬季坚持体育锻炼，非常有益于身体健康。冬季到室外参加体育活动，身体受到寒冷的刺激，肌肉、血管不停地收缩，能使心脏跳动加快，呼吸加深，体内新陈代谢加强，身体产生的热量增加。这样，人的抗寒能力就可明显增强。但是，冬季运动不宜过度，以免损耗人体阳气。建议采取中低强度的锻炼方式，如散步、慢跑、太极拳、八段锦等微微汗出为度的锻炼项目，锻炼时间不宜过早，应选在早晨阳光出现以后，约9至10时。

区疾控中心 翁幼辉

改变不良生活方式 拒绝成为“癌症候选人”

迄今为止，癌症仍是威胁人类生命的最凶险疾病。遗憾的是，很多人不是谈“癌”色变，就是自认为癌症离自己很远，不必关注。世界卫生组织癌症委员会曾明确指出，三分之二的癌症可以预防和治愈，关键是践行健康的生活方式以及通过防癌体检早期发现。下面这些生活方式容易使人成为“癌症候选人”，我们要改掉这些生活习惯，拒绝成为“癌症候选人”。

老喝滚烫水

很多人喜欢闲暇时泡杯功夫茶，殊不知，这现冲现泡“趁热喝”的茶，可能为食道癌埋下隐患。原因就在于，滚烫的水会烫伤食道黏膜，引发口腔黏膜炎、食管炎等，时间久了，可能发生癌变。调查表明，新疆哈萨克族人常喝滚烫的奶茶、潮汕人喜欢功夫茶、太行山区的人爱喝大碗烫粥，目前这些地区都成为食管癌、贲门癌、口腔癌的高发区。

专家建议：食物或饮料如果觉得烫，千万别急往下面咽。带馅儿的食物可能外面不烫里面烫，吃的时候尤其要当心。喝热饮千万不要用吸管。

蔬果吃得少

大鱼大肉吃不够，蔬菜水果吃得少，已经成了现代人的通病。千万别小看这一生活习惯带来的危害。一是会造成肥胖。近年来的研究表明，肥胖和乳腺癌、前列腺癌等多种癌症有关。二是身体缺少膳食纤维。蔬菜水果含有很多膳食纤维，它们能促进肠

道蠕动，带走有害物质。老不吃蔬菜水果，会增加患结肠癌的风险。三是导致缺乏维生素。研究显示，不吃胡萝卜的人比大量食用胡萝卜的人，因为缺少β-胡萝卜素，肺癌发病率要高7倍；缺乏维生素A，患肺癌、胃癌的可能性很大；叶酸与维生素B2缺乏，是食管癌高发的重要原因。

专家建议：要保证身体需要，每天应吃400克以上的蔬菜，吃肉不要超过75克，体积相当于一副扑克牌大小，“粗茶淡饭”才是远离癌症的最好办法。

老是憋大便

有便意，可偏偏工作太忙走不开，或一时找不到卫生间，只能使劲憋着。一回两回还行，时间长了，就会出问题。粪便里含有硫化氢、粪臭素、胆固醇代谢产物等多种致癌物，在肠道里积存久了，就会被重复吸收，刺激肠黏膜。天津市肿瘤医院一项调查显示，没时间排便已成为不少年轻人患上大肠癌的主要原因之一。

专家建议：一定要抓住一天中“便意”最浓的时刻，一个是早晨起床后不久，一个是吃饭后。早上实在没时间排便，可以调整到较空闲的晚上。吃完晚饭后散步，对腹部进行顺时针按摩，然后无论有无便意，定时去蹲蹲厕所。一般3至5分钟没有大便排出，就应该放弃，不要长时间呆在厕所看书看报。

夜晚不睡觉

很多人因为工作不得不熬夜加班；还有人趁时睡觉，天天泡酒吧，成了昼夜颠倒的“派对动物”。英国科

学癌症研究中心研究了世界各地1000余名30至50岁的癌症患者，发现99.3%的人常年熬夜，凌晨后才会休息。熬夜一方面会造成生物钟紊乱，另一方面，夜间灯光会破坏人体褪黑素形成，而这是保护人体免疫功能的重要一环，缺少它容易让白血病、乳腺癌、前列腺癌等找上门来。

专家建议：熬夜最好不要超过12时。如加班到凌晨，最好找一间窗帘有遮光布的房间睡觉，漆黑的环境有助于身体中褪黑素的生成。

爱钻牛角尖

如果你觉得生活中让你生气的事像道坎一样，怎么也迈不过去，思想钻了牛角尖，而且抑郁的心态持续一两年以上，就要小心了。临床发现，生活中爱较真、生气又不善表达的人，植物神经、内分泌与免疫系统长期处于高度亢奋和紧张状态，是导致乳腺癌和卵巢癌的重要原因之一。工作中爱较真、过于追求完美的人，患胃癌与胰腺癌的较多。

专家建议：豁达的心胸、愉悦的心情是癌细胞的“天敌”，平时要多培养兴趣爱好，遇到不快时做做深呼吸。

不用安全套

近年研究证实，人乳头瘤病毒(HPV)是宫颈癌的元凶，而这种病毒的传播往往通过性行为。

专家建议：尽量减少婚前性行为和婚外恋中不安全的性行为，必要时使用安全套，是保护女性减少宫颈癌风险的一个重要方法。

吸烟及吸入二手烟

实际上，不光是肺癌，几乎所有

常见癌症都和吸烟有一定关系。吸烟还可以导致口腔和鼻咽部恶性肿瘤、喉癌、食管癌、胃癌、肝癌、胰腺癌、肾癌、膀胱癌和宫颈癌等。可谓“一支烟在手，全身都遭殃”。吸烟者的吸烟量越大、吸烟年限越长，罹患恶性肿瘤的风险就越高。另外，研究表明，二手烟对身体的危害比一手烟有过之而不及，除了上述的癌症，二手烟暴露也是导致冠心病的重要因素。

世界卫生组织数据显示，2017年，全球有估计38.2万人由于二手烟暴露而引发冠心病死亡，占冠心病总死亡人数的4.3%，是死于二手烟总人数的三分之一。因此，最好赶紧掐灭手中的烟，离烟雾越远越好。

专家建议：认识到吸烟的危害，要积极行动起来，吸烟者要戒烟，不吸烟者尽量避免二手烟、三手烟。

请积极支持和促进控烟立法，让所有家庭、公共场所都变成无烟清洁空间。

吸烟，是疾病首恶，为了自己和家人，戒烟吧。

家装后未散味就入住

除吸烟外，装修的刺鼻气味也

是导致肺癌的罪魁祸首。

很多建材里都含有致癌化学成分，装修越豪华、装修后越着急入住，让身体受伤害的几率越大。

对儿童来说，装修污染更有可能让他们患上白血病。

专家建议：装修买家具、建材，

千万别图便宜，一般来说，质量越次的产品味道越刺鼻；装修期间一定

要开窗通风；装修结束后至少要晾

两三个月才能入住。

锦屏岳林街道社区卫生服务中心

王青



疾控动态

区疾控中心员工荣获省赛个人一等奖

近日，全省首届“职业健康技能竞赛”在杭州圆满结束，来自全省11支地市代表队参加此次比赛，区疾控中心理化检验科科长卢文明代表宁波队参赛。经过2天的激烈比拼，卢文明最终荣获职业卫生技能服务专业-实验室检测检验个人一等奖，宁波参赛队荣获团体一等奖。

近几年，区疾控中心始终坚持以检测需求为导向，围绕职业卫生、现场快速检测、病毒溯源、食品安全、学校卫生等领域，持续做好仪器

设备的采购和扩项评审工作。目前，检测项目已达953项，其中食品类546项，达到省内同类实验室的领先水平。

2020年，中心顺利通过浙江省农业农村厅组织的农产品质量安全检测机构资质认证(CATL)，成为宁波首家“双认证”疾控中心，并在新冠疫情初期率先开展新冠核酸检测，公共卫生检验检测平台已趋于成熟，具备“一锤定音”检测能力。

区疾控中心 汪晓敏



健康沙龙

50

冬季取暖注

意通风，谨

防煤气中毒。



煤气中毒时，轻者感到
头晕、头痛、四肢无力、恶心、
呕吐；重者可出现昏迷、体温降低、
呼吸短促、皮肤青紫、唇色樱桃红、
大小便失禁。抢救不及时，
会危及生命。



有人中毒，应当立即把中毒者
移到室外通风处，解开衣领，保持呼吸顺畅并注意保暖。中毒较重者应立即呼叫救护车送医院抢救。



做饭烧水时要注意
看管，防止沸水浇伤
灭炉火导致燃气泄漏。



更多健康知识请关注“奉化疾控”微信公众号、“奉化疾控”抖音号、“奉化疾控”微博和“奉化疾控”视频号。



“奉化疾控”微信公众号



“奉化疾控”抖音号

宁波市奉化区阳明心坊(心理服务站) 宁波市奉化区未成年人心理健康辅导中心

公益面询、电话咨询时间：每周一至周五，上午8:30—11:00，下午2:00—4:30(法定节假日除外)。

预约电话：88920903

24小时心理热线：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！

7月15日起，宁波市康宁医院在奉化区设立心理咨询服务点，如果你想享受更优质的心理咨询服务，可关注宁波市康宁医院微信公众号或搜索微信小程序“宁波市康宁医院心理咨询云中心”进行预约，地址在奉化区疾病预防控制中心内。



2022年 第12期

协办单位

奉化区卫生健康局

奉化区疾控中心

奉化区健康教育所