

【健康红绿灯】

绿灯

站起来伸懒腰放松效果好



伸懒腰有很多姿势，躺着、坐着、站着都可以。不过对久坐族而言，站起来伸懒腰可使腰部肌肉得到活动，放松效果更好。推荐的姿势：伸懒腰时要使身体尽量舒展，四肢要伸直，全身肌肉都要用力。伸展时，尽量吸气；放松时，全身肌肉要松弛下来，尽量呼气。

仰卧抱膝缓解胀气



容易胀气是一种怎样的感觉？“我好像还没咋吃，就已经饱了”“感觉肚子里有太多的气”……其实一个动作就可以帮你缓解这种不适：仰卧在床上，两手分别放在胸、腹部；然后缓慢呼吸，持续1-3分钟；接着双腿屈膝，两手抱膝压向腹部，然后还原。重复10-30次，可以促进胃肠的排空。

红灯

别把褪黑素当成安眠药



失眠患者的褪黑素水平通常较低，短期服用小剂量褪黑素是安全的，但它并不能替代安眠药，仅适用于3种情况：①夜晚值班、白天睡觉的轮班工作者；②睡眠时间后移的人；③需要倒时差的出差人士。长期过量服用，可能导致睡眠功能、内分泌系统紊乱，加重失眠。也可能造成低体温，导致泌乳素释放过多而不孕。

红茶不一定养胃

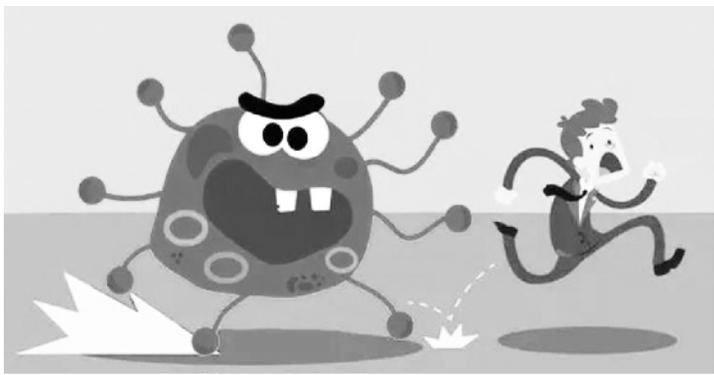


有种说法是“绿茶伤胃，红茶养胃”，事实上，茶叶中的茶多酚具有收敛性，对胃有刺激作用，尤其是空腹。红茶的茶多酚含量虽比绿茶有所降低，但咖啡因含量却提高了，因此红茶养胃的说法并不严谨。对于胃酸过多的人，红茶中的咖啡因不利于控制胃酸，反而造成身体不适。

诺如病毒性腹泻全年均有发生，10月到次年3月是诺如病毒性腹泻流行的高发季节。冬季来临，诺如病毒是如何传播的？感染后有何临床表现？又该如何预防呢？北京市疾病预防控制中心发布健康提示，提醒公众注意诺如病毒感染。

诺如病毒高发季 预防重在把好入口关

□本报记者 唐诗



人群普遍易感诺如病毒

诺如病毒原名诺瓦克病毒，属于杯状病毒科诺如病毒属。该病毒具有潜伏期短、变异快、环境抵抗力强、传播途径多样、感染剂量低的特点，因此很容易在人群中传播。所有人都普遍易感该病毒。人体感染诺如病毒后产生的免疫保护持续时间短，因此同一个人可重复感染不同型的诺如病毒。

诺如病毒具有传染性强、感染剂量低、排毒时间长、免疫保护时间短和全人群普遍易感等特点，使得在学校、家庭、医院、社区、幼儿园、旅游区等人群聚集场所易出现诺如病毒感染性腹泻聚集性疫情。诺如病毒主要通过

过病人的粪便和呕吐物排出，隐性感染者也可排毒。病人在潜伏期即可排出诺如病毒，排毒高峰在发病后2-5天，持续约2-3周，最长排毒期有报道超过56天。诺如病毒感染剂量为18-2800个病毒粒子。

感染诺如病毒儿童多 呕吐成人多腹泻

诺如病毒感染潜伏期短，通常为24-48小时，最短12小时，最长72小时。发病以轻症为主，最常见症状是腹泻和呕吐，其次为恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛等。儿童以呕吐为主，成人则腹泻居多。

诺如病毒感染属于自限性疾病，多数患者发病后无需治疗，

休息2-3天即可康复，少数患者因出现严重并发症需要及时进行治疗。目前无疫苗和特效药物。

如何有效预防诺如病毒？

面对诺如病毒，预防比治疗更重要。目前，尚无针对诺如病毒的疫苗，其预防控制主要采用非药物性预防措施，包括病例管理、手卫生、环境消毒、食品和饮水安全管理、风险评估和健康教育等。这些措施既适用于聚集性和暴发疫情的处置，也适用于散发病例的预防控制。

保持良好的手卫生是预防诺如病毒感染和控制诺如病毒传播最重要和最有效的措施。饭前、便后、加工食物前应按照6步洗手法正确洗手，用肥皂和流动水至少洗20秒。注意：消毒纸巾和免洗手消毒剂对诺如病毒无效，不能代替洗手。

平衡膳食，多吃健康的、纯天然的、富含多种维生素的食品。不挑食，从而增强自身免疫力。

不喝生水，饮用煮沸的开水或选择卫生合格的桶装水，生吃瓜果要洗净，牡蛎等贝类海产品

如何安全食用冷冻冰鲜食品？

购买预包装冷冻冰鲜食品时，要关注生产日期、保质期、储存条件等食品标签内容，保证食品在保质期内。

购物后及时用肥皂或洗手液清洗双手，洗手前，双手不碰触口、鼻、眼等部位。

清洗加工时 保持厨房和用具的卫生清洁，处理食材前要洗手。

做到生熟分开，处理冷冻冰鲜食品所用的容器(盆)、刀具和砧板等器具应单独放置，要及时

清洗、消毒，避免与处理直接入口食物的器具混用，避免交叉污染。

冷冻冰鲜食品放置冰箱冷冻室保存，不要存放过长时间，与熟食要分层存放。

清洗或接触冷冻冰鲜食品后应先洗手再接触熟食。

烹调食用时 烹调食用冷冻冰鲜食品时，加工烹调海鲜应做到烧熟煮透。烧熟煮透的一般原则是开锅后再保持10-15分钟。

两人及以上共同就餐时，要

必须充分加热煮熟后再吃，把好“入口关”。

诺如病毒性腹泻应如何治疗？

若出现腹泻呕吐症状，应使用自己的饮食用具及生活用品。加强洗手，尽量不要与家人密切接触，尤其注意不要制作食物，不要照顾老人和婴幼儿。

患病期间应做好家庭消毒，腹泻或呕吐后应使用含氯制剂进行消毒，食品用具可通过煮沸30分钟进行消毒。

如果出现恶心、呕吐、腹泻等症状，一定要居家隔离，不要带病上学上班。在家休息至症状完全消失后72小时再复课复工。

发生诺如病毒性腹泻，不需服用抗生素，应及时补充呕吐和腹泻时消耗的水分，补充糖盐水或口服补液盐能帮助患者平衡补充水分和电解质。呕吐或腹泻症状严重时应及时就医。

此外，对患者呕吐物或粪便污染的环境和物品需要使用含氯制剂进行消毒。在清理受污染的物品时，应戴塑胶手套和口罩，避免直接接触污染物。患者家庭环境也应依据医务人员指导加强消毒，避免在家庭内造成传播。

□本报记者 唐诗

记得使用公筷、公勺，减少交叉感染，降低传染性疾病和食源性疾病的

发生。未食用完(已经烹调熟)的海鲜，请放置冰箱冷藏室保存，尽早食用，再次食用前一定要充分加热。

小贴士

食用后一旦出现发热、腹泻症状，要及时到发热门诊就医，并主动告知食用时间、食品种类和食材来源等信息，以助诊治。

Table with multiple columns containing legal notices, company announcements, and public information. Includes sections for 'Legal Notices', 'Public Information', and 'Company Announcements'.