

夏季预防肠道传染病健康提示

夏季是肠道传染病的高发季节，主要通过食物、饮用水、日常生活接触等途径传播，因此要把住饮食卫生，防止“病从口入”至关重要。如何预防肠道传染病，北京市疾控中心近日发布了预防肠道传染病健康提示。

北京市疾病预防控制中心传染病地方病控制所副主任医师刘白薇介绍，常见的引起肠道传染病的细菌有致泻性大肠杆菌、沙门菌、空肠弯曲菌、副溶血性弧菌、志贺菌等；常见的引起肠道传染病的病毒有诺如病毒、轮状病毒、札如病毒、星状病毒和肠道腺病毒等。

刘白薇说，肠道传染病主要表现为腹泻、恶心、呕吐、腹痛、食欲不振等，是生活中常见的症状，迁延不愈可能会引起营养不良、贫血、身体抵抗力下降，严重的可导致脱水，极个别病例甚至还会有生命危险。

专家提示，要注意饮用水卫生。高温可杀灭致病微生物，饮用水需煮沸后再饮用；要讲究食品卫生，食物要生熟分开，避免交叉污染。吃剩的食物应及时储存在冰箱内，且储存时间不宜过长，再次食用前，需要加热至热透，因为冰箱低温只能延缓细菌生长，并不能

灭菌；不要生食、半生食易带病原的水产品。

同时，要培养良好的饮食卫生习惯，注意手卫生，平时勤洗手，饭前、便后手要洗净；不暴饮暴食，不吃腐败、变质的食物，生食食物一定要洗净，尽量减少生冷食品的摄入；养宠物的家庭，一定要做好宠物卫生，同时要告诫孩子和其他家庭成员不要一边吃东西一边喂食宠物。

出现了腹泻症状怎么办？刘白薇说，不提倡禁食禁水，宜进食清淡、易消化的流质或半流质食物，症状好转后



逐渐过渡到正常饮食。如果腹泻病情不重，一般通过调整饮食、休息、对症治疗，2-3天内症状即可改善；腹泻严重者，尤其出现脱水、高热等较严重症状的，或免疫力低的小儿、老人腹泻，应及时到医院肠道门诊就医。

(据新华社)

临期商品为何受欢迎

国货回潮、临期商品走红，总体上反映了消费者希望以更少的支出，完成不降级的消费。临期商品需要科学标准、规范管理，站在消费者的角度改善用户体验。商品可以临期，管理不能过期；价格可以打折，安全不能打折。

去嗨特购、好特卖卖低至1折的大牌护肤品，在美团买菜APP的“临期特惠”买1.5元一瓶的进口苏打汽水，从“惜食魔法袋”预订熟食盲盒和面包盲盒，晚间自提，价格只有正价的一半……不知不觉中，临期商品已经被越来越多的人接受。

一直以来，商家都会对临期商品采取促销方式，比如面包店19点以后会打折，但是把临期商品作为商业模式，与消费者追求性价比的大环境有关。这一点，不只在国家表现得非常明显，欧美、日本等国家也同样如此。2008年国际金融危机后，美国低价零售企业美元树(Dollar Tree)开始迅猛发展，已跻身世界500强企业。东西南北中，省钱才是硬道理。

相比等着菜市场收摊时抢购的老一辈，现在这些买时子盲盒、面包盲盒的年轻人更难被定义：说不差钱吧，他们已经“降格”买临期商品了；说因为“穷”吧，他们买的往往是进口品牌、知名品牌，价格不一定低，品质还高于过去购买的那些品牌。

看似矛盾的描述，既是消费理性的回归，也是消费理念的进化。前几年，在所谓的新消费浪潮中，品牌通过讲故事就能赋予商品溢价，让消费者买单。但故事讲得太多，年轻的Z世代逐渐学会“不看广告看疗效”。现在他们更愿意直奔需求，去看“这个商品用了什么原料”“我是不是真的需要”“它是不是最划算的选择”等。不管是近期的国货回潮、业绩逆袭的奥特莱斯，还是临期商品走红，总体上反映了消费者希望以更少的支出，完成不降级的消费，甚至实现消费升级。当打开19.8元买到的天福号熟食盲盒，发现里面是一大堆原要四五十元的卤肉时，谁能不感叹临期商品真是“香”了？

临期商品能够成为商业模式，还反映了我国消费环境日益完善，社会诚信大幅进步。消费者相信商家不会拿了好几天的酱肘子来冒充当天生产的新鲜品，相信商品质量能够在有效期内保持稳定，相信商家不敢触碰监管红线，才会下单购买。这方面，技术进步起到了一定的辅助作用，例如“惜食魔法袋”可以基于地理位置提前预约当日食品盲盒，美团买菜APP在商品页标明到期日，方便消费者参考。这是我国发达的移动互联网带来的优势。企业在此基础上创业，很多设想才能实现。

临期商品销售对加速循环、避免浪费有重要意义，消费者得实惠、经销商赚利润、商家清库存，实现多赢，是值得鼓励的新业态。社群里，经常有人无偿转让自己当天来不及取的食物盲盒，还有人晒自己打开的食物盲盒，说明购买临期商品的消费者并不仅仅是为了省钱，也在购买生活的惊喜，在践行反对食物浪费、让生活更美好的愿景。这一点对年轻人很有吸引力。

不过，去临期商品门店逛一圈会发现，这个赛道的有些“运动员”开始上演“变形记”。部分商家将临期商品当作宣传引流的手段，售价比超市的新鲜商品还贵，消费者需要认真比价；还有的门店商品有虚假促销嫌疑，比如薯片标着原价16元，促销价9.9元，可实际上薯片从没过16元。据报道，近期好特卖一门店被公安机关查获假冒洗护用品15万余瓶，更预示着对临期商品“想说爱你不容易”。临期商品如果变成了虚假促销乃至假冒劣质的遮羞布，这个原本多赢的商业模式就跑偏了。

打消消费者顾虑，临期商品需要科学标准、规范管理，站在消费者的角度改善用户体验。商品可以临期，管理不能过期；价格可以打折，安全不能打折。

(据《经济日报》)

专家支招老年人合理补充蛋白质

气温升高，部分人可能会食欲不振，影响一些重要营养素的吸收。专家提示，合理摄入蛋白质是健康养生的一大关键，尤其应保证老年人摄入充足蛋白质。

“保证足量膳食蛋白质的摄入，有利于维持机体的正常生理功能。”北京医院临床营养科副主任医师汪明芳介绍，研究表明，膳食蛋白质的摄入量、蛋白质的种类搭配、蛋白质的三餐分配等均与老年人的营养状态密切相关。

为保证老年人摄入充足蛋白质，汪明芳建议，老年人可食用足量的动物性食物和大豆类食品，这类食物富含优质蛋白质，其中动物性食物中的蛋白质含量较高，易被人体吸收。

一些老年人担心增加慢性病风险，大幅减少甚至拒绝食用动物性食物。“这样做有可能导致蛋白质特别是优质蛋白质的摄入不足。”汪明芳建议，老年人在食用禽畜肉时，可尽量选择瘦肉，少吃肥肉，以有效避免摄入过多饱和脂肪酸和胆固醇。

北京医院临床营养科副主任医师任姗姗表示，富含蛋白质的食物应合理分配在餐中，并将多种食物搭配食用。蛋白质在全天膳食中均匀分布，能最大限度刺激肌肉蛋白质合成，对于肌少症的老年人十分重要。米、面、杂粮和豆类等混合食用，有利于蛋白质互补，从而提高植物蛋白质的营养价值。

专家还建议，老年人应科学补充蛋白粉。当膳食蛋白质的摄入量不能满足老年人营养需求时，在经过营养师综合评估后，决定是否补充适量的蛋白粉或含有蛋白质的肠内营养制剂。

(据新华社)

宝宝反复感冒应该怎么办

宝宝出生后的前几个月，妈妈们虽然喂奶忙碌，可宝宝体质还是很“给力”的。反而是6个月之后，稍不注意就感冒不断，体质也大不如前。那么，宝宝的体质为何突然就变差了呢？是因为照顾不周吗？

重庆嘉华妇产医院护士长任敏表示，宝宝半岁后，之所以会经常感冒、发烧、拉肚子，是因为他们进入了“免疫功能不全期”。

免疫功能不全期的“体弱多病”
宝宝在胎儿时期会从母体获得一定的免疫物质，使他们拥有足够强大的免疫力。但到了半岁左右，从母体获得的保护性抗体基本就消耗殆尽了，而此时宝宝自身的免疫功能又尚未发育完善，对外来致病微生物的防御能力很弱，所以更容易被感染。

宝宝反复感冒应该怎么办
6岁以内的宝宝，平均每年感冒6次以内都是属于正常的。但如果是反复感冒发烧，那就要对所有会造成感冒

的诱因进行详细的排查。

营养不良、贫血、维生素AD缺乏、疲劳、着凉、缺乏锻炼、居住环境拥挤、大气污染等，均是造成感冒的诱因。

加快免疫系统完善
宝宝的免疫系统好比“铠甲”，发育的越完善，越能抵御外来致病微生物的侵袭。当蛋白质、维生素A、维生素D、维生素C、铁、锌等与免疫相关营养素缺乏时，就会影响机体免疫系统的防御力和战斗力。

其中，维生素A是免疫系统的“守护神”，不仅能维持呼吸道、消化道黏膜的完整性，阻挡病毒、细菌入侵人体，稳固人体的第一道免疫防线。而且还能在病原体进入人体后，促进免疫细胞活性以及保护性抗体的合成。

维生素D则是免疫系统的“调节剂”。当两道防线都没能阻挡强大的病原体时，A和D就会通力合作，协助人体免疫系统杀灭“入侵者”，提高宝宝呼吸道防御能力及免疫系统功能，从根本上减少感冒风险。

然而，维生素AD的来源有限，外加上宝宝生长发育需求又高。所以，很多时候宝宝都会面临缺乏维生素AD的风险，且主要集中在0-3岁婴幼儿。所以，《中国儿童维生素A、维生素D临床应用专家共识》《中国儿童维生素A、D缺乏现状及补充指导》都明确建议宝宝出生后应预防性补充维生素AD，这样不但能帮助宝宝完善免疫功能，减少感冒频次，还能促进骨骼、视觉、造血等系统的发育。

此外，还要关注铁、锌等营养素的摄入情况，如有必要可额外补充。

注意家庭环境和卫生习惯
平日里，一定要养成勤洗手、勤通风的好习惯。妈妈们也不要因怕感冒，就让孩子长期宅在家里，适当的户外活动能让宝宝的免疫系统更加完善。

(据人民网)

中国公民健康素养——基本知识技能释义

(2024年版)

2. 公民的身心健康受法律保护，每个人都有维护自身健康和损害他人健康的责任。

《中华人民共和国民法典》《中华人民共和国刑法》《中华人民共和国基本医疗卫生与健康促进法》等法律都对公民健康权进行了明确规定，例如《中华人民共和国民法典》第一千零四条规定“自然人享有健康权。自然人的身心健康受法律保护。任何组织或者个人不得侵害他人的健康权。”《中华人民共和国刑法》多处规定严重危害人体健康的行为将受到刑法制裁。《中华人民共和国基本医疗卫生与健康促进法》第四条规定“国家和社会尊重、保护公民的健康权。国家实施健康中国战略，普及健康生活，优化健康服务，完善健康保障，建设健康环境，发展健康产业，提升公民全生命周期健康水平。国家建立健康教育制度，保障公民获得健康教育的权利，提高公民的健康素养。”

提高公众的健康水平，需要国家、社会

和个人共同努力。每个人都有获取健康的权利，也有不损害他人健康的责任。不污染环境，不随地吐痰，不在公共场所吸烟，不危险驾驶，怀疑患有或确诊传染性疾病时做好自我管理，都是承担健康责任、不损害他人健康的表现。

3. 主动学习健康知识，践行文明健康生活方式，维护和促进自身健康。

每个人是自己健康的第一责任人，应当树立对自己健康负责的理念，建立正确健康观，积极学习健康知识技能，践行文明健康生活方式，不断提升自身健康素养，把健康的主动权掌握在自己手中。健康生活方式是指有益于健康的习惯化行为方式。世界卫

生组织研究表明，在当前以慢性病为主的疾病谱背景下，在影响健康的各类因素中，生活方式和行为因素的影响最大，其贡献率占到60%。因此，改变不健康行为，践行健康的生活方式对健康结局具有重要意义，也是个人通过努力可以改变的因素。

健康的生活方式既包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡等预防控制慢性病的“四大基石”，也包括做好手卫生、科学佩戴口罩、保持社交距离、注重咳嗽礼仪、开窗通风、分餐公筷、垃圾分类等预防控制传染病的文明卫生习惯，还包括规律作息、劳逸结合、充足睡眠、环境整洁、绿色出行、节能环保等良好的生活习惯。

此外，中医学是中华民族的伟大创造，是中国古代科学的瑰宝，中医养生文化源远流长，是中华民族几千年的健康养生理念及其实践经验的总结。2014年，国家中医药管理局和国家卫生计生委发布了《中国中医养生保健素养》，向公众普及中医养生保健基本理念、知识和技能，公民应学会利用中医养生保健方法和技能维护和促进自身健康。

(待续)

白城市卫生健康委
白城日报社 主办



许多人认为，预期寿命在很大程度上是由基因决定的。然而，基因发挥的作用只占到约25%。事实证明，饮食和生活方式等因素更为关键。下面就为大家盘点12个与长寿有关的生活习惯。

别吃太饱

热量摄入与长寿之间的联系一直受到关注。美国圣路易斯华盛顿大学的营养科学家进行的动物研究表明，将正常的热量摄入量减少10%至50%能延长寿命。美国路易斯安那州立大学的生物医学家发现，摄入的热量低与寿命延长和患病的可能性小之间存在着联系。关键在于，限制热量摄入有助于减轻体重和腹部脂肪，这两者都与寿命短有关。

多吃坚果

坚果堪称是座营养宝库。它富含蛋白质、膳食纤维、抗氧化剂和有益的植物化合物。更重要的是，坚果还是多种维生素和矿物质的重要来源，如铜、镁、钾、叶酸、烟酸和维生素B6。西班牙罗维拉-维维尔吉利大学研究发现，每周至少吃85克坚果的人早亡的风险降低了39%。相似的，意大利卡塔尼亚大学也发现，每天食用28克坚果能将全因死亡风险降低27%。

尝尝姜黄

当谈及抗衰老策略时，姜黄是一种非常棒的选择。这是因为这种香料含有一种强效的生物活性化合物——姜黄素。美国加州大学旧金山分校的口腔医学家发现，由于姜黄具有抗氧化和抗炎特性，因此它被认为有助于维持大脑、心脏和肺的功能，以及预防癌症和与年龄老化相关的疾病。海南医学院的药剂学家研究证实，姜黄素有助于预防心血管疾病、糖尿病、炎症性疾病、神经退行性疾病和其他疾病。

多吃果蔬、豆类

食用各种各样的植物性食物，如果蔬、植物种子、全谷物和豆类，可以降低患多种疾病的风险和促进长寿。荷兰瓦赫宁根大学研究发现，富含植物性食物的饮食不仅能降低早亡风险，还能降低患癌症、代谢综合征、心脏病、抑郁症和防止大脑功能衰退。这些效应要归因于植物性食物所含有的营养物质和抗氧化剂，包括多酚、类胡萝卜素、叶酸和维生素C。

多运动

保持身体处于活跃状态能延长寿命。中国台湾中山医学大学的社区医学家发现，每天只需锻炼15分钟就能获得健康益处，包括延长3年的寿命。

此外，每天如果能再多运动15分钟，早亡风险就能降低4%。法国里昂大学也发现，每周进行150分钟中高强度锻炼的人早亡的可能性降低了28%。超过这个锻炼量的人早亡的可能性降低了35%。

避免长期焦虑

焦虑和压力会显著缩短寿命。荷兰蒂尔堡大学研究发现，忍受压力和焦虑的中年女性死于心脏病、中风或肺癌的可能性高出2倍。相似的，荷兰阿姆斯特丹自由大学也发现，焦虑或压力大的中年男性早亡的可能性比精神放松的同龄人高出3倍。

如果你感觉压力大，微笑和乐观是解决方案的两个关键组成部分。美国杜克大学的行为科学家发现，欢笑和积极的人生观能减轻压力和延长寿命。

不吸烟

德国癌症研究中心发现，吸烟与早亡和患上多种疾病密切相关。从总体上来看，吸烟的人失去多达10年的寿命，他们早亡的可能性是那些从不吸烟的人的3倍。美国杜克大学发现，在35岁之前戒烟的人能将他们的寿命延长8.5年，即使是在60多岁时戒烟也能将寿命延长3.7年。

给自己找乐子

感觉快乐能显著延长寿命。伦敦大学学院发现，在为期5年的研究期内，快乐的老年人早亡率减少了3.7%。他们对35项研究进行的综述显示，从总体上来看，快乐的人死亡风险比不快乐的人要低18%。

培养社交圈

美国哈佛大学发现，保持健康的社交网络能将生存几率提高50%。事实上，仅仅与3个人保持密切联系就能将早亡风险减半。美国犹他大学发现，拥有健康的社交网络能对心脏、大脑、激素和免疫功能产生积极的影响，从而降低患慢性疾病的风险。

责任心强

责任心是指一个人自律、干事效率高和有条不紊。美国加州大学河滨分校的心理学家对1500名男孩和女孩追踪至老年，结果显示，坚持不懈、条理性强和纪律严明的孩子长寿的可能性比责任心欠缺的同龄人高出了11%。此外，责任心强的人也不大可能患上高血压、精神病、糖尿病、心脏病和关节炎。这可能是因为他们不愿意冒险或对压力做出负面反应。

适量喝咖啡或茶

适量饮用咖啡和茶都能降低患慢性疾病的风险。例如，美国明尼苏达大学研究发现，存在于绿茶中的多酚和儿茶素能降低患癌症、糖尿病和心脏病的风险。相似的，芬兰赫尔辛基大学也发现，饮用咖啡能降低患2型糖尿病、心脏病、某些癌症、阿尔茨海默病和帕金森病的风险。

养成良好的睡眠模式

睡眠对于调节细胞功能和帮助身体愈合至关重要。巴西圣保罗大学的生理学家发现，养成有规律的睡眠模式与长寿有关，如每天在同一时间入睡和起床。睡眠的持续时间也是一个影响因素，太多或太少都有害。英国华威大学的临床医学家发现，每晚睡眠少于7小时会将早亡风险升高12%，而多于9小时会使寿命缩短38%。

(据《北京青年报》)

想延年益寿 这12个好习惯学起来