



□本报记者 唐诗

暑期如约而至，且正值旅游高峰，外出游玩的人群中学生和家长增多，易发生各类卫生及安全隐患。

同时，暑假期间天气炎热，

正是各种细菌、病毒容易孳生的季节。11日，市疾控中心发布数据显示，痢疾居6月份全市乙类传染病报告病例数首位，比前一月上升36.42%。同时，丙类传染

病报告病例数最多的是其他感染性腹泻，比前一月上升21.71%。

所以，市疾控中心特别提醒学生及家长们，在享受暑假假期的时候，可不要忽视健康。

## 预防肠道传染病 当心病从口入

“夏季是肠道传染病的高发季节，日常生活中要注意饮食卫生，防止病从口入是最为重要的。”市疾控中心副主任庞星火表示，“要注意家庭餐饮卫生，做到生熟分开，食物尽快食用避免长时间冷藏孳生细菌。在旅行途中，到正规餐馆就餐，适量食用海鲜等生冷食物；不要在路边

随意烧烤食物食用。”

此外，学生要多注意饮食营养，增强抵抗力。一日三餐规律进食，不暴饮暴食，尤其要吃好早餐。餐盘中的主食、蔬果和禽鱼肉蛋的比例为3:2:1，主食应粗细搭配，多吃新鲜蔬菜水果。

零食不能代替正餐。饭前、后及睡觉前30分钟内、看电视等

静坐活动时不吃或少吃零食。应选择卫生、营养价值高的食物，如新鲜水果、奶类、坚果等，不选择薯片、碳酸饮料等高脂、高糖食品饮料。

超重和肥胖学生要减少高脂肪、高能量食物的摄入，不吃或尽量少吃汉堡、肥肉、糖及油炸食品。

## 外出旅游提前做好防护准备

“来一场说走就走的旅行，出行前也要做好相应准备。应到正规网站查询当地疾病流行现状，目前我国南方及斯里兰卡、泰国等多地登革热、也门霍乱等传染病高发地区，如前往请做好个人防护。”市疾控中心主任邓瑛说。

同时，外出郊游注意饮食卫生。应到有卫生许可证的餐馆就餐。饭前饭后、便前便后要洗

手，外出回家要洗手。生吃的瓜果蔬菜应用流动水洗净。

旅途中尽量避免接触野生禽鸟或进入野禽栖息地，特别是死禽畜。到农家乐游玩，不自己屠宰禽畜，尽量远离屠宰现场。外出旅行时应做好防蚊虫的个人防护，常洗澡，保持皮肤清爽，户外时最好穿浅色衣服，穿长袖衣服和袜子，使用蚊虫驱避剂。

预防中暑。根据高温天气调

整作息时，避开一天中气温的最高时间段进行户外运动。出现身体不适时，要及时到医院就诊，以免延误病情。

注意意外伤害。遵守交通法规；远离危险水域；雷雨天气尽量避免外出，不在树下避雨；正确掌握家用电器使用方法，不使用非安全插座；及时关闭煤气，预防火灾发生；如遇意外应快速拨打求救电话120、110、119。

## 游泳后要冲洗残留消毒剂

市疾控中心提示，暑期游泳消暑时，要到取得有效卫生许可证的正规场所，池水清澈，水温适宜，水质卫生可在水质电子监管APP提前查看。

游泳前应进行淋浴，避免将汗水和防晒霜等化妆品带入池

水，共同维护泳池水质卫生；游泳后及时冲洗皮肤表面的残留消毒剂，避免刺激皮肤。

夏天是红眼病的高发期，红眼病患者不要去公共游泳场所，建议健康者也要戴好泳镜进行防护。

## 加强慢跑、骑行等户外运动

暑期中，学生可以适度增加户外活动时，每天保证不少于1小时体育锻炼，最佳锻炼方式是有氧健身运动，包括散步、慢跑、骑自行车、爬楼梯、游泳等。

连续看书、学习1小时后让

眼睛休息至少10分钟，控制看手机、电脑、电视等电子屏幕的时间，每天不超过两小时，不在黑暗中使用电子屏幕。

注意个人卫生。早晚刷牙，饭后漱口，刷牙时间不少于3分钟，一旦发现龋齿，应及时治

疗。保证充足睡眠。小学生每天睡眠10小时，初中生9小时，高中生8小时。

保持积极乐观的心态，学会控制情绪、自我调节。远离吸烟、饮酒等不健康生活方式，坚决抵制毒品。

## 健康贴士

夏季已到，持续高温湿热的天气也惹来了今年新一波的“人蚊大战”，市民中流传着很多防蚊的妙法，不知这些与蚊子“斗智斗勇”的说法科学吗？

## 夏季防蚊冷知识

**Q：**在室内放打开盖的风油精、清凉油；在身上涂抹芝麻油、樟脑油、薰衣草精油、薄荷或西红柿的汁液，或藿香正气水、十滴水；吃维生素B<sub>1</sub>、大蒜等，能防治蚊虫叮咬吗？

**A：**风油精、清凉油仅对被蚊子叮后消肿、止痒有效果，但其本身对蚊虫没驱避作用，无法躲避被蚊子叮咬。吃维生素B<sub>1</sub>、大蒜，在身上涂抹麻油、芝麻油、薄荷、紫苏或西红柿的汁液这些方法，并没有科学依据。

有些天然的植物确实有一定的驱蚊功能，如薰衣草、驱蚊草、除虫菊，但其生物活性较低，驱蚊效果十分有限；樟脑油对蟑螂驱避效果较好。

**Q：**长期使用同一种蚊香或同种驱蚊产品，会使蚊子有抗药性吗？不同牌子的蚊香，可以同时混用吗？

**A：**抗药性是长期使用杀虫剂的必然结果。有计划地轮换使用杀虫产品，能减缓蚊虫对某种杀虫剂产生抗药性的进程。不同牌子的蚊香，杀虫有效成分可能相同也可能不同，与可不可混用没有必然的联系。

**Q：**○型血最招蚊子吗？

**A：**蚊子叮咬与血型没有相关性。蚊子通过身上的二氧化碳感知器和红外线感知器，探测人体排出的二氧化碳并感知人体表温度而找到人叮咬。所以，新陈

代谢旺盛的人，如小孩、孕妇、做完剧烈运动的人更招蚊子；老人、体弱的人由于新陈代谢相对较低，被蚊子“相中”的几率会小一些。另外，蚊子喜欢黑色的温暖且潮湿的物体，想躲避蚊子的话，下次出门要尽量避免穿黑色。



## 防蚊子的4个好方法

**瓶诱灭蚊法** 在空酒瓶中装10毫升糖水溶液，轻摇几下，使瓶子内壁粘上糖液，放在暗处，蚊子吸食后也会死亡。

**人工捕杀法** 每天天黑之前以及早晨起床后，蚊子喜欢粘在纱门与纱窗上，利用这一机会可以有效地捕杀蚊子。

**吸尘器灭蚊法** 每晚睡觉前将吸尘器对准床底、屋角等蚊子容易聚集之处吸尘可将大部分蚊子吸入吸尘器内。

**香皂水灭蚊卵** 在院里放一个盆，水盆中就会布满许多死亡的幼小蚊子虫卵。

## 吸入粉笔灰是否致病

教师常需在黑板上书写、绘图进行讲解。在45—50分钟的一节课里，就要擦写数次，下课时，往往在手上、袖子上，甚至头发、肩膀上都留下一层白色粉笔灰。天天如此，年复一年，工作二三十年后，消磨了数以万计的粉笔。不可避免地从小鼻吸入一些粉笔灰。吸入粉笔灰是否致病，是广大教师至为关切的问题。

粉笔是由石膏制成的。石膏的成分是硫酸钙。石膏性能稳定，无毒。数千年来，中医用生石膏（含有结晶水的硫酸钙）煎服，外用煅石膏（熟石膏）敷患处。认为能清凉解热，生津止渴，生肌敛疮。

用粉笔书写板书，是将石膏粉末涂在黑板上。擦拭黑板时，石膏粉尘（粉笔灰）在空气中短暂飘扬后坠落在黑板附近的物面和地上。其颗粒较大，多在100微米以上，较重，落下较快，在空中飘浮时间短。

据劳动卫生有关资料，生产、生活环境空气中的粉尘微粒，直径在10—20微米以上者，

经鼻孔吸入时多数被鼻毛、鼻、咽、喉部阻挡，附着在黏膜小气道及肺泡。若为对机体有害的物质（如二氧化硅、石棉），在肺泡及小气道中积存较多，将对人体造成损害。

由上述可知，粉笔灰尘的颗粒较大，大多不会吸入到下呼吸道，又加上石膏本身对人体无毒，医学界至今也尚无因吸入粉笔灰引起肺部疾病的报道。我国劳动卫生部门在职业尘肺的有关规定中，也没将粉笔灰作为肺的病因。

尽管粉笔灰对人体并无大害，然而我国数以百万计的教师，每天都要用粉笔作板书，每天都生活在擦拭黑板后的粉笔灰尘中，仍可引起鼻、咽、喉部不适。目前及今后相当长的时间，教师不可能不用粉笔写字，更不可能戴着口罩上课。

因此，研究推广无灰粉笔，逐步推广用荧光笔在搪瓷板上书写，或使用书写投影仪、幻灯等，不断更新教学设施、改善教师工作环境、增进教师健康，仍然是很有必要的。



咨询电话: 400-004-0525 网址: www.bj525.com

宣泄人·心理沙盘·音乐放松椅

心理健康 专业服务 | 北京五二五科技有限责任公司

职业与健康

协办 | 北京市卫生和计划生育委员会