

“腻心”的“四害”又来了？ 收好六字秘诀 享受健康一夏

“三管”：避免“四害”孳生栖息

管好积水

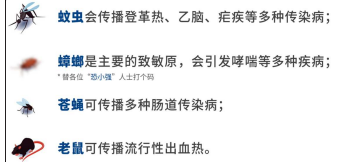
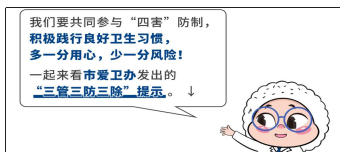
没有积水就无蚊虫孳生。清除各种积水和积水容器，要做到倒置瓶瓶罐罐或给容器加盖；水培植物勤换水，花盆托盘不积水；泡菜坛封水加勺盐。院子要清理各类杂物，平整洼地，砍去露出地面的竹节或用泥沙封堵。

管好垃圾

不给蟑螂、老鼠提供食物，不给苍蝇提供孳生地。生活垃圾干湿分离，垃圾容器有盖，做到日产日清；保持地面、桌面卫生整洁，不留食物残屑；食品储存要加盖网罩或密封存放。

管好外来物品

不把虫害带回家。在外出采购物品、拿取快递、购买绿植等带回家前，在屋外检查是否夹带蟑螂等虫子，如有发现应予以清除。



“三防”：不让“四害”侵扰生活

防“四害”入室

居家安装纱门、纱窗阻止蚊蝇进入室内；封闭建筑物与外界相通的所有孔洞缝（废弃孔洞、预留孔洞、各类管洞等），缝隙不大于6毫米，阻止老鼠进入室内。

防蚊虫叮咬

外出活动穿着浅色长袖衣裤，或涂抹有农药登记证的驱蚊剂或

驱蚊花露水；室内少量蚊虫，用电蚊拍拍打；使用蚊香驱蚊时，可将蚊香放于上风向。

防蟑螂栖息

储存好食物，关紧水龙头，让蟑螂断水断粮；堵洞抹缝，堵嵌好墙体、灶台、橱柜缝隙和门窗空隙；在冬季和早春，翻箱倒柜，清除卵鞘。

“三除”：科学规范开展杀灭

诱捕除老鼠

家庭内灭鼠推荐使用粘鼠板，应布放于鼠道上，一般不在粘鼠板上放置饵料，应避免将粘鼠板放置在潮湿、多灰和阳光直射的环境。室内一般不用毒饵灭鼠，如果使用，需将毒饵放置于容器内沿墙投放于角落或物体旁隐蔽处，最好晚放晨收。

喷洒除蚊蝇

如居家蚊蝇密度较高时，可使用杀虫气雾剂杀灭蚊蝇，看见蚊蝇时，对着目标轻摁一下喷头即可，无须追着喷直至目标跌落。

毒饵除蟑螂

灭蟑胶饵的灭蟑效果非常好，将胶饵点施在蟑螂经常出没的角落或隐蔽处，一般点在室橱柜顶板、抽屉底背面不易被破坏掉，每个点绿豆、米粒大，间隔0.5米左右点一点，可保持半个月左右灭蟑作用。

摘编自上海健康科普资源库



图 TP

为什么60岁以上老年人更要积极接种新冠病毒疫苗？国家卫健委介绍，新冠病毒疫苗接种对于预防重症、预防死亡是有很好的保护作用。换句话说，接种新冠病毒疫苗对于降低老人的重症和死亡是有效的。提醒身边的老年朋友们，

接种新冠病毒疫苗，共同筑牢免疫屏障。

接种疫苗 做好防护

新冠病毒全人群易感，而在易感人群当中，老人和有基础疾病人员比较脆弱。因为老年人本身的免疫功能就相对于年轻人要弱一些，而且大多有各种基础疾病，一旦发生感染，相较于成人和儿童，重症和死亡风险是非常高的。

已有数据显示，目前国内外接

种中国新冠病毒疫苗的年龄最高纪录为106岁。经过有关数据统计，新冠病毒疫苗接种对老年人来讲是安全的。符合新冠病毒疫苗接种条件但没有接种的老年人要尽快接种，没有全程接种的要尽快补种。

有基础性疾病 接种时需注意

如果有基础性疾病，建议在平稳期进行接种。若拿不准，建议咨询接种医生或临床医生，评估能否接种新冠病毒疫苗。

提前了解新冠病毒疫苗接种流程和疫苗相关的知识，提前预约，避免老年人在现场过多等待，引起疲劳、紧张的情况。在接种过程中，建议老年人由家属陪伴，防止出现一些意外摔倒等情况。

接种新冠病毒疫苗后需留观30分钟。如遇到接种后出现不适症状，持续时间比较长，建议尽快就医，如怀疑和新冠病毒疫苗有关，要尽快报告。

为什么 60 岁以上老年人 更要积极接种新冠病毒疫苗？

视达佳全数字化定制角膜塑形镜上市

根据国家卫健委2020年发布的数据，我国近视人数近6亿，儿童青少年总体近视率为52.7%。因此，近视管理成为很多家长头疼的问题，而角膜塑形镜作为一种“近视防控的法宝”受到认可。6月24日，视达佳在西安成功举行“星耀出世，

共见非凡”角膜塑形镜数字化定制新技术研讨会，国内外专家共同推动全数字化定制角膜塑形镜的临床应用。未来，视达佳将继续推动眼视光健康技术的医院端普及，满足青少年儿童更多个性化近视管理需求。

陕西省眼科医院院长严宏教授在致辞中表示：全数字化角膜塑形镜使用用户本人的角膜地形图引导，医生通过极高精度的参数调整以实现精准个性化定制，达到“一眼一镜”的效果，真正实现“量体裁衣”；西安交通大学第一附属医院眼

科主任裴澄教授也表示：随着技术的发展，角膜塑形镜经历了多次迭代和升级。面对更多复杂与个性化的病例，数字化定制能够提升临床的验配能力和验配效率，满足近视防控的精细化和多样化需求。

王映滋

中风如何有效预防？

中风，预防是第一位的。

其一，控制“三高”是预防中风的重中之重。建议在医生指导下，合理用药。定期体检，提早发现，及时纠正。比如心脏疾病曾患心内膜炎的患者，要当心腹壁血栓的脱落，脱落的栓子会堵塞脑血管；心脏瓣膜关闭不全、卵圆孔未闭等都会导致脑血管意外，这类患者都要积极治疗相关疾病，以免引起更多健康问题。

其二，养成良好生活习惯。简单来说就是：1.拒绝吸烟。有研究表明，即使没有“三高”，吸烟也可能引起中风。2.平衡膳食。建议低盐、低脂，少糖，少油。饮食尽量清淡，绿叶菜、鲜艳颜色的新鲜蔬菜可以适当多吃一些。3.适当运动。有效的运动量是一周两次以上，运动心率超过基础心率的20%，每次保持至少半个小时，及时补充水分和电解质。4.心情平和。保持压力适度、心情平和很重要。

中风如何尽早识别、自救？中风的救治必须争分夺秒。大家可以记住“120”口诀：1表示看1张脸，有没有口角歪斜，不对称；2表示看2只胳膊能不能平行举起，是否单侧无力；0就是聆听，是否表达困难，语言不清；如果出现任何一个症状，必须及时拨打120。

救护车来之前这样做：患者要先平躺或侧卧；如果血压低，出冷汗，适当饮水，增加血容量；由于不确定是出血性还是缺血性卒中，不能乱吃药物。

摘自上海交通大学医学院附属瑞金医院微信公众号

健康养生

责任编辑：郭爽

微博：<http://t.xinmin.cn/guoguo11>

邮箱：

9773859@qq.com

热线电话：22897276



什么时候需要洗手，怎么洗手才有效？

洗手是保护自己和家人免于生病的最佳方法之一。但有的人只是简单地用水冲一下，有的人可能要洗破皮，同样是洗手，但程度相差巨大，那就再来好好“复习”一下，如何正确洗手。

以下情况需要洗手：

- 1.准备食物之前、之中和之后，饭前与饭后；
- 2.处理伤口之前、之后；
- 3.上完厕所后、帮婴儿更换尿布之后；
4. 擤鼻涕、咳嗽或打喷嚏后；
5. 照顾呕吐或腹泻病患之前、之后；
- 6.接触动物、动物饲料或动物粪便后，处理宠物食品或宠物零食后，接触垃圾后。上述洗手的关键时间清单是根据多项研究数据制定的。在疫情期间，还有其他关键时刻：7.触摸眼睛、鼻子或嘴巴之前；8. 触摸口罩后；9.离开公共场所后；10.触摸门把手、桌子、购物车或电梯按钮等之后要洗手。

洗手时一定要用肥皂（洗手液）和流水，洗手至少20秒。如果没有现成的肥皂和水，请使用酒精含量至少为60%的免洗手消毒液，可以通过查看产品标签来判断消毒剂是否含有至少60%的酒精。将免洗手消毒液涂抹在手指的所有表面和指缝，直到双手擦干，同样大约20秒。

洗手三要素：洗手液、流动水、20秒。免洗手消毒液要含有至少60%的酒精，双手20秒。

在多数情况下，免洗手消毒液可以迅速减少手上的细菌数量。然而，以下情况需要注意：1. 免洗手消毒液不能去除所有类型的细菌；2. 当手明显脏或油腻时，洗手液可能不会那么有效；3. 可能无法去除手上的有害化学物质，如触摸灭蚊片、重金属后。

摘自复旦大学附属中山医院微信公众号

荣誉榜

上海殡葬服务（中国）有限公司
上海祥云殡葬服务有限公司

荣获

殡葬行业诚信单位

网址：www.shbzfw.com
电话：400-7050-448