

阻断疾病传播

公筷公勺应“上位”成餐桌标配

为我引杯添酒饮，与君把箸击盘歌。邀约三五好友同桌共餐，对酒当歌别有一番情趣，但一不留神，也可能把病毒、细菌打包吞下。有研究显示，人群中食源性感染的发生率在不断增加。而“共餐共食”，为细菌和病毒提供了进入人体的可趁之机。抵挡可经飞沫传播、接触传播的新冠病毒，分餐制可谓一道健康屏障。

3月以来，山东、北京、江苏、河北、湖南等地相继出台分餐制、公筷公勺的地方

规范或倡议。夹菜用公筷，拒绝“口水菜”，正在走向更多人的餐桌。

其实，早在非典期间，分餐制、公筷公勺就曾被广泛呼吁、采用过，可惜疫情过后逐渐被人们放弃。有专家表示，基于传统文化、饮食习惯，餐饮业运营成本等现实困境，分餐制难以一蹴而就，但可以通过多种措施、规章，对餐饮业和公众进行分餐制习惯的培养，让分餐成为日常生活标配。



1 同吃一盆菜可能吃出多种疾病

从分餐制到合餐制，阖家享受丰美菜肴“同吃一盆菜”的同时，却为部分疾病的传播提供了可乘之机。

“除了新冠病毒，可以通过粪口传播的幽门螺杆菌、甲肝病毒、伤寒杆菌、手足口病，都是潜在危害。”江苏省苏州市立医院消化道内科副主任医师闵寒说，幽门螺杆菌是一种微需氧的螺旋状的革兰阴性细菌，全球约50%的人携带。

1983年，澳大利亚学者沃伦和马歇尔首次在胃炎患者的胃黏膜中发现了幽门螺杆菌，它可以长期定植在胃黏膜表

面。幽门螺杆菌感染能引起胃部一系列病变，例如胃癌、慢性胃炎、胃十二指肠溃疡、成人和儿童不明原因的缺铁性贫血等疾病。

1989年和1993年，学者们又首次从胃炎患者的牙菌斑和唾液中分离并成功培养出幽门螺杆菌。“这意味着幽门螺杆菌也能通过唾液传播，但并非所有感染幽门螺杆菌的人，都会出现明显的消化道症状，通常仅有少部分感染者可能出现典型的临床表现。不过，推行分餐制，对于降低幽门螺杆菌的感染可能有帮助。”闵寒说。

3 健康意识影响公筷“流行”

每当一次流行性传染病暴发，分餐制都会被大力倡导。

戴月分析，分餐制对于讲究色香味俱全的中式餐饮来说，菜肴的摆放可能不如围桌合餐精致，而主客之间少了夹菜的寒暄，也被认为会影响聚餐的氛围。

“其实分餐制推广了很长时间，但不少人认为，居家分餐会增加隔阂感。而一些餐饮企业认为实行分餐制增加了人力成本，也需要占用更多的碗盘、筷勺，餐具成本提高，所以推广一直存在困难。”江苏省餐饮行业协会执行会长于学荣说。

专家们表示，健康意识不足也是影响

分餐制落实的重要原因。据新华网对近2万名网友的问卷调查显示，四成网友赞成分餐制推广，而三成网友则表示反对。从整个社会来看，只有少数人有分餐意识，想分餐或使用公筷的人反而常常让别人觉得“另类”。

不过，这次新冠肺炎疫情让人们开始反思很多日常习惯，用餐成为其中很重要的一方面。而近日，在国务院联防联控机制新闻发布会上，全国爱卫办副主任、国家卫生健康委规划司司长毛群安更是明确表示，下一步将总结一些地方推广分餐制的经验，将好的做法形成制度，进行推广。

4 多种标准将加速分餐制改革

专家们认为，长久以来的饮食传统也许可以从餐饮企业的供给侧改革尝试突破。近日，江苏省餐饮行业协会制定了《“位上菜”制作规范》，目前正在征求意见。“所谓‘位上菜’，就是按位上菜、一人一份。消费者可一次尝试更多品种的菜，餐饮企业也可以精准把握食量、避免浪费，更重要的是卫生，有益身体健康。”于学荣说。

而推广使用公筷公勺也正在纳入饭店的日常管理环节。3月8日，江苏泰州发布《公勺公筷使用规范》地方标准，这是全国首个出台的地方性公勺公筷使用标准。

3月16日，山东省还率先在国内推出《餐饮业分餐制设计实施指南》《餐饮提供者无接触供餐实施指南》，提出了“分餐位上”“分餐公勺”和“分餐自取”三种模式，为推广分餐制提供了很好的实践。此外，北京、上海、河北、湖南等地也明确倡议使用公筷公勺。

“对不同的企业、场景可以尝试不同的分餐制，例如大型、高档次的餐饮企业，可以推行‘位上菜’；中小型餐饮企业，可以尝试多用公筷公勺；居家用餐，家庭成员可以使用固定碗筷，在保护自己的同时，也爱护他人。”戴月说。（本报综合）

防疫有我 爱卫同行

——市疾控中心开展爱国卫生活动

咸宁日报全媒体记者 刘念 通讯员 汪阳 张清华

15日，以“防疫有我，爱卫同行”为主题的我市第32个爱国卫生月活动启动仪式在市疾控中心举行。市卫健委相关负责人、市疾控中心工作人员、市民代表和志愿者共120人参加启动仪式。

活动由市卫健委主办，市疾控中心承办。现场宣读了《爱国卫生运动倡议书》，号召全体市民积极参与爱国卫生运动，为巩固疫情防控成果继续贡献自己的力量。

仪式结束后，市疾控中心工作人员和志愿者一起，走进市场，走上街头，开展了一系列爱国卫生行动。

“佩戴口罩时，将嘴、鼻、下颌完全包住，然后压紧鼻夹，使口罩与面部完全贴合。”“要勤洗手，正确洗手。”“消毒剂要正确使用。”“这是免费发放给您的口罩，请收下。”……当日上午9时，在华信农贸市场，

健康宣传组成员们一边分发口罩、消毒液，一边宣传健康卫生知识。

“我们每家商户都有洗手液和消毒液，

市场现在每天都安排人测量体温，在非常时期大家都很注意，感谢你们关心我们。”

“我的口罩快用完了，一直没时间出去买，感谢感谢。”……活动得到了商户和市民的称赞和欢迎。

本次活动向商户和购物市民发放了84消毒液50瓶、口罩500余个，宣传册近200本。

在华信农贸市场，卫生治理组的成员们在详细了解市场环境特点后，对市场地面、下水道及卫生死角等区域仔细地开展了消毒、灭蚊蝇工作。

“这还是我今年第一次来农贸市场买菜，之前总觉得市场卫生搞不好，容易滋生

细菌，看到你们消毒得这么仔细，放心多了！”一名购物市民表示。

“农贸市场是人员密集地之一，把爱国月活动启动仪式后的第一站定在这里，是为有效杀灭现场可能污染的病原体，切断传播途径，保护市民身体健康。随后，我们还要到温泉主干道两旁的所有下水道、污水管井进行蚊子成虫的灭治工作。”市疾控中心相关负责人表示，爱国月活动启动后，他们将继续对城区农贸市场、城市主干道和背街小巷等地不定时开展消毒、灭虫工作，保障市民身体健康。

据统计，本次活动消毒面积达到4000余平方米，热力烟雾灭虫路径约20公里。

与此同时，在咸宁大道，运动健康组的成员们正在开展街头捡垃圾、打扫卫生活动。

活动现场，大家戴着口罩、手套，拿着

垃圾袋等卫生工具，不时地弯腰，认真地将草丛中、小路上的废纸、塑料袋、烟蒂、饮料瓶等各类垃圾捡起来装进垃圾袋，然后投放到定点垃圾箱里。

为了保证清扫得彻底，大家不放过任何一个角落，尤其是针对垃圾死角，采取“地毯式”清理，不少隐藏在内的垃圾被清扫出来。经过两个小时左右时间的共同努力，街面变得更加干净整洁。

线上有奖答题活动也在如火如荼地进行着。为动员市民积极参与爱国卫生运动，广泛宣传爱国卫生相关知识，助力全面打赢新冠肺炎疫情防控阻击战，日前，市疾控中心还联合市爱卫办开展“防疫有我，爱卫同行”微信线上有奖答题活动。市民关注“健康咸宁”微信公众号，点击“有奖答题”即可参与，活动时间截止4月25日。

谷雨时节话养生

健脾祛湿 健康迎夏

“清明断雪，谷雨断霜”，谷雨是春季最后一个节气，它的到来意味着晚春已至，中国南方寒潮结束，初夏即将到来。雨生百谷，竹笋出土，香椿发芽，樱桃红熟，早茶飘香。

谷雨时节要注意什么呢？

重除湿

谷雨节气后降雨增多，自然界的湿度逐渐加大，中医讲的“湿气”越来越大，一旦人体调护不周，尤其是脾脏受到湿邪的影响，就很容易感到头身困重、精神不振、神疲乏力、思维迟钝、喜静懒动、食少腹胀、大便粘滞，舌苔厚腻，口气臭秽。若淋雨受湿，卧处潮湿，“山路元无雨，空翠湿人衣”，衣湿不换，就容易导致湿气侵犯肌表、筋骨、经络，出现发热恶寒、鼻塞流涕、语声重浊、肌肉疼痛、关节肿痛、鼻炎复发、湿疹复发、颈椎僵硬疼痛、腰椎疼痛。因此谷雨后的养生应注意远离潮湿、保持干燥、健脾祛湿，饮食上可以多食用一些健脾祛湿的食物，如莲子、各种豆类（绿豆除

外）、薏米、山药、藕、生姜、八宝粥等。不宜吃冷食、油腻食物、银耳、百合、梨子、燕窝等助湿、养阴的食物。舌苔厚、大便不成形的人不宜吃水果、雪糕，喝凉水、饮料，可以用白豆蔻、肉豆蔻、苍术、佩兰、藿香等芳香化湿的药物泡茶喝、做成香囊经常闻闻。

劳逸适度

谷雨时节，气候变化较大，时而春雨绵绵不休，遍地泥泞，时而大风阵阵不停，抵抗力差的人容易生病。为了预防疾病、帮助代谢、提高免疫力，我们需要适当锻炼身体，适当运动四肢，以利消化，促进排湿，因脾主四肢，活动四肢就可以促进脾胃功能，增强免疫力。但不要过劳、过度运动。保证每天8小时睡眠为好，不要经常熬夜，也不要天天在家里看电视、玩手机。

饮食宜忌

谷雨前后的一段时间正是香椿上市的

时节，这时的香椿醇香爽口、馥郁芳香，甘美可口。香椿味辛，苦，性温，含有丰富的维生素C、胡萝卜素等物质，有助于增强机体免疫功能，并有很好的润滑肌肤的作用，是保健美容的佳品。但是香椿含硝酸盐较高，使用不当会造成亚硝酸盐中毒，出现恶心呕吐腹泻等，烹调前需在开水中焯2分钟，再捞起来放进冷水中浸泡几十分钟，这样可以去掉一些硝酸盐。每次食用不宜过多，要吃新鲜的，过夜的剩菜不能吃。竹笋也上市了，鲜嫩美味，但有的人也不可多吃。患有皮肤病、关节炎的人食用过多竹笋、香椿可能会加重病情，需要注意观察，适可而止。谷雨期间也可进补，但应以平补为原则。鸡肉性平，味甘，入脾、胃经，有益气，补精，添髓。猪瘦肉提供人体生理活动必需的优质蛋白质。鱼肉的蛋白质容易消化，不油腻，脂肪多为不饱和脂肪酸，能降低胆固醇，动脉硬化、冠心病的患者每周至少吃2次，但不要吃鱼的内脏和头部、腹部脂肪。



通山县卫健局

开展爱国卫生月志愿者活动

本报讯 通讯员熊丹报道：今年4月，是第32个爱国卫生月。为积极响应市爱卫办号召，大力弘扬爱国卫生运动优良传统，4月14日下午，通山县卫健局机关党支部开展第四期主题党日暨“防疫有我，爱卫同行”志愿者活动。

活动现场，该局机关两个支部分成4个小组，从民营小区到盐库及实验中学等标地共4个片区，大家规范佩戴口罩，拿着扫帚、畚箕、垃圾袋等卫生工具走遍各个角落，清扫垃圾杂物、捡拾烟头纸屑、清除卫生死角，并向周围居民宣传卫生健康和科学防疫知识，做到防疫与志愿者活动相结合，为市民营造安全卫生的生活环境。

本次志愿者活动也在该局23个二级单位同步展开，大家以实际行动践行着“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神，同时为营造清洁有序的生活和工作环境，引导大家形成卫生、文明、健康的生活习惯，做出一份贡献。



如何使用眼药水？

本报讯 记者陈希子报道：16日，家住咸安南大街社区的王先生想咨询，该如何正确使用眼药水？

南大街社区卫生服务中心相关负责人介绍，市面上的眼药水，有消炎、缓解疲劳等多种类型。居民在选择的过程中，要有针对性，最好咨询眼科医生后，再进行购买。有抗生素成分的眼药水，要严格遵从医嘱选购，因为长期使用抗生素眼药水，可能会引起慢性结膜炎，还会导致耐药性，从而使药物失去抗菌作用。

眼药水要放在阴凉、干燥、通风处，如果储存温度太高，眼药水容易变质。使用前要看眼药水是否清澈透明，有无变色或霉菌团出现。注意要在规定的时间内使用完。每次使用后要把盖子拧紧，以减少污染和药液外漏的机会。

使用眼药水时，如果出现痒痛、肿胀或眼部周围泛红的症状，应立即停止使用并就医。

一般而言，经常使用电脑的居民，每天滴眼药水2—3次比较合适。滴完眼药水后，最好闭眼几分钟，利于吸收。早起后、睡觉前滴眼药水效果比较好。

如何应对甲状腺结节？

本报讯 记者朱亚平报道：上周，叶女士洗脸时发现自己脖子上有个“小块”，到医院检查发现甲状腺上长了个“结节”。她咨询，如何应对甲状腺结节？

市中心医院内分泌科相关负责人介绍，甲状腺结节是指在甲状腺内的肿块，可随吞咽动作随甲状腺而上下移动，是临床常见的病症，可由多种病因引起。临床上有多种甲状腺疾病，如甲状腺退行性变、炎症等都可以表现为结节。

发现有“小块”后，不必惊慌，应尽快到医院做超声检查，由超声科医生对结节的良恶性等情况进行评估。良性结节只要体积不大并且没有引起颈部不适，不影响甲状腺功能，定期复查超声就可以了。

出现下列情况通常建议做手术：因结节压迫气管、食管或喉返神经引起呼吸困难、吞咽费力、声音嘶哑等临床症状；结节处于位置特殊；甲状腺结节持续性增大，或者临床不能除外恶变；结节巨大改变外观，已影响工作和生活。

如何预防肾结石？

本报讯 记者刘念报道：近日，家住温泉社区的万女士咨询，日常生活中，如何预防肾结石？

温泉社区卫生服务中心有关医务人员介绍，要多喝水。水对于人体新陈代谢和电解质平衡至关重要，水喝少了，尿液浓缩，其中的盐类成分浓度就增高了，容易形成肾结石或尿路结石。因此一定要注意多喝水，尤其是夏季。喝水最好是少量多次，这样不会增加肾脏负担。

忌久坐不动。久坐极不利于钙质的吸收，钙盐成分被迫进入尿液，容易诱发肾结石或尿路结石。

忌过油腻。肉类吃得过多，蛋白质摄入量也就过多，尿酸便会升高，从而引发肾结石。

忌吃太咸。吃的太咸同样不好，钠摄入多了，会增加肾脏对钙的排泄量，从而增加肾结石风险。

减少草酸摄入。富含草酸的食物主要有菠菜、苋菜、甜菜等。一般情况下，草酸盐会与肠道中的钙相结合，以尿液排出体外。草酸盐摄入过多，超出机体代谢能力，便会在尿液中浓缩结晶，形成结石。尽量减少草酸的摄入，比如做菠菜的时候用热水焯一下。

怎样预防春季上火？

本报讯 记者王恬报道：“春季是一个容易上火的季节，不小心就会火气过大。”近日，市民王女士咨询，春季如何预防上火？

市中心医院养生专家说，春季干燥很容易导致身体的积热，因此要做好防火的工作。

饮食上会导致上火，也可以达到降火的目的。比如经常吃油炸、高热量食物很容易被上火缠身，因此避免上火要远离这些食物，多吃一些降火果蔬，比如梨子、苹果、西瓜等。

经常动怒会导致肝脏容易发怒，春季本身肝火就比较旺盛，再生气就直接导致上火了。因此在生活中要多保持好心情，遇到苦难多商量，不要生闷气。

春季比较干燥，水分的流失比较严重，因此想要预防上火就要多补水，水分不但可以补充能量而且还能避免上火，所以平时要多注意饮水。

坚持运动。当你运动时，身体可以更快地适应阳气的变化，保证身体的健康，可以选择骑车、慢跑、快走等。



张仕忠，副主任医师，硕士研究生毕业，咸宁麻风风湿病医院病区主任。