

我市倡导文明健康绿色环保生活方式

让爱卫行动嵌入群众日常生活

本报讯 通讯员李刚报道:今年4月是第35个爱国卫生月,我市聚焦环境卫生薄弱环节和群众关注的除“四害”热点问题,积极引导文明健康绿色环保生活方式,广泛发动群众参与爱国卫生运动,形成全民参与爱国卫生运动、共建共享“宜居靓家园,健康新生活”的良好局面。

广泛开展城乡环境卫生整治,环境变美了,家园变靓了。各单位各部门动员广大干部职工和群众,大力开展城乡环境卫生大整治、大清理、大扫除,重点对老旧小区、居民单位院落、背街小巷、城中村城乡结合部、农贸市场、蔬菜水果批发市场、公园、绿化带、公厕、河道、池塘、水体、排污沟渠、废旧轮胎堆放点、垃圾箱、垃圾池、垃圾中转站、建筑(拆迁)工地等场所进行清理。全市共开展212次城乡环境卫生整治,清理脏乱死角6.2175万

处、清理垃圾堆18.097万吨、整治老旧小区(城中村及城乡结合部)118个。

开展健康知识普及与健康促进行动,群众健康素养得到提升,做好健康“第一责任人”的意识增强了。积极开展健康科普进机关、进社区、进家庭、进学校、进企业、进乡村等各类重点场所,强化健康知识教育和政策宣传,提升群众健康知识和个人防护技能,巩固健康促进成果。充分利用大众传媒和新媒体广泛宣传普及《健康素养66条》,推动宣传疫情防控和健康科普知识常态化、规范化、制度化。共计发放宣传资料113756份,在媒体上宣传健康知识261次,播放健康教育音像资料4191次,更换健康教育宣传栏期275次,开展健康教育知识讲座113次、开展公益宣传义诊活动26场次。联合市委宣传部、市科技局、市总工会、市科协于5

月17日在咸宁广播电视台举办了咸宁市首届科普大赛。来自全市卫健系统、大中专院校、协会、健康相关企业的12支参赛队伍,围绕社会热点及百姓关切的健康问题,从青少年视力防控、乙肝防治等健康主题,通过情景剧、歌伴舞等群众喜闻乐见,又易于科普传播的节目形式进行演绎,让医学知识轻松走进观众心里,播撒健康之种、点燃科普之光。现场评出表演类金奖2个、银奖4个,优秀奖6个,图文和视频类“优秀科普作品”6件。

开展重点场所环境卫生整治行动,让群众吃得放心,住得安心。大力开展小餐饮、熟食店、小食品加工店、夜市餐饮店、流动摊贩、小旅馆、客运站、农(集)贸市场、学校及周边等重点公共场所环境卫生的全方位整治,严格落实区域环境卫生保洁制度和门责制度,努力创造良好公共卫生环境。全面清理

暴露垃圾,清除各类积水、污水,消除乱停乱放乱贴等“十乱”现象。共开展小餐饮、熟食店、小食品加工店、夜市餐饮等食品安全检查6252家,小旅馆、客运站等卫生检查743家,涉水产品、熟食店等重点部位卫生检查1988家,学校食堂、宿舍、厕所卫生检查1220家。

开展病媒生物防制行动,消除老鼠、蚊子、蟑螂、苍蝇等有害生物孳生地。针对春夏季传染病特点,广泛开展病媒生物防制工作,动员群众自己动手清理死狗、清除积水、翻盆倒罐,组织专业防制队伍开展灭鼠、灭蚊、灭蝇活动,有效预防媒介传染病发生。爱国卫生月期间,全市组织专业消杀队伍除“四害”消杀315次,清除病媒生物孳生地29321处。

生活顾问

张嘴睡觉引发多种疾病

本报讯 记者江世栋报道:不少人在睡觉的时候都是张着嘴的,甚至在看电视或者干其他事情的时候都无意识地张着嘴。在很多人看来,张着嘴睡觉无伤大雅,其实用嘴呼吸除了变丑之外,还可能引发多种疾病。

牙齿排列不整齐。睡觉时长期张嘴呼吸,会导致幼儿上下颌骨发育畸形,造成孩子牙齿不整齐,严重的会出现牙关闭合不全。

增加感染病毒和细菌的机会。空气中漂浮着大量的细菌和浮沉,长期张嘴睡觉会导致“病从口入”,一旦病菌进入嘴巴内,会增加患病几率。

引发口腔疾病。鼻腔黏膜上的绒毛对空气有湿润、阻挡病菌的作用,而嘴巴没有绒毛,很多细菌会长驱直入,使口腔黏膜干燥,引发疾病。

引发鼻炎、扁桃体炎。睡觉张着嘴的人还可能出现呼吸困难、口渴、喉咙痛等不适症状,并且用嘴呼吸的人也更容易感冒,引发鼻炎或者扁桃体炎等问题。

影响睡眠质量。睡觉用嘴呼吸,会使鼻腔的呼吸停顿,进而慢慢影响全身的代谢状态,使身体得不到良好的休息。

宣传普及,指导母乳喂养

2021年,国家卫生健康委印发《母乳喂养促进行动计划(2021—2025年)的通知》。《计划》提出,到2025年,母婴家庭母乳喂养核心知识知晓率达到70%以上;母婴家庭成员母乳喂养支持率达到80%以上;医疗机构设立母乳喂养咨询门诊或孕产营养门诊的比例不断提高;公共场所母婴设施配置率达到80%以上;所有应配备母婴设施的用人单位基本建成标准化的母婴设施;全国6个月内婴儿纯母乳喂养率达到50%以上。

咸宁市中心医院产科是集医疗、教学、科研和预防于一体的母婴医疗保健专业机构,是湖北省临床重点专科、湖北科技学院第一临床学院教学科室、咸宁市产科学质控中心、咸宁市孕产妇危急重症转诊中心。承担我市及周边孕产妇的围产保健及危急重症转诊工作。

产科门诊建立孕产妇妊娠风险五色管理,由经验丰富的资深医师坐诊,对高危孕产妇进行个体化规范诊治。成功救治数百名危重患者,保障了孕产妇安全,降低了鄂东南孕产妇死亡率及围产儿死亡率。

每周二和周五下午,咸宁市中心医院产科都举办宣教小课堂,每月两次举办孕妇课堂,将母乳喂养核心知识印发给孕产妇学习,指导母婴家庭树立科学喂养理念,形成科学喂养行为。婴儿出生后的前6个月,倡导纯母乳喂养;6至24个月的婴幼儿,在科学添加辅食的同时,鼓励母亲继续进行母乳喂养。

宣传母乳喂养有益母婴健康,可以促进婴儿体格和大脑发育,增强婴儿免疫力,减少感冒、腹泻、肺炎等患病风险。特别普及母乳无可替代的重要意义,让母婴家庭普遍知晓婴幼儿配方奶仅是无法纯母乳喂养时的替代选择。

母乳,婴儿的第一剂疫苗

本报记者 江世栋 通讯员 刘金艳 徐铭恽

5月20日是第33个“全国母乳喂养宣传日”,今年的活动主题是“母乳,婴儿的第一剂疫苗”,旨在呼吁全社会关注和支持“母乳喂养”的理念。

1990年5月10日,原国家卫生部确定每年5月20日为“全国母乳喂养宣传日”,这是中国为保护、促进和支持母乳喂养而设立的一项重要活动,旨在呼吁全社会关注和支持“母乳喂养”的理念,也是献给所有哺乳母亲与孩子们的节日。

“世界卫生组织提倡母乳喂养孩子到两岁以上。”咸宁市中心医院产科护士长刘菊芳说,希望社会和家庭都支持母乳喂养,每一位母亲无论在产假还是工作后都坚持母乳喂养。

母乳喂养和预防接种,是每个婴儿不容错过的健康印记

疫情之后,母婴家庭比以往更加重视宝宝的健康保护。对于那些刚刚从相对无菌的环境来到这遍布细菌和感染世界的新生儿来说,不仅需要爱和精心的呵护,还需要尽早拥有防御疾病的力量。

“来自母亲的乳汁,是可以帮助宝宝远离传染性疾病的超级食品,被誉为婴儿的第一剂疫苗。”刘菊芳说,母乳可以为6个月内婴儿提供生存和茁壮成长所需的全部营养,在预防感染性疾病方面,母乳喂养和预防接种共同发挥着强大的作用,为婴儿抵御常见疾病侵袭撑起健康保护伞。

母乳含有6个月内婴儿生长发育所需

的全部营养,6个月至1岁婴儿所需的一半以上的营养、1岁至2岁婴儿所需的接近1/3的营养,易于消化吸收,可被婴儿机体高效利用。

母乳是婴儿最理想、最安全、最营养且易于获取的天然食物。在降低儿童死亡率的所有预防性干预措施中,母乳喂养对儿童生存具有独立的、最大的潜在影响。

世界卫生组织推荐:产后第一小时内即开始母乳喂养,纯母乳喂养至宝宝6个月,之后添加辅食并持续母乳喂养至2岁或以上。疫苗是指为预防、控制疾病的发生、流行,用于人体免疫接种的预防性生物制品,包括免疫规划疫苗和非免疫规划疫苗。

预防接种能够有效挽救无数生命,是全球公认的预防和控制传染病最经济、最成功且最具成本效益的公共卫生干预策略之一。

预防接种可以帮助婴幼儿获得针对常见传染病的有效保护,降低了儿童死亡率和残疾率。预防接种是《中华人民共和国疫苗管理法》赋予每一个儿童的基本权利。婴儿出生后,应当按时、按照免疫程序接种疫苗。

母乳,给宝宝更多免疫保护

“母乳独特的营养成分、酶、激素、直接免疫、免疫调节、抗炎、抗氧化和生长因子,发挥协同保护作用,为婴儿健康带来免疫保护,为婴儿抵御常见疾病侵袭筑起一道强大的防线。”刘菊芳介绍。

母乳中含有乳铁蛋白(可结合铁并阻止细菌生长)、溶菌酶(可杀死细菌)和抗体(因

感染产生的免疫球蛋白)等抗感染蛋白质。

母乳中含有双歧杆菌因子,可促进双歧杆菌生长(双歧杆菌会抑制有害细菌的生长)。母乳中还含有抗病毒和抗寄生虫因子。

母乳中含有保护婴儿的免疫因子,初乳比成熟乳含有更多的抗体及其他抗感染蛋白质。母乳中的白细胞,有助于预防对新生儿十分危险的细菌感染。

母乳中的表皮生长因子能刺激肠绒毛生长和成熟,为婴儿提供肠道保护,就像为婴儿的肠道覆上一层保护膜。母乳中的维生素A,有助于减轻感染的严重程度。

母亲因感染产生的抗体进入乳汁,从而保护婴儿免受感染。母乳喂养可以减少腹泻、呼吸道感染和其他感染性疾病发生,母乳能微调婴儿的基因表达。对于早产、低体重和患病婴儿来说,母乳是最具个性化的良药。

母乳喂养为婴儿提供长期健康保护,有助于预防成年期肥胖、高血压、糖尿病和心脑血管疾病的发生。同时,母乳喂养可以减少母亲产后出血、乳腺癌、卵巢癌的发生风险。

母乳中特别是初乳,含有婴儿所需要的丰富营养,是乳制品不可替代的优质乳,婴儿能吮吸到母乳,对婴儿的健康成长是十分有益的,其所含的营养物质最适合婴儿的消化吸收,且具有较高的生物利用率。母乳中含有溶菌酶、乳铁蛋白、补体、抗葡萄球菌因子及双歧因子等抗感染物质,不易引起过敏。

没想到刘海竟成了近视的“帮凶”

卫生部近视眼重点实验室主任褚仁远教授表示,女生留刘海不当导致的直接后果是患上近视,如果刘海过长,甚至遮住眼睛,还可能造成弱视。

为什么长刘海会让人近视?除了遗传因素,目前近视产生的原因,主要有调节滞后说和形觉剥夺说。

调节滞后是由长期近距离用眼导致的,眼睛的调节灵敏度下降,诱发眼轴变长,从而导致近视发生、发展。

形觉剥夺这一说法,是经过反动物实验证实的,研究人员发现:

如果对猴子的一只眼睛佩戴上毛糙的玻璃片,另一只维持原状,半年后,佩戴毛糙玻璃片的眼睛变成了800度的高度近视。

如果对猴子的视线进行完全遮盖,这些猴子很快就会出现近视。

据此,有眼科专家提出了形觉剥夺学说,即看不清东西本身就会导致或者加剧近视。

当刘海长度足以遮蔽眼睛时,视野就会被发丝分割从而变得模糊。为了从发丝缝隙中获得清晰的视线,就会习惯性地眯眼视

物,但这样进入眼睛的光线也就减少了。

这个时候,眼球会进行睫状肌收缩、瞳孔收缩、双眼内聚等等一系列调节行为,但由于光线过暗,瞳孔不得已放大。一系列操作下来,就会造成眼睛疲劳,从而出现假性近视和弱视,并有可能进一步发展成为真性近视。

除了近视,刘海过长还有什么危害?

1.影响立体视觉和视野。正常人用两只眼睛看东西的时候,使用的是双眼视觉功能。

有了双眼视觉,人不仅能够获得物体的形状、大小和颜色的概念,还能获得物体的立体视觉,正确地判断自身与客观环境之间的相对位置关系。

立体视觉,能让手眼协调更为准确,这是双眼视觉优于单眼视觉最重要的原因。此外,双眼视觉还能有更大的视野,消除单眼的生理盲点。

如果视线被外物遮挡,进行一些精细活动,比如开车、切菜、操作机器等,就会因为视野不完整,物体位置判断不准确而造成伤害。

2.造成眼睛感染。过长的刘海,会使得头发频繁地与眼球直接接触、摩擦,有可能会造成角膜损害。

此外,刘海摩擦眼睛的时候,会造成眼睛发痒有异物感,如果忍不住经常去揉眼睛,还会把脏东西带进眼睛,可能会引起眼睛的感染,出现麦粒肿、结膜炎,甚至严重出现角膜炎的情况。

有些人还可能因为刘海上残留的染发剂,引起眼脸肿胀、眼痒、眼周皮肤紧张等问题。

3.引起斜视、弱视或屈光参差。如果还在视力发育期的儿童留斜刘海,遮盖的眼睛可能会造成斜视和弱视。

因为儿童眼睛视功能的发育需要接受正常的光刺激,当眼睛被长时间遮盖时,光线就不能充分进入眼内,视功能的发育被抑制,就可能产生斜视,甚至进一步导致弱视。

而青少年长时间单侧刘海遮盖眼睛,还可能造成遮盖眼的高度近视,形成屈光参差。

什么样的刘海,才算“安全刘海”?

既然长刘海、斜刘海有那么多风险,那

是不是就不能留了呢?其实不然。我们还可以留“安全刘海”。

1.刘海长度不能盖住眉毛,最多齐眉毛;2.刘海宽度应在眼睫毛外;3.不要留只盖住一只眼睛的斜刘海;4.当刘海过长时,也可以用发卡别起来,避免影响视野。

刘海过长,遮挡了视线才会对视力产生影响,如果留刘海的话,要将刘海长度控制在眉毛以上,一定不要盖住眼睛。

刘海过长导致近视只是一种因素,近视并不是突然形成的,而是在长期不健康的用眼环境和习惯中养成的永久眼部损伤。

提前预防才是防止近视的有效办法:

1.不长时间使用电子产品,每使用半小时的电子产品要进行休息或远眺;2.吃一些对眼睛有益的食物,如胡萝卜、猕猴桃、菠菜等;3.读书、写字时保持正确的坐姿,不躺着看书;4.定时检查视力,发现视力模糊时及时去专业机构进行检查。

(咸宁市教育局 咸宁市青少年视力低下防控中心供稿 视力健康咨询热线:0715-8015547)

视力健康教育

内调外养 针药并用

——读“经典”谈颜面保健

者,心之官也;耳者,肾之官也”。在《脉

度》篇中又说:“肺气通于鼻,心气通于舌,肝气通于目,脾气通于口,肾气通于耳”。

于是,鼻能辨五气,舌能辨五味,眼能辨五色,口能辨五谷,耳能听五音。五官长在脸上,既有外形,又有功能。因此,不论是形有能,还是能无形,都是不完善的。所以,既要重视五官外形美,又要重视功能全,将二者并重,不可偏废。

颜面保健的方法

1.科学洗脸
洗脸一是可以起到清洁皮肤的作用,二是可以疏通气血,在洗脸时宜用软水,对于水温,建议用温水,或冷温水交替洗面,能加强皮肤血液循环,使皮肤细腻。

2.按序针灸
面部有诸多经络经过,如手阳明大肠经、足阳明胃经、手少阳心经、手太阳小肠经、足太阳膀胱经、手少阳三焦经、少阳胆经、督脉等。如此多的经络经由面部,因此,使面部拥有许多穴位,既可针刺又可按摩,既能治疗又可保健。

按照中医理论,只有通过经络将气血运化至面部,以充分调动其生理功能,然后方能滋养润泽面部肌肤,使它气血丰足,精神饱满。

3.饮食美容
从中医角度讲,要进行饮食美容,须

遵循饮食勿偏,饮食勿过,饮食有宜忌等有关饮食保健的原则。中医古籍中记载有很多“驻颜”、“耐老”、“返老”等食品,如芝麻、蜂蜜、香菇、人乳、牛乳、羊乳、海参、南瓜子、莲藕、冬瓜、樱桃、小麦等。例如胡桃粥(《海上方》):胡桃、粳米适量煮熟成粥,早晚空腹食用,润肤益颜。红枣粥:红枣、大米适量,可健脾补血、悦泽容颜。燕窝粥(《补养篇》):粘米、燕窝(干品)适量,有润肺补脾,益颜美容之效。

胡萝卜、糯米适量,有健胃补脾,润肤美容作用。薏苡仁、百合适量煮粥,可清热润燥,治疗面部扁平疣、痤疮、雀斑等。

4.药物美容
通过使用药物,祛除面部皮肤疾

患。可分为内服和外用。内服美容方药,需要医生根据个人情况,辨证施治来开取处方。外用美容品,市面上种类繁多,有美容液、膏剂、面膜等。通过皮肤局部吸收,达到疏通经络、滋润皮肤、除去污秽、增白除皱的目的,比如三花除皱液(《秘本丹方大全》)桃花、芙蓉花适量,冬以雪水煎汤频洗面部,可活血散瘀,润肤除皱。

另外,要注意避免阳光暴晒。在日常生活中要保持乐观的情绪,豁达的胸怀,避免情志过极。还要保持良好的习惯,戒烟少酒,纠正面部不良动作等,所有这些都对预防面部早衰同样有重要意义。

中医养生大课堂
咸宁麻塘中医医院 咸宁麻塘风湿病医院 主讲



黄幼玲
副主任医师,硕士
咸宁麻塘中医医院病区主任

人之颜面,不过区区10—15平方寸,然而自古以来,人们特别是女士,尤其是年轻的女士,对这个部位却是格外垂青,倍加呵护。究其原因何在?这是因为:颜面者,五官存焉,五脏通焉,经络布焉,精气神聚焉,美或丑焉。它是一个显示人的外观、气质,代表一个人的精神、形象的非常重要的部位。早在《素问》中就记载了“面脱”(面部肌肉消脱的症候),《金匮要略》中记载了“面无血色”、“面色薰黑”,《中藏经》中记载了“面色苍黑”、“面色萎黄”等症候,不仅影响人脸部美观,还是体内病证的一种反映。

人之五官,皆存于面部;而五官,既是人的生理器官,又是人的形器官;不仅这些器官本身要口鼻端,目耳鼻口,而且长在脸上要搭配均匀、美观。此外,五官又分属于五脏,是五脏的外候。《灵枢五阅五使》篇中说:“鼻者,肺之官也;目者,肝之官也;口唇者,脾之官也;舌