

人们常说，命运掌握在自己手中，其实，健康，同样也取决于我们的双手！正确洗手，是杜绝许多传染病的最简单方法，一双干净的手，分分钟可能救你一命！



# 正确清洗，“手”护健康

□王祖远

随着健康意识的加强，我们可能都了解“病从口入”的危害，因此各种健康饮食概念、有机食品如雨后春笋般冒出头。然而，很多人并不了解，病从“手”来的危害性同样严重，更忽略了洗手，其实是守护健康最便宜、也最简单的方法！

## 传染病八成来自手部

高达80%的常见传染病传播都与手部卫生相关，因此手部卫生在传染病控制方面，一直都是全球公认为最聪明有效、最符合经济成本效益的方法之一，因此，我们不仅应该从小教育孩子洗手的重要性，成人也应该以身作则，培养正确洗手的好习惯。

孩童在学龄阶段学习到的态度和行为，可能会影响他们的终生健康情况，因此，如何从小就养成正确洗手习惯，并将其变为日常生活中不可或缺的行为，家长和老师在孩童行为发展方面扮演着重要角色。

## 勤洗手 预防常见传染病

我们每天都会通过碰触不同表面，而接触各种致病性细菌，手足口症、流行性感冒和腹泻就是可以通过一个简单接触传播、具有高度传染性的3大常见疾病。

当受到感染的人用手掩口打喷嚏或咳嗽时，细菌就会停留在手部。如果没有正确的洗手或杀菌，这些细菌就会传播给任何与感染者有接触的人。

或事物，从而导致疫情扩散。

### 手足口症

手足口症（简称HFMD）是一种婴儿及儿童常见传染病，主要发生在年龄10岁以下儿童，其中以5岁以下儿童风险最高，年龄小的儿童比年龄大的儿童症状更严重。青少年和成人也可感染手足口症。

### 流行性感冒

流行性感冒（简称流感）是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，主要影响鼻、喉、支气管，甚至也可能延伸至影响肺部。在季节性流行期间，流感往往会迅速传播，对于幼儿、老年人和患有其它严重病症者，感染有可能会根据患者内在情况导致严重的并发症、肺炎和死亡。

### 腹泻

腹泻是指每天排泻三次以上稀便或水样大便，或者比个人正常排便次数更频繁的情况。感染通过污染的食物或饮用水传播，或由于卫生条件恶劣在人与人之间传播。通过安全饮用水以及讲究卫生设施和个人卫生，能有效预防腹泻病。

### 手真的洗干净了吗？

研究结果显示，每个人手上大约会有150种细菌，而一双未洗过的手，最多可能会有多达80万个细菌！可想而知，如果手洗不干净，后果确实不堪设想。然而现实生活中，却存在许多与洗手相关的误区，你的洗手观

念，是对的吗？以下3大关键讯息，让你掌握洗手的正确知识与重要性：

#### 1.只用清水洗手是不够的！

很多人并不重视洗手这件事，甚至普遍只用清水洗手，以为这样双手就算已经洗干净了。其实，清水洗手远远不及使用肥皂（包括洗手液）洗手来得清洁和卫生。研究证实，用肥皂或洗手液搓洗，可以洗掉95%以上的细菌和病毒，病毒量减少，致病几率就会大大降低。因此，洗手一定要在使用清水的基础上，加用肥皂或洗手液深层清洁。

#### 2.用肥皂洗手，有效预防导致数百万名儿童死亡的疾病！

统计显示，每年有逾170万名儿童因腹泻和肺炎等感染而活不过5岁，有研究表明，用肥皂洗手正是预防这两大儿童死亡元凶的最有效方法之一。另外，经常洗手也能预防皮肤和眼部感染、肠道寄生虫滋生和禽流感等疾病传播。研究也显示，洗手能有效预防在过度拥挤、严重污染的贫民窟传播疾病。

#### 3.关键时刻，务必洗手！

如厕前后、处理食物前后、用餐前后、替儿童清洁（或接触过粪便）后等，都是日常生活中一定要用肥皂洗手的关键时刻。另外，触摸过宠物、沾染到油污、做完家务（例如：洗厕所、打扫花园）后也必需用肥皂洗手。接触过血液、泪液、鼻涕、痰液和唾液后，也一定要洗干净双手。

## ■心理咨询

### “手机依赖”怎么办？

□本报记者 张晶

#### 【职工困惑】

我现在一天到晚手里都拿着手机看，无论吃饭、上厕所、看电视、逛街，手机从不离手。要么发微信、聊天，要么网购、看新闻，早晨睁开眼第一件事就是看手机，晚上睡之前最后一件事还是玩手机。这正常吗？我意识到这已经影响到了我的生活，但却不知道如何改变？

**北京市职工服务中心心理咨询师解答：**

随着手机功能的增强，越来越多的人在日常工作和学习中依赖着手机，它确实能够带给我们方便和愉悦，因此使用者明知道自己对手机有依赖，却仍然无法摆脱。第二，手机依赖也是对于内心孤独的一种补偿。缺乏稳定的社交圈子、没有广泛兴趣爱好的人，在闲暇生活中感到百无聊赖，而此时手机则成为了填补内心寂寞的一个渠道，帮助我们打发无聊的时间，从中获得心灵的慰藉。第三，与目标感的缺乏息息相关。人的生活和工作一旦有了目标，就会朝着目标不断努力，也会将大部分时间和精力都投注于此；然而一旦目标缺失，就会无所事事，只能通过手机等电子产品消耗时间了。第四，属于惯性行为。习惯一旦形成就很难改，当成为习惯的时候，就已经演变成一种不自觉的自动化行为，这种行为在实践中不断得到强化，继而深入巩固习惯，形成一种循环。第五，学习模仿。当周围的人都沉浸在手机的世界中时，也会不自觉地模仿实施。

#### 【专家建议】

的确，手机已经成为我们生活中不可或缺的一部分。因为它的便利和实用，每个人或多或少都觉得离不开它。但高科技一方面给我们带来便利，另一方面因为长时间依赖于手机也给我们带来了不少负面影响，包括身体损害（比如眼睛酸痛、颈部和手臂肌肉疲劳、睡眠困难等）、社交隔离（大家都低头不语，在人与人之间形成无形的屏障）、注意力集中困难（不能集中做一件事，中途总会不自主地看手机）……面对这样一个利弊兼具的东西，我们的态度是要尽可能发挥其优势，而减少其负面影响，有节制地享受它所给予我们的美好，但不将其作为生活的全部。尝试给自己设立一些新的人生目标，不断丰富自己的业余生活，让自己多看书、多活动、多交流、多沉思、多运动……生活充实了，被手机操控的机会也就大大减少了。

免费职工心理咨询在线服务

www.bjzgxl.org



工会提供心呵护  
职工享受心服务

北京市职工服务中心与本报合办

本版热线电话：63523314 61004804

本版E-mail：ldzzmys@126.com

## ■生活小窍门

### 四招预防“办公臀”

□聂勇



臀部越来越大，大腿越来越壮硕，上身却很正常，越来越多的现代人拥有梨形身材，这种体型被称为“办公臀”。

俯卧在床上，一条腿膝盖弯曲呈直角，脚掌朝向天花板，同时用力收缩臀肌，缓慢地将这条腿抬离床面约12厘米，保持静止不动。如果你能保持30秒钟，只感到臀部肌肉紧张，说明你的臀部肌肉功能正常；如果总是摇动，或是感到腿和下背部处于紧绷状态，这就说明你的臀部肌肉功能存在问题，很容易患上办公臀。下面四招帮你缓解和预防“办公臀”。

少吃糖、喝够水、多吃鱼：臀部脂肪很难减掉，严格控制糖的摄入极为重要。脱水会导致人们更渴望吃甜食，因此应该多喝水。为了提高臀部皮肤的弹性，英国饮食协会的专家建议，每周应食用两份鱼肉。

网球揉搓法：将一个网球放在臀部感到紧绷的部位缓慢滚动，当网球碰到疼痛部位时，将球握住，按向痛处1分钟左右，直到压痛感减轻。每隔5—10分钟按摩一次，每周5天，直到臀部肌肉放松。

淋浴前按摩：用一个按摩刷，从大腿后侧和臀部向心脏方向按摩，在每天淋浴前按摩两分钟即可。

爬楼梯、后踢腿：爬楼梯：一步迈两层台阶，能提臀；后踢腿：面朝地板，用膝盖和前臂支撑身体，大腿与地面垂直，后背挺直，然后向后伸直右腿，再将右腿向上举，尽可能抬高，左腿重复相同动作。