

市疾控中心专家提醒公众 分餐制不是“见外”是“真爱”

国人喜欢聚餐，并互相夹菜以示礼让，但随着生活水平的提升和健康问题的凸显，越来越多的人意识到“合餐”时带着唾液的筷子相互碰撞，为疾病的传播埋下安全隐患。3月25日，市疾控中心慢病科科长丁永霞提醒大家：分餐制能最大限度地减少消化道疾病传染的几率，使用公筷、公勺分餐，有减少疾病、增进健康、减少食物浪费等好处。

据丁永霞介绍，2003年非典时期人们开始大力推行分餐制，当前发生新冠肺炎疫情，需要更多人倡导、践行分餐制。规范的酒店在为客人上菜时，都会多加一双公用筷子或勺子，客人可根据自己的喜好用公筷夹取食物，吃多少取多少，服务员也可以用公筷主动为客人分餐，这样既有利于健康，又能节约食物。外出就餐，自助餐是最典型的分餐制，不仅有利于健康，还能最大程度节约粮食。一般家庭可固定个人餐具，将食物分别盛在个人餐具里各自食用，如果非得相互夹菜，就要使用公用筷子，特别需要注意的是，一定要杜绝成人嚼食喂养



小孩。

丁永霞告诉记者，分餐制的最大好处就是能预防病毒性肝炎、细菌性痢疾、脊髓灰质炎(即小儿麻痹症)、伤寒、霍乱等消化道疾病，最主要的是能防止感染幽门螺旋杆菌。

幽门螺旋杆菌是胃部杀手，具有较强的传染性，它在人的胃内长期大量繁殖，可导致终生感染并引起胃炎，从而造成胃溃疡久治不愈，甚至发展成胃癌。值得注意的是，人体在感染了幽门螺旋杆菌后身体没有症状，只有在医院进行针对性检查时才能发现。外出就餐，如果选择“合餐”，你根本不知道哪位朋友感染了幽门螺旋杆菌，大家都用筷子在一个盘子里取菜，通过筷子上的唾液就有可能造成交叉感染。由于大部分家庭没有分餐习惯，共用碗筷时，唾液里的细菌可通过饭碗、筷子等餐具互相交叉传染、传播，这也是容易造成家庭集聚性感染的重要原因。

实行分餐制并不难，不过是多加一双公筷公勺的事，但国人的饮食文化和习惯是长久的合餐制养成的，不是所有人都能做到。从人体的健康方面考虑，分餐不是“见外”是“真爱”，希望餐饮行业能积极推广分餐制，同时，也有更多的人和家庭实行分餐制。

记者 马琳

市疾控中心专家支招“抗疫防痨”

3月24日是第25个世界防治结核病日，当天，围绕“携手抗疫防痨，守护健康呼吸”活动主题，市疾病预防控制中心结防科科长陈秀英结合新冠肺炎的防控，从致病因素、症状等方面提醒大家多了解防控知识，早发现、早诊断、早治疗。

据陈秀英介绍，肺结核的致病元凶是结核分枝杆菌，属于细菌感染。新冠肺炎是人体感染新型冠状病毒，属于病毒感染。两者都有咳嗽、发烧症状，但肺结核以持续咳嗽、咳痰2周以上为主要症状，有些患者伴咯血，午后低热，盗汗、乏力、消瘦、胸痛、呼吸困难等。新冠肺炎以发热(高热居多)、乏力、干咳，逐渐出现呼吸困难为主要表现，少数患者伴有鼻塞、流涕、腹泻等症状，部分患者仅表现为低热、轻微乏力等。两者都具有传染性，都能通过飞沫传播，新冠肺炎可通过接触传播，尚未确定是否可通过粪一口(消化道)传播。

陈秀英告诉记者，这两种病人群普遍

易感。新冠肺炎是老年人及有基础疾病者感染后病情较重，儿童及婴幼儿也有发病。而肺结核感染者抵抗力低下时会发病成为结核病人，且多发于青壮年，但老年人风险更高。传染性肺结核患者的密切接触者，免疫低下的人群，接受生物制剂/免疫抑制剂治疗的患者、HIV/AIDS人群、糖尿病患者、尘肺患者等人群是肺结核高危人群。

二者均有潜伏期，肺结核潜伏期可能很长，甚至终身潜伏，肺结核潜伏期一般认为没有传染性。研究表明，新冠肺炎的潜伏期为1—14天，多为3—7天，传染源主要是新冠病毒感染的患者，无症状感染者也可能成为传染源。

肺结核主要以药物治疗为主，抗结核药物有20多种，包括一线抗结核药物和二线抗结核药物等，肺结核的治疗周期较长，一般至少需要持续治疗半年以上。新冠肺炎目前虽然没有特效药，没有特定的治疗方法，但许多症状能对症处理，可以

有效减轻患者病情，患者通过加强自身免疫力也可有效对抗新型冠状病毒，治疗周期比肺结核短很多。不管哪种疾病，早发现、早诊断、早治疗都是最关键有效的方法。

新冠肺炎和肺结核都是呼吸道传染病，其预防都是从控制传染源、切断传播途径、保护易感者入手。第一招：早期发现、隔离病人。对具有传染性的患者实施隔离措施，并让其积极配合治疗，尽量减少病原体向外界播散。第二招：切断传播途径。戴口罩、勤洗手、保持安全距离，不随地吐痰、咳嗽、打喷嚏用纸巾或手肘遮挡，不直接对着人大声说话，患者用品及时消毒清洗等。第三招：减少细菌、病毒数量。公共场所和居家都要定期开窗通风，每次30分钟以上，加强空气流通，尽量让阳光照进屋子里，可有效预防呼吸道传染病。第四招：增强免疫力。加强锻炼、规律作息、健康饮食，提高自身免疫力是避免被感染的重要手段。目前，新冠肺炎阻击战已取得阶段性胜利，最原始、最有效的方法就戴口罩、勤洗手、多通风等措施。

记者 马琳



传染病防控咨询电话:5315138、5316867 艾滋病咨询电话:5380196

宅在家总觉得累？可能缺乏维生素D

医生建议增加晒太阳的频率

疫情期间，孩子在外面晒太阳的机会会变少。由于长时间不出门接受日晒，体内的维生素D合成大幅减少，免疫力也会随之下降。

维生素D缺乏如何及时监控？专家表示，首先，血液检查可判断维生素D是否缺乏或不足，每年可放在体检中检测一次；其次，平时若发现有以下问题，也要怀疑维生素D缺乏的可能性：常出现炎症或感染炎症后不易好，感觉抑郁，总觉得累，关节疼痛，四肢无力，肌肉疼。对于

有这类症状的人士，医生建议，除了注意从食物中补充，还要增加晒太阳的频率。可以在日照适宜的情况下打开窗户

进行日光浴，如果户外有适宜的空旷场

地，可以在做好防护的情况下每日晒太

阳20分钟。

5种食物富含维生素D:

三文鱼 数据显示，在所有天然食

物中，三文鱼的维生素D含量最高。除了三

文鱼，金枪鱼中的维生素D也很丰富。

牛奶 无论全脂还是脱脂，牛奶都含天

然维生素D，而且市场上许多牛奶都已经强化了维生素D。

鸡蛋 鸡蛋是强大的营养库。蛋黄含有非常多的维生素D，蛋白中的优质蛋白也很多。

蘑菇 研究发现，圆白蘑菇接受紫外线

照射几小时后，其中维生素D会增加4倍。

吃蘑菇前，让它晒晒太阳吧！

虾 虾富含的欧米伽3脂肪酸、蛋白质很高，脂肪和热量却很低。

黄建林



在自然界，春天最显著的变化就是阳光照射的时间比冬季逐渐增加，气温缓慢升高。而春分时节，正是太阳直射点在赤道上的日子，所以从理论上讲，阳光照射的时间正好是全天的一半时间。而全球的白天和夜晚时间等长。待到春分之后，我国所有地区都将出现白天时间逐渐延长，而夜晚时间逐渐缩短的现象。

而这时我们人体也会随着季节气候的变化而有相应的变化，处于生长期的孩子，在春季时的生长速度会加快，这和春季自然界的欣欣向荣是有对应关系的。而人体的阳气经过冬季的收敛和闭藏，在春季开始外放和发散，而这种向上的阳热之气，正好可以促使孩子生长发育。

那么如何促进阳气生发呢？黄帝内经建议我们“夜卧早起，广步于庭，被发缓形”，即人们应当入夜而眠，早起起床，到庭院里散步，披散头发，舒张形体，使神志和人体阳气随着春天自然界的阳气生发而勃发。

最近因为疫情逐渐被控制，很多地区已经开始逐渐恢复日常工作，但大部分的学生仍然没有恢复上学，很多孩子可能晚上睡得很晚，而早上赖床不起，这样是不对的。因为在睡眠时，人体的阳气是内伏的，而清醒的时候，阳气是外展的，所以如果睡眼时间过长，尤其是本应清醒、阳气外放的白天，人体却仍然处于睡眠的状态时，很容易导致阳气内伏太久，而无法外展生发。这样不利于孩子春季生长发育。

但是早起也不意味着要特别早，古代医家认为早起不要早于鸡鸣之时即可，也就是说大概相当于现在不在5点之前起床，通常我们建议，目前居家的孩子，也最好按照日常上学的作息时间来要求自己，比如6点半到7点之间起床就可以了。

而晚睡也不是说熬夜就有利于生长发育，对于正常人群来说，晚上11点前入睡就属于晚睡的范畴了。而对于学龄期的孩子来说，9—12个小时的睡眠时间还是要保证的。比如，对于一个上小学的孩子来说，晚上10点睡觉，第二天7点起床，就可以保证一晚上9个小时的睡眠。如果想让他多睡一些时间，那么可以让他9点上床睡觉，第二天7点半起床，这样也有了10个半小时的睡眠时间。

另外，早上刚刚睡醒的时候，适当的进行一些简单的身体活动，也可以起到促进孩子身体生长的作用。

夜卧早起 广步于庭 生长健康

春分节气青少年学生如何养生？



春分万物生发 最宜食春芽

眼下已进入春分时节，此时严寒已经逝去，气温回升较快。无论南方北方，春分节气都是春意融融的大好时节。

很多人知道春天养肝，宜吃韭菜等助阳生发的食物，但一味养阳，也容易让人体失去平衡。专家提醒，春食辛温，也要注意协调平衡，时鲜的春芽食物，是不错的选择。

春食辛温 也要注意调平

春分节气养生也应相应地将人体的工作、运动、饮食、休息作个“平分”，特别要注意平衡的调节。

春天养肝，宜多吃辛温发散的食物，如多用豆豉、葱、姜、韭菜、虾仁等有利阳气生发的食物来调味；还要少酸多甘，多食用口味微甜的甘润食品，如大枣、百合、梨、桂圆、银耳、萝卜等。

这段时间里，不论是食补还是药补，进补量都要逐渐减少，以便逐渐适应即将到来的春季舒畅、升发、条达的季节特点。

与此同时，减少食盐摄入量也很关键，因为咸味入肾，吃盐过量易伤肾气，不利于保养阳气。

春芽食物最为应景

春分时节人体的阳气也顺应自然，有向上向外生发的特点，表现为毛孔逐渐舒展、代谢旺盛、生长迅速。

这时每天梳头百下有宣行郁滞，疏利气血，通达阳气的重要作用。

顺应节气特点，此时也最为推荐食用春芽食物，如鲜荠菜、春韭、柳芽、香椿芽、马兰头、春笋、芦笋、胡萝卜等。这些食物应时而生，正能切合此时人体对营养的特殊需要，弥补饮食中诸多缺损。

这段时间里，不论是食补还是药补，进补量都要逐渐减少，以便逐渐适应即将到来的春季舒畅、升发、条达的季节特点。

与此同时，减少食盐摄入量也很关键，因为咸味入肾，吃盐过量易伤肾气，不利于保养阳气。

富强民主文明和谐
爱国敬业诚信友善

百花竟放日 圆梦中华时



图说
我们的
价值观

讲文明 树新风

