

公勺 公筷 分餐制

让良好的就餐习惯从这里开始

健康提醒

一场突如其来的新冠肺炎疫情正在悄悄地改变着人们的日常生活习惯，公勺、公筷、分餐制也成为热门谈论话题。

公勺、公筷可防多种传染病

数据显示，我国幽门螺旋杆菌成人感染率超过50%，80%至95%的慢性胃炎患者、70%的胃溃疡患者、95%的十二指肠球部溃疡患者和89%的胃癌患者，都与幽门螺旋杆菌感染有关。国家癌症中心、中国医学科学院肿瘤医院胰胃外科副主任、主任医师赵东兵对此倡议，要养成良好的就餐习惯，让幽门螺旋杆菌、新冠病毒及其他传染病的传播止于公勺、公筷。

人们在就餐时，许多病菌会通过唾液和筷子以及一些不注意的方式进行传播，其中，共餐是感染病菌的重要途径之一。倡导分餐制、使用公勺、公筷，是有效降低和减少疾病的重要途径。

在新冠病毒全球肆虐的当下，专家强烈建议，就餐应采用分餐制，使用公勺、公筷，让致病病菌减少传播。

在日常生活中，除了使用公勺、公筷、分餐之外，还可以通过以下方法减少传染病感染的机会：勤洗手，可以有效避免病菌通过手部进入口中；喝开水不喝生水，吃熟食不吃生食；按时刷牙，注意口腔卫生；避免用手或口喂食幼儿；进食定时定量，切忌暴饮暴食；餐后及时清洗餐具，经常进行消毒处理。

公勺、公筷的喜与忧

中华医学会消化病分会的调查表明，在中国，几乎每两个人中就有一人感染幽门螺旋杆菌，而新冠病毒的传播，也与人们日常饮食习惯密切相关。共用餐具、不用公勺公筷、用口喂食、亲吻等，都可能传播病毒。

近日，在一家可以提供公勺公筷的餐饮店工作的服务员表示，新冠肺炎疫情发生以来，他们店的服务员都会在餐前为顾客提供公勺、公筷，并提醒其使用，很多顾客会礼貌性地表示感谢，但是真正使用公勺、公筷的却很少。有的顾客说：“我还没有使用公勺、公筷的习惯。一般来说，出来一起吃饭的都是朋友、同事或者生意伙伴，本来就是为联络感情，如果用公勺、公筷就会显得太生分了。”持这种想法的食客大有人在。有的人觉得用公勺、公筷“麻烦”“没必要”。在家就餐时，有时家里一起吃饭的人不多，用公勺、公筷太见外。还有人说，传染疾病的途径很多，光靠使用公勺公筷也不能完全避免。

现在有一些餐厅提供的是一次性有偿餐具包，并未额外提供公勺、公筷，当顾客要求提供公筷时，服务人员拿来的却是一双和私筷没有区别的筷子，使用起来难以区分。目前，全国许多地方都开始关注这个问题，倡议食客就餐时使用公勺、公筷，有条件的要实行分餐制。如大连市疾控中心还多次提醒市民，倡导文明健康用餐：餐桌上使用公勺、公筷，实行分餐，间隔落座或同侧用餐，减少交谈、缩短时

间，尽量减少在外饮食次数等。

专家指出，中国一些传统习惯需要与时俱进，比如一些老人在给孙辈喂食时，喜欢先把食物嚼碎再喂给孩子，或在喂食前先尝一口试试温度，有些家长还会跟孩子用同一套餐具吃饭，这些都是不卫生的习惯，很可能将各种细菌通过唾液传染给孩子。虽然使用公勺、公筷并不能保证让人不得传染病，但是能有效降低交叉感染的机会，而如果不使用公勺、公筷，一方面，会把自身口腔携带的细菌通过筷子传到菜上；另一方面，也会导致不同菜品本身携带细菌的交叉污染。

严防细菌病毒在餐桌上蔓延

分餐，顾名思义就是把菜肴等量分配到每个人的餐具中，供每一位就餐者独自享用，它具有卫生、互不传染等优点，可以有效防止细菌病毒在餐桌上蔓延，切断“口口相传”传染病的传播途径。相关人士表示，其实分餐制和公勺、公筷制在中国已经推广了很多年，但是成效不明显，这其中既有文化的原因，也有经济成本和个人习惯的原因。新冠肺炎疫情的暴发，为推行分餐制和公勺、公筷制提供一个

新的契机，各地纷纷出台相应的鼓励政策，加大宣传力度，强调实行分餐制和公勺、公筷制既是文明新风的体现，也有助于保持良好的个人卫生习惯，值得在全社会推广。

而使用公勺、公筷也可以在一定程度上避免浪费。比如，很多人在聚餐时怕不够吃，往往又会吃不完，结果是每一道菜都被不同的人夹来夹去，如果不打包，觉得浪费，打包的话心里又觉得不舒服的。而如果聚餐时使用公勺、公筷，由于菜肴没有被唾液所污染，就餐者可以放心打包未吃完的剩菜，从而避免浪费。

两会代表建议设立公筷日

在今年的全国两会上，代表委员们资料袋中就多了一份公筷、公勺，此举既方便了代表委员们在用餐时使用，又让他们带头践行“公筷行动”。全国人大代表、杭州歌舞剧院院长崔巍建议，将每年11月11日设为“全民公筷行动日”。

“‘11’月‘11’日代表两双筷子，形象好记。”从科学角度来看，除了食用不安全食物等直接导致食源性疾病之外，人体呼吸道的唾液、飞沫等也是许多传染病的主要传播途径。此次新冠病毒的主要传播方式就是经呼吸道飞沫传播和密切接触传播。多名医务工作者表示，对新冠病毒以及其他病菌和传染病而言，公勺、公筷及分餐制是一道有效的屏障。

“就餐者中的病人或病原携带者，可随着围桌共食中来回‘穿梭’的筷子，将疾病传播给一起就餐的健康人群。”上海市黄浦区卫健委主任杨国威这样提醒。武汉大学中南医院贾明芳等人发表在《护理学报》的一项研究显示，经过对2180名居民幽门螺旋杆菌感染现状及危险因素进行分析后得出结论，用公勺、公筷进餐，是减少病菌感染的有效措施之一。

专家表示，使用公勺公筷、分餐制，既是卫生健康的文明用餐方式，也是防止细菌病毒在餐桌上蔓延的有效措施，多一双公筷，多一次分餐，就多一份健康保障。因此，要大力倡导使用公勺公筷、分餐进餐，形成文明的用餐方式。（喻京英）



关于西瓜的这些事儿你知道吗？

健康白城

夏日炎炎气温高，各地群众开始吃西瓜解渴。那么，关于西瓜的这些事儿你知道吗？

西瓜虽甜 含糖量却不高

很多人为了避免摄入过多的糖分，在挑选水果时，希望选择含糖量较低的品种。西瓜就因为口感甜度高，总被人们认为是含糖量较高的水果。

其实，水果的含糖量，就是单位重量（通常是100克）可食用部分的水果（去皮、去籽后的果肉），所含有的碳水化合物的重量。大多数水果主要含的都是葡萄糖、果糖和蔗糖这三种简单糖，其中果糖的甜度最高。西瓜中富含果糖和水

分，味觉上甜度较高，但其含糖量仅在8%左右，属于低糖高甜度水果。因此，不用担心减肥期间不能吃西瓜了。

糖友也可安全吃瓜

相对其他水果，西瓜的含糖量较低。专家表示，糖友注意以下几点，也可以安全食用西瓜。

找准时机。血糖控制比较理想时，糖尿病患者可以享用西瓜。如果血糖不稳定，可以暂时用西红柿、黄瓜等蔬菜代替

水果。挑对时间。西瓜可作为加餐食用，不建议餐前或餐后立即食用，以免一次性摄入过多糖分影响血糖。

控制摄入量。虽然西瓜的含糖量不高，但它属于高血糖指数水果，建议每天食用西瓜的量控制在500克（带皮）以内，同时要适当减少主食摄入量。

选好品种。不同品种的西瓜含糖量不同，建议选择含糖量低的西瓜品种，如黑皮西瓜、无籽西瓜。

除了消暑解渴 吃瓜还有这些好处

预防皮肤老化。红肉西瓜含有较多的β胡萝卜素，可在人体内转化成维生素A，提升皮肤对抗外界病菌的能力，也能加速受损肌肤复原。

有助防中风。研究发现，经常摄入富含番茄红素的食物，可降低约20%的中风风险。而西瓜含有较多的番茄红素，有助改善血管功能，减少胆固醇对血管健康的威胁。

预防感冒。番茄红素还是一种很强的抗氧化剂，有利于免疫系统健康，减少感冒的发病率。

放松肌肉。西瓜含有丰富的钾，能帮助调节神经，放松肌肉。

补充脑力。西瓜含有胆碱（属于B族维生素），有助调节生物钟，保持大脑清醒，提升注意力和记忆力。（郭童）

国家基本公共卫生服务项目 政策解读二

七、国家基本公共卫生服务的具体服务项目是什么？

2009年以来，国家启动实施基本公共卫生服务项目，这是深化医药卫生体制改革的重点工作之一，也是一项惠及千家万户的重大民生工程，覆盖我国14亿人口。2017年是12项，2018年增加了“免费提供避孕药具”和“健康素养促进项目”，2019年新增19项（包含2018年新增的2项，这19项基本公共卫生服务项目只是在部分医疗卫生单位实施）。

原12项基本公共卫生服务项目：1.居民健康档案管理；2.健康教育；3.预防接种；4.0-6岁儿童健康管理；5.孕产妇健康管理；6.老年人健康管理；7.慢性病患者健康管理（包括高血压及2型糖尿病）；8.严重精神障碍患者管理；9.传染病及突发公共卫生事件报告和处置；10.卫生监督协管；11.中医药健康管理；12.结核病患者健康管理。

新增19项服务内容：地方病防治服务；职业病防治服务；重大疾病与健康危害因素监测服务；人禽流感、SARS防控项目管理；鼠疫防治项目管理；国家卫生应急队伍运维保障管理服务；农村妇女“两癌”检查项目管理；基本避孕药具项目管理；贫困地区儿童营养改善项目管理；贫困地区新生儿疾病筛查项目管理；增补叶酸预防神经管缺陷项目管理；国家免费孕前优生健康检查项目管理；地中海贫血防控项目管理；食品安全标准跟踪评价项目管理；食品营养提升项目管理；国家随机监督抽查项目管理；老年健康与医养结合服务；人口监测项目；卫生健康项目监督管理服务。

职业健康检查；重大健康危害因素监测服务；人禽流感、SARS防控项目管理；鼠疫防治项目管理；国家卫生应急队伍运维保障管理服务；农村妇女“两癌”检查项目管理；基本避孕药具项目管理；贫困地区儿童营养改善项目管理；贫困地区新生儿疾病筛查项目管理；增补叶酸预防神经管缺陷项目管理；国家免费孕前优生健康检查项目管理；地中海贫血防控项目管理；食品安全标准跟踪评价项目管理；食品营养提升项目管理；国家随机监督抽查项目管理；老年健康与医养结合服务；人口监测项目；卫生健康项目监督管理服务。

链接

使用公勺、公筷，利人利己保健康

专家提醒，使用公勺、公筷很有必要，它有两个“显而易见”的好处：一是干净卫生、预防疾病。使用公筷、公勺可以避免共同用餐时个人使用的餐具接触公共食物，减少对菜品的污染，降低病从口入的风险，特别是降低幽门螺旋杆菌、甲肝病毒等食源性病原体的传播。新冠肺炎疫情期间，避免混用餐具也能在一定程度上降低病毒传播的风险。

二是减少浪费、文明餐饮。使用公勺、公筷可帮助大家养成定量取餐、按需进食的习惯。在外用餐没有吃完的，可以放心打包回家，在减少浪费的同时，也培养了人们环保节约的良好风尚。

总而言之，无论是杜绝病从口入，保护家人健康，还是倡导餐饮文明，使用公勺、公筷都很有必要。这次新冠肺炎疫情的暴发对于改变我们传统的共餐习惯是一次加强引导的契机。关键要转变观念和认识，通过每个人坚持不懈的努力，久而久之，使之成为人们自觉的健康生活方式。

专家再次呼吁：在外就餐时，带上自己的筷子和勺子，把餐馆的餐具作为公勺、公筷使用。

在使用公勺、公筷时，很多人嫌麻烦，容易混淆，专家也给大家分享了自己的“家规”：在家吃饭时，可以采用分餐制，把做好的饭菜直接分装到家庭成员各自专属的餐具中，大家只是同桌吃饭；如果餐具做不到完全独立，至少要养成每个菜都用公勺、公筷夹取（盛取）的习惯。在外就餐时，则应主动要求店家提供一菜一勺（一筷）。

肺炎疫情的暴发对于改变我们传统的共餐习惯是一次加强引导的契机。关键要转变观念和认识，通过每个人坚持不懈的努力，久而久之，使之成为人们自觉的健康生活方式。

专家再次呼吁：在外就餐时，带上自己的筷子和勺子，把餐馆的餐具作为公勺、公筷使用。

在使用公勺、公筷时，很多人嫌麻烦，容易混淆，专家也给大家分享了自己的“家规”：在家吃饭时，可以采用分餐制，把做好的饭菜直接分装到家庭成员各自专属的餐具中，大家只是同桌吃饭；如果餐具做不到完全独立，至少要养成每个菜都用公勺、公筷夹取（盛取）的习惯。在外就餐时，则应主动要求店家提供一菜一勺（一筷）。

肺炎疫情的暴发对于改变我们传统的共餐习惯是一次加强引导的契机。关键要转变观念和认识，通过每个人坚持不懈的努力，久而久之，使之成为人们自觉的健康生活方式。

专家再次呼吁：在外就餐时，带上自己的筷子和勺子，把餐馆的餐具作为公勺、公筷使用。

在使用公勺、公筷时，很多人嫌麻烦，容易混淆，专家也给大家分享了自己的“家规”：在家吃饭时，可以采用分餐制，把做好的饭菜直接分装到家庭成员各自专属的餐具中，大家只是同桌吃饭；如果餐具做不到完全独立，至少要养成每个菜都用公勺、公筷夹取（盛取）的习惯。在外就餐时，则应主动要求店家提供一菜一勺（一筷）。

肺炎疫情的暴发对于改变我们传统的共餐习惯是一次加强引导的契机。关键要转变观念和认识，通过每个人坚持不懈的努力，久而久之，使之成为人们自觉的健康生活方式。

专家再次呼吁：在外就餐时，带上自己的筷子和勺子，把餐馆的餐具作为公勺、公筷使用。

在使用公勺、公筷时，很多人嫌麻烦，容易混淆，专家也给大家分享了自己的“家规”：在家吃饭时，可以采用分餐制，把做好的饭菜直接分装到家庭成员各自专属的餐具中，大家只是同桌吃饭；如果餐具做不到完全独立，至少要养成每个菜都用公勺、公筷夹取（盛取）的习惯。在外就餐时，则应主动要求店家提供一菜一勺（一筷）。

肺炎疫情的暴发对于改变我们传统的共餐习惯是一次加强引导的契机。关键要转变观念和认识，通过每个人坚持不懈的努力，久而久之，使之成为人们自觉的健康生活方式。

专家再次呼吁：在外就餐时，带上自己的筷子和勺子，把餐馆的餐具作为公勺、公筷使用。

在使用公勺、公筷时，很多人嫌麻烦，容易混淆，专家也给大家分享了自己的“家规”：在家吃饭时，可以采用分餐制，把做好的饭菜直接分装到家庭成员各自专属的餐具中，大家只是同桌吃饭；如果餐具做不到完全独立，至少要养成每个菜都用公勺、公筷夹取（盛取）的习惯。在外就餐时，则应主动要求店家提供一菜一勺（一筷）。

牙齿天天刷就不用洗？洗牙的四大误区你了解吗



“天天认真刷牙，为什么还要洗牙？”“洗牙会让牙齿变松！”关于洗牙的种种说法，到底哪种才是真的呢，很多人并不清楚。下面就了解一下关于洗牙的多个误区。

误区1：每天认真刷牙，不用洗牙

很多人经常问，每天都认真刷牙，为什么还要洗牙？

首先，无论你刷牙多么认真，总有一些地方不容易刷到，比如邻近两个牙齿的缝隙里和所有牙齿的内侧面，都是容易残留软垢的地方。

第二，即使进行了有效的刷牙，30分钟后牙齿表面还是会形成新的菌斑，唾液中的矿物质将其矿化，就形成了牙石。牙石一旦形成，单纯依靠刷牙无法去除。

第三，牙面上的牙菌斑、牙石正是我们口腔异

味、牙龈出血的罪魁祸首。我们“洗牙”就是要去除牙面上的这些牙菌斑和牙石，就好比洗澡要搓掉身上的泥垢。

误区2：洗牙会让牙齿变松

有些患者洗完牙之后觉得牙齿变松了，其实并非如此。如果长期不洗牙，我们的口腔内会有大量的牙石，牙齿连成一片形成夹板，将本来已经松动的牙齿都固定了起来，患者很难感觉到牙齿松动。

牙石夹板上的细菌持续刺激着牙龈发生炎症，并且促使牙龈下方的牙槽骨继续吸收，牙齿的松动还在悄悄加剧。洗完牙，牙石夹板去掉了，牙齿不松的假象随之而去，牙齿本身的松动也显露出来了，此时患者会把牙松怪罪到洗牙上，从而走入误区。

误区3：洗牙会让牙缝变大

洗牙也不会让牙缝变大。洗牙之前，肿胀的牙龈和太大的牙石堆满了牙缝，患者感觉不到自己有牙缝。洗牙之后，牙石去掉了，牙龈消肿了，牙缝自然暴露出来。

误区4：洗牙会损害牙齿

牙齿最外层有一层牙釉质，比骨骼还要坚硬。洗牙是通过高频率的超声波震荡气功洁牙工作尖摩擦将牙齿表面的牙菌斑、牙石去除掉，并不会对牙齿造成损伤，因此大家可以放心洗牙。

最后，医生建议，一年要进行1—2次口腔检查、1—2次洗牙。尤其是吸烟的人群，一定要定期做口腔检查。对于备孕的女性，怀孕前一定要到口腔科进行全面的检查，否则怀孕期间出现肿胀或出血就难办了。

（陈金武）