

# 清理积水防蚊虫 午间小憩防春困

## 今年爱国卫生月和上海市健康教育周活动同步启动

本报讯(记者 左妍)春日里一场City Walk?首批市民健康活动线路发布!昨天起,本市全面开展以“健康环境,健康生活”为主题的第37个爱国卫生月系列活动,以“健康体重,精彩人生”为主题的第35届上海市健康教育周活动同步启动。本市将持续推进以巩固健康环境和引导健康生活方式为重点的专项行动,深化重点场所环境卫生综合整治,清除卫生死角和病媒生物滋生地,夯实蚊、鼠等重点病媒生物控制工作基础,助力现代化超大型城市公共卫生安全,营造全民动员、人人参与的健康治理社会氛围。

市爱卫办介绍,今年爱国卫生月期间,本市将全面落实推广基层爱国卫生运动三大制度,从社区、单位和个人等层面分类实施适应新时代要求的爱国卫生工作制度,重点指导社区和单位强化公共区域及环卫设施的定时保洁和清理整治,结合每周四开展的群众性爱国卫生义务劳动,清理卫生死角及积存

堆物,清除春季蚊、鼠等虫害滋生环境,指导农村地区做好宅前屋后的环境清理。同时紧抓春季有利时机,统一开展春季灭鼠和春季蚊虫控制专项行动。

3月31日开始,启动地下积水点投药控制蚊幼滋生及捕蝇笼等防制设施设置,4月7—11日为春季灭鼠统一投药周,各区按照专业队伍防制和环境卫生清理相结合的原则,统一安排有计划开展专项行动,确保有效控制鼠类密度和减少入夏蚊虫基数,降低登革热等媒介传染病在本市发生流行风险。

今年爱国卫生月以十天为一个周期,科普亮点频现:3月27日推出全国首场“健康脱口秀·病媒生物防制科普专场”活动;4月8日启动市民健康活动线路打卡活动;4月中旬推出“居家病媒生物防制科普小课堂”闯关活动,在“沪小康”连续7天推广答题闯关活动;4月下旬开展全市健康环境再提升活动,发布2025年全市健康环境首次市民调查报告。

### 【相关链接】

■ **警惕呼吸道疾病** 春季早晚温差较大,乍暖还寒,给病原微生物提供了可乘之机,感冒、流感、支气管炎等呼吸道疾病高发。市民应根据气温变化及时增减衣物,避免受凉。在人群密集的场所,如商场、地铁等,尽量佩戴口罩。同时,保持室内空气流通,每天开窗通风至少2—3次,每次30分钟左右。

■ **积极清洁环境** 随着气温回升,上海进入病媒生物(蚊、蟑螂、老鼠等)活跃期。建议市民做好环境清理,每周清理花盆底托、废旧轮胎、塑料盒等易积水容器并倒置存放,水生植物每3—5天换水一次,清洗容器内壁。厨房、卫生间使用后及时擦干水渍,地漏加装防臭密封圈,食物密封保存,垃圾日产日清,定期检查橱柜缝隙。同时注意家中是否有蚊虫聚集、蟑螂粪便、鼠迹等异常情况,发现蚊虫

## 春季卫生健康小贴士

异常增多或疑似病媒传播病例,拨打上海卫生热线12320。社区可以每周开展一次全面清洁,重点关注地下室、绿化带等易滋生区域。

■ **小心过敏困扰** 春天繁花似锦,花粉、柳絮等过敏原增多。过敏体质的人群在花粉传播的高峰期,尽量减少外出,尤其是在上午10时到下午4时之间。外出归来后,及时清洗面部、鼻腔和更换衣物。定期对卧室、客厅等进行深度清洁,降低过敏原浓度。

■ **预防肠胃不适** 春季气温回升,食物容易变质。人们在春季也可能会食用一些野菜,如果处理不当,也容易引发肠胃问题。因此,要注意饮食卫生,不吃不洁食物和变质食物,不要随意采摘不明野菜食用,果蔬食用前充分清洗、浸泡,尽量选择新鲜、煮熟的食材。

■ **缓解春困现象** 春季日照时间逐渐变长,人们容易感到困倦、

乏力、精神不振,也是常说的“春困”。因此,市民要保证充足的睡眠,每天尽量保持7—8小时的睡眠时间,建议午间休息15—30分钟,但要避免进入深睡眠周期(约90分钟),防止醒后出现“睡眠惰性”。合理安排饮食,多吃富含B族维生素的食物,如全麦面包、燕麦、香蕉等,有助于提高神经系统的兴奋性。适度进行户外运动,促进血液循环,唤醒身体活力。

■ **关注心理健康** 春季气候变化和激素波动易诱发情绪问题。每日保证一定时间的户外光照,参与社区园艺活动等有助于改善春季抑郁。职业人群在工作期间要注意节奏,间断性放松拉伸,在午休时可以到绿地或者公园进行“森林浴”。此外,出现持续情绪不佳时,可拨打上海市心理援助热线“12320-5”,或前往社区“心灵驿站”获得帮助。

### 今天是“世界便秘日”

慢性便秘普遍发病率高达20%,专家支招——

## “食疗”有助益 尽量“动起来”

今天是“世界便秘日”,也是第十二个“中国便秘日”。今年的主题为:“便”通人和,畅享人生。有调查显示,慢性便秘的普遍发病率高达20%,在老年人群中则上升至50%。随着饮食结构改变、生活节奏加快和社会心理因素影响,便秘已普遍存在于人群之中。

记者走进上海中医药大学附属龙华医院肛肠科“排便障碍多学科门诊”,顾氏外科第五代传人姚一博主任医师表示,很多人一提起便秘总觉得是件小事,甚至不予重视;然而,便秘可不止“排不出来”那么简单。

### 上完大号“回头看”是好习惯

很多人往往无法区别便秘和偶尔的排便不畅,在龙华医院今天举办的“小龙宝肠道健康计划”主题活动上,专家提出了自测方式:是否有排便费力感、排便有无不尽感、便便是否属于干球/硬类型、是否有肛门直肠梗阻堵塞感、是否需要手法辅助排便、每周自发排便是否少于三次,出现2个或2个以上症状,极有可能是便秘了。

“偶尔排便不畅多因饮食、作息改变引起,一到两周即可缓解。”医生科普道。

专家指出,上完大号后“回头看”是个好习惯,正常的便便在胆汁的作用下呈现棕色;绿色的便便表明食物通过大肠速度过快,或摄入了过多绿叶植物;油腻、恶臭的黄色便便提示油脂过多;黑色便可能是上消化道出血,当然一些含铁食物也会导致;白色则可能代表胆道梗阻;红色是痔疮、肛裂或直肠病变的信号。如果出现了“黑、白、红”便便,要尽快到医院就诊。



■ 龙华医院肛肠科海报向患者科普有关便秘的知识 本报记者 徐程 摄

### 压力过大会造成排便障碍

姚一博告诉记者,与排便障碍相关的盆底疾病发病率现在越来越高,诊断难,治疗难。反复发作、迁延难愈,部分患者可能出现精神抑郁等心理异常,严重影响生活质量。

“精神压力可以通过‘脑-肠轴’抑制肠道蠕动,导致功能性便秘;而焦虑患者常伴肛门括约肌紧张。”姚一博表示,“长期熬夜容易打乱生物钟,影响结肠运动节律,很有可能错过晨起‘胃结肠反射’的‘黄金排便时间’。”

不少患者会自行服用泻药来缓解便秘。姚一博指出,短期使用渗透性泻药(如聚乙二醇)相对安全,而长期使用刺激性泻药(番泻叶、芦荟)可致结肠黑变病、肠道神经损伤,并造成肠功能“废用性退化”。她建议,连续使用泻药超过1周就需要就医。

也有些患者会拿着短视频里讲的促排便姿势来咨询是否有效,专

家认为,从临床角度来看,蹲姿理论上符合生理弯曲,若在家中使用坐姿排便,可借助脚凳模拟,但心脑血管患者慎用过度用力姿势。

### 对付便秘中医有好办法

便秘,可以通过“食疗”来治——膳食纤维能增加粪便体积,刺激肠道蠕动,像芹菜、苹果,还有全麦面包、燕麦片等,都是“纤维大户”;水是肠道的“润滑剂”;油炸食品、高脂肪肉类会让肠道“偷懒”,尽量少吃;益生菌是肠道的“好帮手”,酸奶、发酵豆制品都是不错的选择。

专家表示,运动不仅能锻炼身体,也能让肠道“动起来”,赶走便秘,如八段锦中的第三式“调理脾胃须单举”,瑜伽里的“扭转体式”和“腹部伸展”能按摩肠道……

“对付便秘,中医有不少好方法。”姚一博说,“除了中药外,还能通过推拿、耳穴、定向透药治疗、穴位敷贴等方法。” 本报记者 邵阳

下午2时45分,虹口实验学校六(8)班教室门口的保温箱准时开启,蛋挞的甜香与白菜猪肉蒸饺的热气交织,弥漫到教室里。“好香!”“饿了!”学生们兴奋不已。学生褚子妍咬了一口蛋挞,笑着对记者说:“现在每天最期待这个‘加油时刻!’”

在这所虹口区规模最大的九年一贯制学校里,2277名中小学生在体验一场由“健康下午茶”引发的饮食变革。各类现制点心变着花样出现,通过专业营养配比,精准填补学生午餐至晚餐间6个多小时的能量缺口,也解决了家长们“孩子放学总要吃零食”的困扰。这一改变,既源自学校听取了家长理事会的建议,还藏着学校“体质健康副校长”的专业布局。

### 助力戒断“放学零食”

“孩子中午11点多吃午饭,下午4点放学,6点多才能吃上晚饭,中间总嚷着饿。但是放学吃了零食,晚饭又不好好吃。”家长陈树道的困扰并非个例。该校家长理事会调研也显示,不少学生曾提出午餐到晚餐期间肚子会饿,因此,放学时会要求家长带零食,或者饥不择食在校外购买烤肠、辣条等高盐高脂零食。但自从学校推出了“下午茶计划”,“到家再也不要喊饿”,安心等着吃晚饭。”陈树道说,孩子不仅少吃了高盐高脂零食,连晚餐挑食情况也有了改善。

虹口实验学校一项数据显示,学生肥胖率较高,这让校长孙光政颇为担忧。校长家长理事会则多次反映“孩子下午放学饿得慌”。这个学期,在国家“体重管理年”的政策背景下,学校联合供餐企业启动“健康下午茶”计划。孙光政说,

## 六个小时能量缺口怎么填

### 虹口实验学校有了「健康下午茶」

与其让孩子饿着肚子放学后买垃圾食品,不如由专业人士来健康把关,让下午茶为他们能量续航。

### 定制个人健康计划

在孙光政展示的本周“下午茶”菜谱上,记者看到餐点品种很是丰富,有蛋糕、白菜猪肉蒸饺、南瓜蜂糕、烧卖、包子、蛋挞等。“一周都是不重样的。”八(5)班刘畅说:“原本到了第四节课,肚子就开始咕咕叫,现在吃了下午茶,上课精力更集中了,学习起来也更带劲。”

支撑这一改变的,除了学校对“6小时能量缺口”的思考,还得益于该校首创的“体质健康副校长”制度。不久前,仁济医院医生万慧敏正式受聘为学校体质健康副校长,她以专家和家的双重身份,和学校一起重塑校园健康管理。孙光政说:“学校在体质健康方面缺乏系统性与专业知识,本次聘任体质健康副校长可以弥补这方面的短板,更好地对学生体质健康进行管理。未来,虹口实验将借助体质健康副校长的专业知识,搭建学生体质健康体系,使学校体质健康教育内容更加丰富和多元。”

万慧敏说,下午茶只是健康管理体的“第一块拼图”,“我的主要工作,一是做好健康科普宣传;二是帮助学校设计体质运动项目和活动内容,包括学校运动会和体育课等;三是对学校餐食的营养均衡提出建议意见。”

据了解,下一步,该校将逐步通过建立学生个人体质和健康状况计划、定制合适膳食、调理改善身体机能、防止网络沉迷等措施,促进孩子的体质健康。

本报记者 马丹 特约通讯员 龙钢