

# 汛期来临，洪涝灾害知识请查收

## 疾控专家提醒：保持健康的卫生习惯很重要

本报讯(YMG全媒体记者 张莘 通讯员 王朝霞 曾颖雪)随着雨季来临，洪涝灾害风险也在逐渐增大。昨天，烟台市疾控中心专家提醒：近日多地出现连续降雨，需警惕强降雨造成的洪涝灾害及其衍生的突发公共卫生事件风险。

洪涝灾害是一种常见的自然灾害，不仅会影响城市的基础设施和居民生活，而且会增加疾病传播的风险。洪水可能导致饮用水污染、食品污染变质、蚊蝇等病媒生物滋生，进而引发传染病疫情或食源性疾病，对居民健康构成威胁。

市民日常应做好相应准备。随时关注天气预报和灾害预警信息，做好防灾准备，提前熟悉最佳撤离路线。洪涝灾害易发地区的居民应提前自备简易

救生器材及应急物品(如救生衣、手电、帐篷等)，以备洪水来临来不及撤离时自救和互救使用。保持通讯畅通，方便撤离、呼救使用，撤离时可将手机装入防水袋中，避免手机进水损坏。关掉煤气阀、电源总开关等。山区居民应防备滑坡、泥石流、房屋垮塌等次生灾害，危旧房屋或低洼地势居住人员应及时转移到安全地带，切断低洼地带危险的室外电源。

洪涝灾害发生后，应当注意啥？专家提醒，保持健康的卫生习惯很重要。

注意饮水卫生：不喝生水，只喝开水或符合卫生标准的瓶装水、桶装水；装水容器必须干净，并经常倒空清洗；对临时饮用的井水、河水、湖水、塘水等，一定要在专业人员的指导下进行消毒。

注意饮食卫生：食物要煮熟煮透，生熟分开；不吃腐败变质、霉变和受污染的食物；不吃淹死、病死的禽畜、水产品，不生吃水产品；生吃瓜果蔬菜时一定要用洁净水洗干净，少吃或不吃凉拌食品。

注意环境卫生：不随便乱扔垃圾，不随地吐痰、不随地大小便；及时清除垃圾污物，清理积水，破坏蚊、蝇、鼠的繁殖环境，降低蚊、蝇、鼠密度。

及时就医：如发现自己或身边人有发热、腹泻、呕吐、皮疹等症状，要及时就医。

做好心理健康恢复：灾后易出现急性应激反应，应保持积极的心理状态和良好的生活规律，如超过一个月仍未恢复，及时向精神科医生求助或到心理危机干预机构咨询。

## 西瓜消暑消渴并非人人皆宜

热天吃冰西瓜对胃的刺激很大，容易引起脾胃损伤。医生提醒：西瓜虽然解暑止渴，但一些人应少吃或不吃西瓜。

脾胃寒者慎吃。对于本身脾胃就比较寒的人来说，吃西瓜等于雪上加霜。寒性收敛，会腹痛，寒湿伤阳，会腹泻。

肾功能不全者慎吃。肾功能不全者，肾脏对水的调节能力大大降低，短时间内大量吃西瓜会使体内水分增多，若不能将体内过多的水分调节及排出体外，容易因急性心力衰竭而死亡。

糖尿病人需适量。糖尿病人吃西瓜过多不但血糖会升高，还可能因出现代谢紊乱而致酸中毒。

产妇不宜多吃。产妇的体质比较虚弱，多吃西瓜会过寒而损脾胃，且在饭前及饭后吃都会影响食物的消化吸收。

痛经的女性忌吃冰西瓜。痛经的女性本身气血就不通畅，冰西瓜性寒，吃冰西瓜只会加重气血的不流通，痛经会更加严重。 本报综合

## 大暑正伏天，养生重在防暑养心健脾

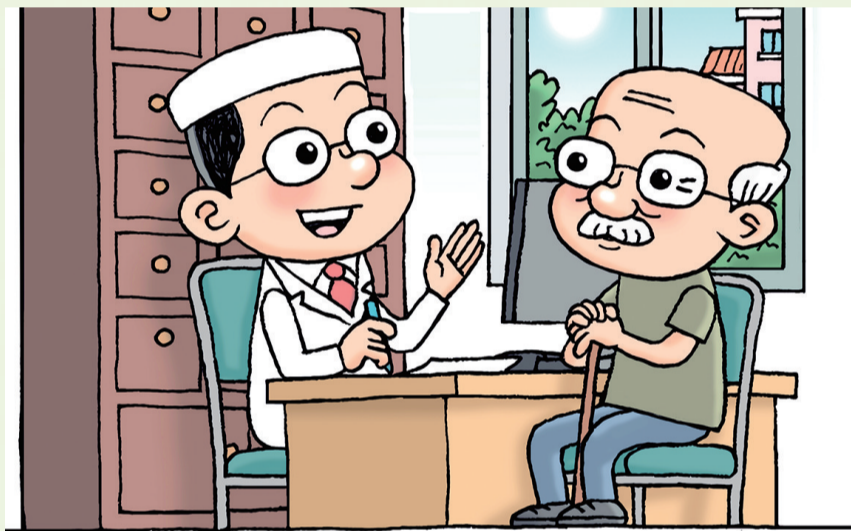
昨天迎来了大暑节气。中医专家提示，这一时节正值“中伏”前后，通常是我国大部分地区一年中最热的时期，养生尤需注重防暑和养心健脾。

中国中医科学院西苑医院山西医院副院长李圣耀说，高温暑湿环境下人体易发疾病，老人及体虚者应格外注意防范中暑。当出现全身乏力、头晕胸闷、大量出汗、四肢麻木、口渴恶心等症状时，宜及时去医院就诊。

“暑湿天气还易伤心脾。”李圣耀介绍，若心火旺盛，人容易出现心烦、失眠、口渴、便秘、尿黄、面红、口舌生疮等症状；而脾虚湿阻，会使人食欲不振、恶心呕吐，若还贪食寒凉，则易导致感冒、腹痛、腹泻等。

大暑节气，人们可以从饮食、运动、起居、情绪等多方面调养身心，预防疾病。

李圣耀介绍，这一时期饮食宜清淡易消化，重在补气健脾、消暑生津，多食粥、汤等含水量高的食物，可选用绿豆、黄瓜、苦瓜、鲜藕、西瓜、薏米等食材；足量饮水，可适量饮用酸梅汤、柠檬水、绿茶等，但饮品不宜太凉，以免脾胃受损，也不宜太甜，以免内生痰湿。



此外，可于早晨或傍晚选择散步、太极拳、广播体操等运动锻炼身体，每周5天、每次半小时，微微出汗即可；坚持夜卧早起，午睡半小时，睡觉时避免凉风直吹，空调温度不高于26℃。

天气酷热，人们还易出现心烦易

怒、无精打采、心神俱疲等情形，即“精神中暑”。专家介绍，此时宜保持心境平和，切忌大喜大怒；听音乐、冥想、读书等活动有助于调和情绪，饮用玫瑰花、佛手、茯苓、淡竹叶、莲子心组成的代茶饮亦有帮助。 据新华社

## 4部门联合发布技术导则 防控中小学生超重肥胖

提高全民健康素质，儿童青少年是黄金期。国家疾控局、教育部、国家卫生健康委和国家体育总局22日联合发布《中小学生超重肥胖公共卫生综合防控技术导则》，创新性提出预防为主、早期干预和疾病预警的三级预防策略。

促进儿童青少年健康是社会共同的责任，更是社会文明进步的重要标志。导则更加精准设计防控举措：一级干预技术聚焦通过风险评估、生活方式管理等措施，预防超重肥胖的发生；二级干预技术聚焦开展筛查和早期干预，控制超重肥胖的发生发展，预防相关疾病；三级干预技术聚焦对严重肥胖及肥胖伴有临床危险因素的学生，开展联合干预，防止肥胖及相关疾病发展。

导则更加注重过程监督：一张《中小学生超重肥胖风险自评评估表》——每天是否吃全谷物、杂粮或杂豆，含糖饮料食用频率是否低于每周1次……家校将在专业机构指导下通过计算自评评估表总分，为针对性开展饮食、身体活动干预提供科学依据。一份学生健康档案反馈

体检结果——专业机构将指导学校结合健康体检等工作，建立学生健康档案，及时向家长反馈体检结果，指导家长关注并定期监测学生体重变化。

导则详细提示科学方法：怎么吃、运动量、睡眠时间都有标准可循——参照《学生餐营养指南》(WS/T 554-2017)等标准提供学生餐；每天进行至少1小时中等及以上强度的身体活动，以户外活动为主；每周至少进行3天增强肌肉和骨骼的运动；久坐45分钟后应起身活动，每天视屏时间少于2小时，保持充足睡眠……

导则更加强调社会合力：参与起草这项文件的中国疾控中心营养与健康所研究员张倩表示，超重肥胖的主要影响因素包括遗传、行为、环境等，其中，膳食营养、身体活动等是关键个体因素，食物系统、公共政策与管理等则是重要的环境和社会因素。家长要改变“孩子胖不是胖是壮”“长大就会瘦下来”等错误认知，全社会要携起手来，按照科学规律，促进儿童健康成长。 据新华社



## 减肥期间三餐这样吃

减肥期间三餐怎么吃？快来看看吧。

早餐：关键一餐需重视。早餐在减肥过程中，是至关重要的一个环节，不能忽视。如果不吃早餐，可能会导致午餐时食欲大增，吃得更多。此外，清晨时分是人体分泌各种激素比较旺盛的时候。因此，早餐不仅要吃，还要吃好。建议：以肉、蛋、奶、豆制品为主，摄取更多蛋白质。碳水化合物以全麦面包、不含糖的麦片、玉米等粗杂粮为主。

午餐：注意搭配八分饱。午餐不必过于限制食量，可以吃到八分饱左右，但需要注意食物的选择和搭配。建议：主食分为两半，一半选择玉米、红薯等膳食纤维含量较高的主食，另一半可以选择细粮主食。选择少盐的肉类食物，并且搭配蔬菜。

晚餐：避免极端饮食。晚餐不宜过量进食，但也不宜完全不吃或只吃极少的食物，比如只吃一口青菜。这样可能会导致第二天早上食欲大增，对食物的吸收可能也会变得更好，反而不利于减肥。建议：可以吃50~100克纯瘦肉加上250克左右蔬菜，适当限制如米饭、面条等精制碳水化合物。 本报综合

## 债权债务公告

烟台经济技术开发区天马相城幼儿园(统一社会信用代码:52370690MJF115357T),经第14届1次理事会会议表决同意,决定变更办园举办者,进行财务清算。请我单位的债权人于公告发布之日起45日内向清算组申请债权,并提供相关证据材料。请我单位的债务人或财产持有人向清算组清偿债务或交付财产。清算组通讯地址:烟台市开发区黄河路369号,联系人:唐小婷,联系电话:0535-6952737。

烟台经济技术开发区天马相城幼儿园  
2024年7月1日