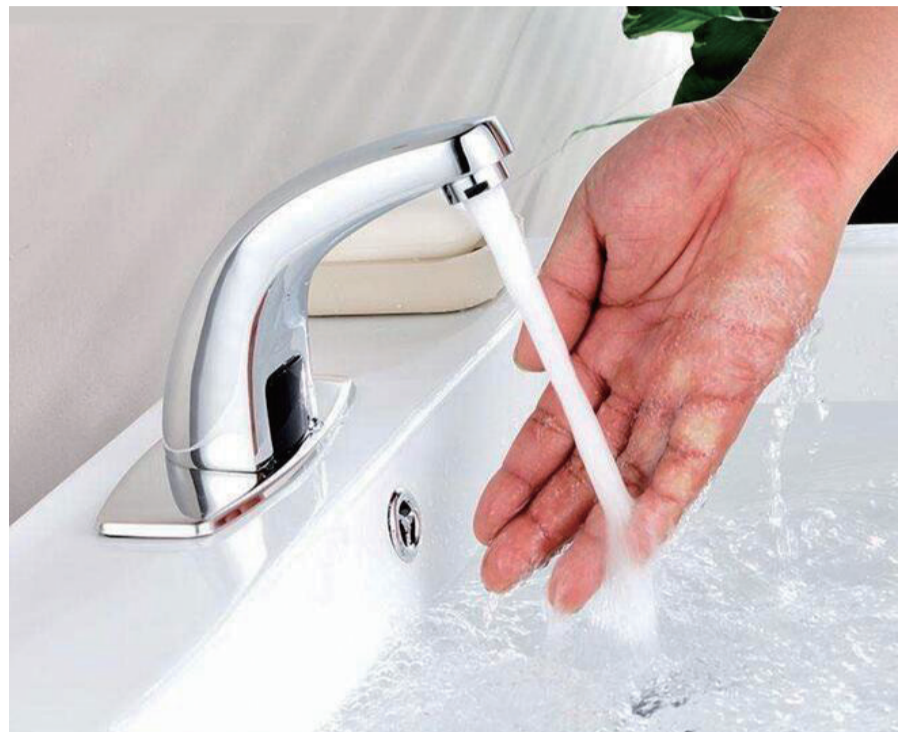


疫情期间, 怎样做好个人防护? 10条实用建议



尽量减少到人群密集场所活动, 避免接触呼吸道感染患者。

出现呼吸道感染症状如咳嗽、流涕、发热等, 应居家隔离休息, 持续发热不退或症状加重时及早就诊。

4、洗手在预防呼吸道传播疾病中的作用

正确洗手是预防腹泻和呼吸道感染的最有效措施之一。中国疾病预防控制中心、世界卫生组织等权威机构均推荐使用肥皂和清水(流水)充分洗手。

5、正确洗手需掌握六步洗手法

- ①双手手心相互搓洗(双手合十搓五下);
- ②双手交叉搓洗手指缝(手心对手背, 双手交叉相叠, 左右手交换各搓洗五下);
- ③手心对手心搓洗手指缝(手心相对十指交错, 搓洗五下);
- ④指尖搓洗手心, 左右手相同(指尖放于手心相互相互搓洗五下);
- ⑤一只手握另一只手的拇指搓洗, 左右手相同各搓五下;
- ⑥弯曲手指使关节在另一手掌心旋转揉搓, 交换进行各搓五下。

6、哪些时候需要洗手

- ①传递文件前后;
 - ②在咳嗽或打喷嚏后;
 - ③在制备食品之前、期间和之后;
 - ④吃饭前;
 - ⑤上厕所后;
 - ⑥手脏时;
 - ⑦在接触他人后;
 - ⑧接触动物后;
 - ⑨外出回来后。
- 7、旅途在外没有清水, 不方便洗手怎么办?

可以使用含酒精消毒产品清洁双手。冠状病毒不耐酸不耐碱, 并且对有机溶剂和消毒剂敏感。75%酒精可灭活病毒, 所以达到一定浓度的含酒精消毒产品可以作为肥皂和流水洗手的替代品。

8、口罩该怎么选?

选择一: 正常外出时选择一次性医用口罩即可, 连续佩戴4小时更换, 污染或潮湿后立即更换;

选择二: 去医院看病或人群密集处可选用N95医用防护口罩, 连续佩戴4小时更换, 污染或是潮湿后立即更换。棉布口罩、海绵口罩均不推荐。

9、正确使用口罩

- ①口罩颜色深的是正面, 正面应该朝外, 而且医用口罩上还有鼻夹金属条。
- ②正对脸部的应该是医用口罩的反面, 也就是颜色比较浅的一面, 除此之外, 要注意带有金属条的部分应该在口罩的上方, 不要戴反了。
- ③分清口罩的正面、反面、上端、下端后, 将手洗干净, 将两端的绳子挂在耳朵上。
- ④最后用手压紧鼻梁两侧的金属条, 使口罩上端紧贴鼻梁, 然后向下拉伸口罩, 使口罩不留有褶皱, 覆盖住鼻子和嘴巴。

10、特殊人群如何佩戴口罩

- ①孕妇佩戴防护口罩, 应注意结合自身条件, 选择舒适性比较好的产品。
- ②老年人及有心肺疾病的慢性病患者佩戴后会造成不适感, 甚至会加重原有病情, 应寻求医生的专业指导。
- ③儿童处在生长发育阶段, 其脸型小, 选择儿童防护口罩。

面对新型冠状病毒肺炎疫情影响, 我们在日常的生活, 怎样才能做好个人防护呢?

1、勤洗手和保持良好的呼吸道卫生习惯

使用肥皂或洗手液并用流动水洗手, 用一次性纸巾或干净毛巾擦手。双手接触呼吸道分泌物后(如打喷嚏后)应立即洗手。

保持良好的呼吸道卫生习惯。咳嗽或打喷嚏时, 用纸巾、毛巾等遮住口鼻, 咳嗽

或打喷嚏后洗手, 避免用手触摸眼睛、鼻或口。

2、增强体质、免疫力, 保持环境卫生和通风

增强体质和免疫力, 均衡饮食、适量运动、作息规律, 避免过度疲劳。每天开窗通风次数不少于3次, 每次20-30分钟。户外空气质量较差时, 通风换气频次和时间应适当减少。

3、尽量减少到人群密集场所活动并且关注症状

为何人到中年容易发福

人到中年为何容易发福? 一个国际研究团队最近在英国《自然·医学》杂志上发表论文说, 这可能与脂肪组织中的脂质周转(储存和去除脂质的能力)有关。随着年龄增长, 即便不多吃、不减少运动量, 人的体重也更易增加。据瑞典卡罗琳医学院官网近日报道, 研究人员说, 他们对54名成年男女的脂肪细胞进行了平均13年的跟踪研究。结果发现, 所有受试者无论体重增加或减少, 其体内脂肪组织中脂质的周转能力都有所下降。那些没有通过减少摄入量来弥补这一缺陷的人, 体重平均增加了20%。研究还发现, 受试者中除了那些通过减少热量摄入来“对冲”脂质周转能力下降的人, 其余人体重平均增加了20%。研究人员认为, 脂肪组织中的脂质周转是参与体重调节的重要因素。该成果有望为肥胖治疗开辟新途径。该研究主要作者之一、卡罗琳医学院教授彼得·阿纳表示: “研究结果首次表明, 我们的脂肪组织以一种独立于其他因素的方式调节着体重的变化。”先前的研究表明, 加速脂肪组织中脂质周转的一种方法是多运动, 这项研究支持了这一观点。研究另一位主要作者、卡罗琳医学院细胞和分子生物学系高级研究员克里斯蒂·斯特丁说: “肥胖和肥胖相关的疾病已成为一个全球性的问题, 了解脂质动力学以及是什么调节了人类的脂肪量, 从来没有像现在这样重要。”

打好复工防疫战 抗“疫”小分队在行动

(上紧接第一版)目前, 公司各项手续已基本到位, 正等待后续审查。

据了解, 如东经济开发区现有规模以上企业103家, 200人以上企业22家。为保障企业安全、有序复工, 正月初三起, 13支企业防控工作小组便由相关负责人带队, 逐户上门对企业开展防疫知识培训, 员工户籍资料、春节流向排查, 要求企业对调查中发现的近期来自或途经疫情重点区域抵如职工全部进行隔离处置, 确定10日恢复生产的企业要严格按照省市县部署, 提高企业防疫水平, 落实企业主体责任。

企业作为“多给力” “我们已经通过微信群通知到所有员工, 南通市以外的一律

不允许返岗。”对, 谨慎点好, 哪怕产能小一点, 也不能出现万一的情况……”2月5日下午, 作为13支“小分队”组长之一的如东经济开发区党工委副书记崔建华来到江苏恒辉安防股份有限公司摸排企业复工准备情况。据公司负责人王威华介绍, 除早期一位有湖北途经史的高管正在隔离观察外, 公司已通告全部外地员工不得返如, 从源头阻断了输入型病毒扩散的可能。严把“输入关”只是恒辉股份复工“攻略”最基础的一环。据悉, 为切实保障职工安全, 恒辉股份制定了严密的防控措施, 对日常用餐、作业防护、身体检查、消毒杀菌等多方面全面细化。以用餐为例, 正式复工后, 公司将施行分批

次、隔座就餐模式, 通过拉开物理距离, 阻隔传播路径。物资保障方面, 公司提前谋划, 借助友商已累计采购到一批口罩, 为一线员工防控工作提供了有力保障。措施“给力”的企业不在少数, 截至2月10日, 如东经济开发区已有49家企业经过申请、验收等程序, 同意复工复产, 全区有5000多名工人分别进入各自的生产车间, 所有员工都与企业签订了疫情防控承诺书。

备好“防疫课”, 不仅事关全体员工生命安全, 更关系着全县疫情防控大局。广大企业须秉承“宁可十防九空, 不可失防万一”的思想, 采取最为“严苛”的措施, 确保疫情防控扩散蔓延, 以确打赢疫情防控阻击战。

冬季上火大多是饮食不当! 养生应该这样吃



冬季上火, 大多是饮食不当

冬季阳气内敛, 人体处于“关闭”状态, 皮肤毛孔收缩, 活动量减少。加上冬季饮食多为火锅、羊肉等肥甘厚味的食物, 多余的热量散发不出去, 容易出现口腔溃疡、脸上冒痘、大便不通、咽喉肿痛等上火表现。上火分为实火和虚火, 冬季上火一般为实火, 多是体内邪火炽盛而引起的实热证, 患者多属于湿热体质, 表现为口唇起疱疹、长痘、咽喉痛、口干舌燥、大便干结等。虚火旺盛的患者一般属于阴虚体质, 由于阴液亏虚, 无力制约阳气, 而表现出阳气偏盛的虚热状态。临床表现为五心烦热、口干不欲饮、耳鸣、眼睛干涩、头晕、睡不好觉、干咳等。

由于饮食不当是导致冬季上火的重要原因, 因此要学会饮食调理。专家给大家介绍几种“灭火”方法:

1. 每周喝2-3次银耳莲子汤、银耳百合汤或绿豆汤, 天气若过于干燥, 还可以吃些梨、莲藕、芋头, 以润燥降火。
2. 随着社会的发展, 人们的食谱发生了变化, 体质随之改变。古人吃肉比较少, 入冬后需要进补, 而现代人普遍营养过剩, 如果继续按照古人的进补方式很容易就补过头了, 出现上火症状。冬令进补, 可以适当吃些羊肉萝卜汤, 白萝卜是凉性的, 羊肉是温补的, 这样一综合就不偏不倚, 既能起到补的作用, 而且不上火。
3. 如果是阴虚火旺则需要采取滋阴降

火的方法, 六味地黄丸可以滋肾阴, 萝卜、海带、淮山药、银耳等食材都有不同程度的养阴作用, 可以适当炖汤喝。如果已经出现了阴虚症状, 最好请中医师辨证体质后调理。

另外, 天冷时, 人的食欲大增, 自制力较差者不自觉地吃很多, 以至于超出脾胃运化的能力, 随着积攒增多也会导致上火。这种情况, 通过清淡饮食、多喝水、多吃蔬果等办法就可快速缓解。

需要提醒的是, 上火时不建议自行吃清热解热的药物, 例如金银花、薄荷、黄连等, 这些药物寒性较大, 不清楚自身的体质下贸然使用, 反而会损伤阴精或阳气, 导致阴阳平衡失调, 使机体抗病能力下降。

冬季饮食切不可“贪热”

冬季天寒地冻, 许多人偏爱吃火锅、红薯等抵御严寒。专家提示, 长期的过热饮食习惯可能造成口腔和消化道损伤, 提升罹患口腔癌、食管癌的风险。

“口腔黏膜烫伤多由急食导致, 口腔黏膜是我们口腔的第一道防线, 虽然它对高温不敏感, 食物、饮料在四五十度时也会感觉到烫。但是口腔黏膜不耐烫, 遇到高温容易烫伤。”首都医科大学附属北京口腔医院急诊综合诊疗中心副主任医师周建说, 口腔黏膜的耐受温度约在50-60℃, 当吃东西感觉烫时, 食物温度一般可达70℃, 容易导致口腔黏膜被烫伤。

此外, 过热的饮食还会经过食道, 食道表面的上皮细胞比口腔的还要娇嫩, 口腔无法耐受的高温食物, 更会损伤食道。国家癌症中心、中国医学科学院肿瘤医院胸外科副主任医师李勇表示, 65℃以上的食物就可能损伤到消化道黏膜。“我们消化道的温度约为37℃, 食道最高耐受的温度是50-60℃。而火锅的汤料温度可达120℃, 刚烧开热茶温度约为90℃, 都远超食道的

耐受温度。”世界卫生组织下属的国际癌症研究机构(IARC)称, 超过65℃的热饮有可能会增加患食道癌的患病风险。李勇说, 过烫的食物在经过食管时, 会烫伤黏膜上皮, 导致破损、溃烂、出血。如果经常食用烫食, 这些部位就会反复受伤, 反复受到不良的刺激, 长此以往很可能出现病变甚至癌变。

专家表示, 长期食用65℃以上的饮食, 会破坏口腔黏膜、食管黏膜的细胞, 可能增加罹患口腔癌、食管癌的风险。冬季饮食切不可“贪热”, 建议安全的进食温度是10-40℃。

这三道美味汤方 适合孩子冬天喝

- 专家推荐几款适合小孩喝的冬季汤水。
- 淮山杞子瘦肉汤: 干淮山15克, 枸杞子10克, 瘦肉125克。瘦猪肉飞水切块, 与淮山、杞子一同置于砂锅内, 加入适量清水, 煮沸后转慢火煮两小时。补肝肾, 益脾胃。
- 章鱼花生脊骨汤: 章鱼干50克、花生30克、猪脊骨150克, 生姜两片。章鱼干浸泡两小时, 猪脊骨斩件飞水, 与章鱼干、花生、生姜一同入砂锅内, 加入清水, 煮沸后转文火煮两小时。益气补血, 强筋健骨。
- 白萝卜牛腩汤: 白萝卜250克、牛腩肉150克, 枸杞子10克, 生姜3片。白萝卜切段, 牛腩去骨, 斩件飞水, 所有材料一起置于砂锅内, 加适量清水, 煮沸后转文火煮3小时。健脾补肾, 化痰消滞。

冬季不做“冰美人” 试试这三个食疗方

冬天一些怕冷的女性穿得很厚, 手脚仍冰凉, 医生提醒, 这个季节正适合调补, 下面就介绍三个食疗方, 正适合三种不同体质的女性。

手脚冰凉、特别怕冷



「娘胎情绪」影响孩子性格

孕期要及时觉察、改变不良情绪

不少家长都有这样的体会, 看着别人家的孩子乖巧懂事, 自家孩子却脾气暴躁、哭闹不止, 难以安抚, 严重的甚至对新环境、新事物接受很慢。再稍微大一点, 这些孩子虽不再哭闹难抚, 但情绪通常较为消极, 很少与父母互动, 显得比较“淡漠”。孩子出现这些问题, 排除遗传、家庭环境和教育影响, 很可能与母亲孕期不良情绪有关。有研究显示, 孕期情绪对宝宝的影响占10%~15%。

一方面, 孕期, 准妈妈的不良情绪会影响胎儿情绪调节中枢“杏仁核”的发展, 增加宝宝日后出现情绪问题的敏感性; 另一方面, 孕期若经常处于不良情绪中, 会引起内分泌异常, 胎儿会因此受到影响, 出生后容易出现消极情绪、攻击行为增多。

除了“娘胎情绪”对孩子性格的影响, 养育环境对孩子的性格塑造也至关重要。比如, 很多“产后抑郁”的妈妈, 可能会减少对孩子的关注、抚摸和言语交流, 使孩子缺乏安全感, 没有建立起对世界的基本信任, 对以后的性格发展埋下了隐患, 容易消极易怒, 更有甚者, 最终发展为“人格障碍”。有些父母经常争吵、离异, 孩子由老人抚养, 这种情况下, 孩子会觉得自己是多余的, 有一种被抛弃感, 性格也会渐渐偏离正常轨迹, 影响日后的为人处世。

那么, 准妈妈该如何调节自己的情绪呢? 1. 觉察情绪。可从感受自己“一呼一吸”做起, 觉察并命名自己的情绪, 如期待、愉悦、悲伤、恐惧、紧张、担心、愧疚等, 命名即是对情绪的确认, 也有助于理解情绪的来源, 防止不明所以地焦虑和焦虑情绪延伸。然后, 不管正面还是负面的, 接纳所有情绪, 用平常心对待。2. 认识到情绪会改变。事实上, 很多时候影响情绪的不是事件本身, 而是对事件的想法。想法变了, 情绪自然跟着变。比如, 有的准妈妈偶尔失眠, 于是胡乱猜想, 认为会影响胎儿生长发育, 进而紧张焦虑。结果焦虑越失眠, 形成恶性循环。其实, 此时只要改变对失眠结果夸大的非理性认知, 情绪就会随之改善。3. 多与人交流。孕期, 建议准妈妈多与亲朋好友接触, 也可借助瑜伽、按摩等放松训练调节情绪。

女性普遍体质偏寒, 加之每月来月经时的失血, 和男性相比, 更易气血不足, 更易怕冷。有些女性除气血不足外, 阳气也虚, 因此总是手脚冰凉。对于这部分女性, 冬季可以多吃些牛肉、羊肉, 温补而不燥。

当归红枣羊肉汤: 羊肉250克、当归15克、红枣(大红枣五六枚, 若是小红枣八九枚)、生姜两三片。将红枣去核(红枣核会偏燥), 几种食材一起放入煲内煲一个小时即可, 调味后炖汤吃。

怕冷、胃口差、易乏力

还有一部分女性除了怕冷外, 还常感到食欲不振、大便不成形、易乏力, 这部分女性除了气血不足外, 可能还伴有气虚、血虚的问题。建议这部分女性可常用当归、党参煲汤。若有睡眠不好、心血不足的, 还可以在煲汤时加点龙眼肉。

当归红枣党参煮鸡蛋: 鸡蛋两到三个, 当归15克、红枣(大红枣五六枚, 若是小红枣八九枚)、党参20-30克。生鸡蛋洗净外壳, 鸡蛋带壳放入煲内, 再加入其他食材与冷水, 煮30分钟后, 饮汤吃鸡蛋。月经经常长痘的女性, 可以加入红糖, 红糖不仅有补血的功效, 还可排毒。

血虚、阴虚、血热的女性

对于血虚、阴虚、血热的女性, 建议可以用常用阿胶煲汤, 阿胶有补血止血、滋阴润燥的功效。推荐一款乌鸡阿胶汤, 这款汤也可以用于普通女性月经后的调理。乌鸡阿胶汤: 乌鸡半只、阿胶15克(用布包住后敲碎)、红枣(大红枣五六枚, 若是小红枣八九枚)、生姜两片。乌鸡与生姜煲一个小时后, 放入阿胶后用勺子搅动, 以防阿胶粘住锅底。调味后喝汤吃鸡肉。特别提醒: 阿胶较为滋腻, 此汤不适合脾胃湿热的人饮用。