

虽有疫苗，防疫法宝仍需加持

北京市疾控中心发布6大健康提示

这一段时间，全球新冠肺炎疫情仍处于高位，且出现起伏反复。国内多地相继发生聚集性疫情并向其他省市持续外溢。疫情形势严峻复杂，我们面临的疫情风险和防控压力持续增大。警钟再次敲响——疫情风险就在身边。

北京市疾控中心提醒，这时节是旅游、出行、聚会的高峰期，人员往来频繁、流动性大，疫情防控工作不能有丝毫松懈，大家要绷紧疫情防控弦。

本版图片来自网络

疫苗接种是预防疾病最有效的措施。以北京为例，数据显示，截至7月28日，北京市累计报告接种新冠病毒疫苗3660.91万剂次，累计接种1886.88万人。

但是，接种了疫苗不等于进了“保险箱”，接种疫苗后虽然可以产生免疫力，可以大大降低感染风险，但任何疫苗的保护作用不可能是100%，部分人接种后有可能不产生足够抗体，仍然会有感染风险。

所以，即使打完疫苗，仍要做好个人防护不放松，科学佩戴口罩，勤洗手，常通风，尽量不去人群密集、空气不流通的场所。自觉遵守防疫措施，在商场、超市、酒店、影剧院、体育场、公交车、地铁、机场候机室等公共场所，配合做好戴口罩、验码测温、一米线等防控措施。

为此，北京市疾控中心针对公众发布6项健康提示：

近期减少出城

坚持非必要不出城市，不去中高风险地区、旅游热点地区旅行或出差。例如北京市就规定，确诊病例所在街道和单位人员原则上不允许出京，如需出京，须持“健康宝”绿码和48小时内核酸检测阴性证明。

建议以城市郊区旅游为宜，以室外活动为主。在人员较少的空旷地带、郊野公园等处游玩，以家庭游为主，出现发热或呼吸道症状，应避免外出，老人、慢性病、孕产妇等特殊人群，不建议安排远行。

出行前注意查询目的地的疫情进展及防控措施要求，自备充足的个人防护用品及必要的消毒用品。

减少不必要的聚会

不宜举办或参加人员较多的

聚餐聚会，避免在密闭空间聚会，活动尽可能简短并注意开窗通风。参加活动的人员要做好个人防护，与他人保持安全距离，杜绝带病聚餐聚会。

积极接种新冠疫苗

疫苗接种是预防疾病最有效的措施。高中阶段（15至17岁）人群接种和初中阶段（12至14岁）人群接种工作已经相继启动。提醒大家不要因为外出错过疫苗接种。

坚持常态化疫情防控措施

科学佩戴口罩，勤洗手，常通风，尽量不去人群密集、空气不流通的场所。自觉遵守防疫措施，在商场、超市、酒店、影剧院、体育场、公交车、地铁、机场候机室等公共场所，配合做好戴口罩、验码测温、一米线等防控措施。

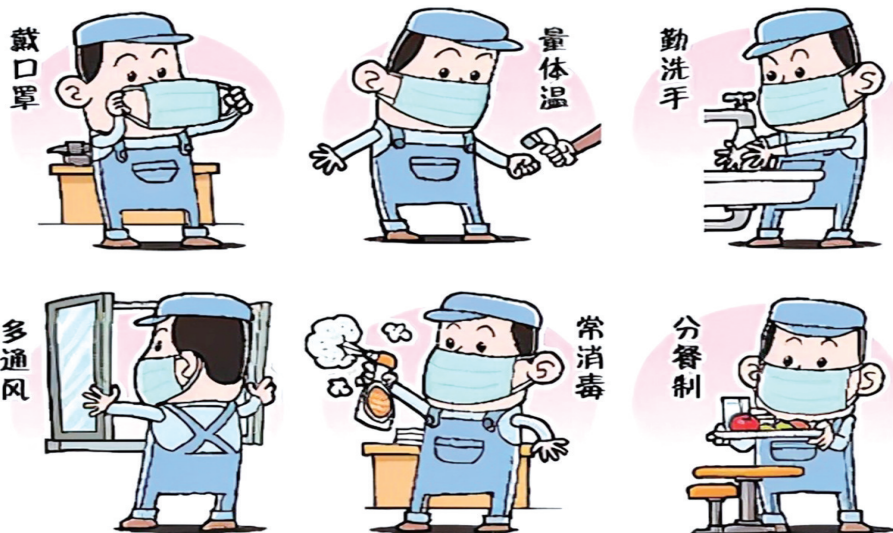
保持健康生活方式

汛期，温度可因降水出现下降，应该根据气温变化适时增减衣物；注意劳逸结合，规律作息，注意饮食卫生，倡导使用公筷公勺，实行分餐制，拒绝食用野味。

做好健康监测

尤其从异地归来后，应密切关注自身及家人的身体状况，如出现发热、干咳、乏力等可疑症状，要佩戴口罩及时到附近医院发热门诊就医，不要自行用药，不要到没有资质的诊所就医，以免延误诊疗。不建议乘坐公共交通工具。不要带病上班，并向单位报告旅行史、接触史及身体异常情况。

来源：北京青年报



糖友保健记住四字箴言

郑州的糖友陈先生感觉脚部麻木，听说“盐疗”可改善，便去养生馆做“盐疗”。他听从店员安排，将双脚放在加热的盐上。当时没有不适，可陈先生发现足部起了水泡，被确诊为糖尿病足。

郑州大学第二附属医院内分泌科主任李青菊说，糖友对温度不敏感，做“盐疗”容易烫伤足部，一旦破损处出现细菌感染，严重时甚至要截肢。她建议糖友在保健上记住“汤、糖、躺、烫”四字箴言。

汤少喝油盐多的

糖友可以喝汤，但最好少喝排骨汤、猪蹄汤，这种浓汤里油多、盐多。最好只适量喝点清淡的蔬菜汤。有研究表明，高脂饮食吃进去后，至少要10小时才能让油脂在体内完全消耗掉，其中的盐也要五六个小时后才能排出体外，很容易造成血脂、血压升高。喝汤可使同时或其后吃的粮食更易消化吸收，同样可使血糖升高得更快。

糖看不见的更得防

对糖友来说，只要能引起血糖快速升高的，都应该划进“糖”的范畴里。比如无糖的糯米、黏米食品

以及油多的食物，像油条、油饼、馅饼、包子，都属于“隐形糖”，一样会引起血糖快速升高。餐馆的菜里，一份红烧肉要加40—50克糖，葱烧海参要加15—25克糖，鱼香肉丝要加25—30克糖，都是“含糖大户”。超市里番茄酱、果冻、绿茶饮料、话梅、酸奶等，虽然不太甜，可含糖也不少。

躺时间久了会发胖

“躺”是被动的休息，对糖友来说，不利于血糖和体重的控制。活动量少不利于血糖的利用，会加重或诱发各种并发症。研究发现，即便是重症糖尿病人，只要每天原地踏步或慢走500—1000步，都能使身体状况明显好转。糖友可以适当加大运动量，广播操、太极拳、爬坡骑自行车、游泳都可以。

烫伤害皮肤易感染

糖友足部皮肤感觉迟钝，烫伤后不易及时发现，且一旦破损，不容易恢复，容易引起感染。对于糖友，足疗、热水泡脚、热水袋、电热毯、暖脚器等都是禁区。最好常检查足部及趾间，一旦发现水泡、血疱、红肿等，尽快治疗。来源：大河报

频繁喝水不利于声带保护

王女士辅导孩子写作业，每天吼娃一小时后，声带突然出了问题。“我明明喝水润喉，为什么还会哑嗓子？”王女士感到费解。在中山大学孙逸仙纪念医院耳鼻喉科，不时有用嗓过度的患者来就诊。该科主任郑亿庆提醒家长和老师，辅导课时不要频繁喝水，少作“长篇大论”，不要突发“狮子吼”，保重嗓子。

有些人喜欢在讲话间频繁喝水“润嗓”，实际上未必是护嗓的好方法。因为用嗓过程中频繁、大量喝水，可能冲淡声带自身分泌的黏液，

无法对声带起到润滑、保护作用。建议在用嗓前喝足水，用嗓后稍事休息再补水。用嗓前后不要饮用过热、过冷、过于刺激的水或饮料。

此外，预防嗓音疾病，还应注意生病尤其感冒时，尽量少用嗓，女性在经期时也要减少用嗓，注意休息。平时坚持用淡盐水漱口，可以有效预防炎症，保护嗓子。由于用声不当是引发嗓音疾病最常见的原因，教师等特殊职业人群进行嗓音训练是预防的关键，平时说话时多借助扩音器。来源：广州日报