

春天是北京最美的季节，也是旅游度假的黄金时期，即将到来的清明小长假大家一定有很多出行计划，2日，北京市疾控中心提醒，清明假期，注意防控以下这三种春季常见传染病。

水痘高发 三招轻松“战痘”

水痘是由水痘带状疱疹病毒引起的急性传染病，主要经呼吸道飞沫和直接接触水痘疱疹液传播，也可通过被病毒污染的用具传播，如玩具、文具、门把手等。

该病传染性强，人群普遍易感，但多见于儿童，极易在托幼园所和学校内引起聚集发病。

感染水痘病毒后，早期可出现发热、全身不适、乏力、咽痛等前期症状。皮疹首先出现在头部和躯干，逐渐波及四肢，初为红色斑疹、后变为丘疹并发展为疱疹。疱疹后1-2天，疱疹从中心开始干枯结痂，周围皮肤红晕消失，再经数日痂皮脱落。如不出现并发症，可在2周左右自愈。

水痘高发季节，北京市疾控中心提醒注意以下几点：

“战痘”第一招：接种疫苗
目前水痘尚无特效药治疗，接种水痘疫苗是最有效的预防方法，及时接种疫苗可避免感染或减轻疾病的严重程度。

北京市目前推荐适龄儿童按程序接种两剂水痘疫苗：满18月龄接种第1剂，满4岁接种第2剂。超过4岁但既往仅接种过1剂疫苗的儿童，建议补种第2剂疫苗。既往未患过水痘、未曾接种过疫苗的青少年和成人，如面临水痘病毒感染风险，也建议接种水痘疫苗。

“战痘”第二招：勤洗手，常通风

勤洗手、常通风是预防包括水痘在内的呼吸道传染病的重要措施。此外，还应尽量减少前往空气流通不畅、人员密集的公共



市疾控中心提醒

当心！这些疾病春季高发

□本报记者 唐诗

场所；学校要做好教室、校车及其他公共场所的通风和清洁消毒工作。

“战痘”第三招：及时发现，隔离治疗

学校、托幼机构应加强晨检、缺勤学生登记、随访等工作，家长也要密切关注孩子的健康状况。一旦发现发热、出疹等可疑症状要及时就医，水痘患者一定要住院或居家隔离治疗，治疗期间要避免与老人、孕妇等高风险人群接触。患者应治疗至全身疱疹完全干燥结痂方可返校或复工，以免传染他人造成疫情蔓延。

人员流动增加麻疹传播几率

麻疹是由麻疹病毒引起的急性呼吸道传染病，每年3~5月是麻疹的季节性发病高峰。麻疹是

传染性最强的传染病之一，属于我国法定报告的乙类传染病。麻疹病人是唯一的传染源，病毒可经飞沫传播或直接接触感染者的鼻咽分泌物传播，人群普遍易感。在人员拥挤、空气不流通的工作及生活场所更容易实现传播。

麻疹主要症状有发热、红色斑丘疹，并伴有咳嗽、流涕、流泪、畏光、咽痛、全身乏力等症状，个别病例还会伴有严重的并发症如肺炎。

接种麻疹疫苗是预防麻疹最有效的措施。为保护广大公众与儿童的健康，北京市为适龄儿童免费接种三剂次的含麻疹成分疫苗。同时，为保护广大外省来京务工人员及其子女的健康，北京市还在每年3-5月份，为外来务工人员提供免费含麻疹成分疫苗接种，为其6岁以下子女提供免

费含麻疹成分疫苗查漏补种。

在麻疹高发季节，北京市疾控中心提醒市民朋友们注意以下几点：

增强自我防护，注意佩戴口罩，并尽量减少到人多拥挤、空气流通不畅的公共场所。

如果出现发烧、出疹、咳嗽等症状，尽快到医院诊治，就诊时请佩戴口罩。如果被医院诊断为麻疹，应根据医嘱做好治疗和隔离，不要带病上班或上学，防止将病毒传染给自己的家人、同学或同事。

外来务工人员较多的企业、商业、服务场所等单位应主动联系社区卫生服务中心的接种门诊，积极组织员工接种麻疹疫苗。

育龄妇女注意防风疹

风疹是由风疹病毒引起的呼吸道传染疾病，春季高发，人群普遍易感。感染病毒后，早期出现发热、咳嗽等症状，之后面部首先出现浅红色斑丘疹，迅速遍及全身。儿童患病时通常病情轻微，孕妇患风疹则可能导致胎儿死亡或者先天性缺陷如先天性心脏病、白内障、耳聋等，即先天性风疹综合征。

接种疫苗是预防风疹的最有效措施。北京市已将含风疹成分的疫苗纳入免疫规划，即为8月龄儿童免费接种一剂麻疹-风疹联合减毒活疫苗、为18月龄和6岁儿童各免费接种一剂麻疹-流行性腮腺炎-风疹联合减毒活疫苗。

随着儿童疫苗接种率的提高，成人，特别是育龄期妇女，已逐渐成为风疹病例的主体。

目前，北京市已进入风疹高发期，北京市疾控中心提醒注意以下几点：

未接种过疫苗的适龄儿童应尽早去当地的预防接种门诊接种疫苗，既往疫苗接种史不详的成人，也建议接种一剂含风疹成分的疫苗。

未接种过疫苗的儿童、成人尽量少去人员聚集的公共场所，孕妇避免与风疹患者接触。

室内经常开窗通风。如果出现发热、皮疹的症状，应及时去医院就诊，被诊断为风疹后，应避免与周围的人接触。

【健康红绿灯】

绿灯

泡脚身体微微发热就好



泡脚最好的“火候”，就是泡到全身微微发热、似出汗却未出汗，这时身体的血液循环已经比较通畅了。泡脚的温度一般比正常体温高出2℃~3℃，约为40℃。脚上茧较多的人，水温可以适当高一点；小孩皮肤嫩，水温要低一点；糖尿病患者水温要低一点，避免引起皮肤烫伤。

跳绳能锻炼全身肌肉



跳绳可有效增强肌肉力量，还能保证肌肉协调发展及减少脂肪，身体的反应能力和灵活性也会提高。1.穿质地软、重量轻的高帮鞋；2.初学者宜用硬绳，熟练后可改为软绳；3.选择软硬适中的木质地板和泥土地；4.放松肌肉和关节，脚尖和脚跟用力协调。

红灯

骨头汤当心喝出高血脂



有些骨质疏松的老年人听说喝骨头汤能补钙，就每天喝一顿大骨头汤或是吸根大棒骨。其实，大棒骨里没有多少钙，吸进去的全是胆固醇。预防骨质疏松，建议多食一些海产品、豆类及乳制品，形成良好的饮食习惯；进行适当的户外活动，增加紫外线的照射时间。

午饭别在办公桌上吃



为了追求效率，很多人选择在办公桌上解决午饭。美国田纳西大学查塔努加分校产业心理学教授坎宁安表示，我们并不需要让工作时刻占领大脑，就像电器需要充电才能顺利运转一样，暂时离开办公桌，将工作“赶出”大脑，转移一下注意力，才能真正休息，更高效地完成之后的工作。

健康贴士

水果减肥法并不靠谱

首先，水果减肥法绝对不可靠。水果代替正餐，营养价值太差。水果的蛋白质几乎为零，长期用水果“果腹”会导致营养不良，姨妈“出走”的……

其次，吃水果特别容易饿。水果虽然有膳食纤维，但是如果食用果糖含量非常高的水果，相对于同等热量的淀粉类食物来说，果糖吸收得会特别快，很快就会感觉到饥饿，实在饿得控制不住就会吃得更多，反而容易胖。

更有研究证明，果糖到了体内进入肝脏，非常容易转化成脂肪，也就是更容易让人发胖了。

减肥期间要“戒掉水果”？

这下又有很多姑娘担心了：那这么看来，减肥期间就要

说到减肥，很多人首先想到的是多吃水果，少吃饭。可靠水果度日的减肥法真能减肥吗？有没有想过，你一直瘦不下来，就是“吃水果”惹的祸！

减肥只能吃水果？

你瘦不下来也许是吃水果惹的祸



“戒掉水果”了吧？只能选择吃一些不甜的，糖分低的水果当加餐了吧？

当然不是，最重要的是要掌握吃水果的方法。

首先，从时间来说，餐后甜点的水果更容易发胖，而作为两餐之间的加餐就比较好，或者也可以用餐时把少量水果放在碟子里当成凉菜吃。

而且吃的时间也是重要的。在饥饿之前吃点水果和奶类，可

以推迟饥饿感的到来。不要等到已经明显饥肠辘辘的时候再吃。不然你会更加胃口大开。

当然，数量最重要。每天大

约吃200—300克水果，不赞成大量吃水果，也不赞成用水果替代主食。

(吴佳佳)

中共北京市丰台区委党校工会不慎丢失工会法人法定代表人证书(证号:01117000791)特此声明作废。 2019年4月4日

遗失声明:原北京市民防局(现名北京市人民防空办公室)工会法人资格证副本丢失,编号:京工法证字第01771000611号,声明作废。 2019年4月4日