



与朋友聚餐胡吃海喝、贪食各种冷饮无节制、冰箱里的剩菜剩饭拿出来就吃……这些行为让我们的肠胃经受折磨。市疾控中心提醒，夏季气温高、湿度大，有利于病原菌的繁殖，污染食物的可能性较大，是肠道传染病的高发季节，公众应注意饮食卫生，慎食生冷食物，避免病从口入。

■夏季肠道疾病高发■

夏季天气闷热潮湿，各种病原体包括细菌、病毒、真菌、寄生虫等，处于活跃、繁殖速度加快期，容易污染食物和感染人体。一些人把冰箱视作食品的“保险箱”，又不定期清洁冰箱。食物在冰箱中保存时间过久，各类细菌尤其是大肠杆菌会在湿冷

的环境中滋生。而夏季不少人睡眠不佳、情绪烦躁，人的消化系统受到影响，会出现消化液分泌减少，消化酶活性降低等，随之而来的是食欲不振、抵抗力下降，一旦遇到进食不良很容易诱发肠道疾病。

■预防肠道传染病6要点■

肠道传染病主要表现有腹泻、恶心、呕吐、腹痛、食欲不振等，迁延不愈可能会引起营养不良、贫血、身体抵抗力下降，严重的可能导致脱水，极个别病例甚至有生命危险。如何预防肠道传染病？注意以下几点：

注意饮用水卫生 高温可杀灭致病微生物，饮用水需煮沸后再饮用。讲究食品卫生 食物要生熟分开，避免交叉污染。吃剩的食物应及时储存在冰箱内，且储存时间不宜过长，再次食用前，需

要热透，因为冰箱低温只能延缓细菌生长，并不能灭菌。

尽量少食用易带致病菌的食物，如螺蛳、贝壳、螃蟹等水产品，尤其不在流动路边摊吃海鲜，不要生吃、半生吃水产品。各种酱制品或熟肉制品在进食前，应重新加热。凉拌菜可加点醋和蒜。

培养良好的饮食卫生习惯 注意手卫生，平时常洗手，饭前、便后手要洗净；不暴饮暴食，不吃腐败、变质的食物，生食食物一定要洗净，尽量减少生冷食品的摄入；对养有宠物的家庭，一定要搞好宠物的卫生，同

时要告诫孩子不要自己一边吃东西一边喂宠物。

尽量减少与肠道传染病病人的接触 尽量减少与肠道传染病病人的接触，病人用过的餐具、水杯、便器、卧具等注意清洗消毒，避免疾病的传播。

调节饮食结构，平衡膳食 合理营养，提高机体免疫力。加强身体锻炼，增强抵御疾病的能力，注意劳逸结合。根据气候变化及时增减衣服，避免着凉感冒。

衣被、用具要勤洗勤换 衣被、用具要勤洗勤换，注意居室日常通风，保持室内空气清新。

■出现腹泻症状这样做■

不提倡禁食禁水，宜进食清淡、易消化的流质或半流质食物，症状好转后逐渐过渡到正常饮食。

如果腹泻病情不重，一般通过调整饮食、休息、对症治疗，2-3天内症状即可改善；腹泻严重者，尤其出现脱水、高热等较

严重症状的，或免疫力低的小儿、老人腹泻，应及时到医院肠道门诊就医。

到肠道门诊就诊的患者，可用干净的小盒子或保鲜袋留取新鲜的大便标本送医院化验，以便医生有针对性地进行治疗。

(午综)

【健康红绿灯】

绿灯

骨折恢复期可这样补肌肉



骨折后受伤部位变瘦，可能是血液循环不良导致肌肉组织功能障碍引起的。因此，骨折恢复期尤其要补充高蛋白饮食如肉、蛋、奶等。建议每天食用1-2个鸡蛋，同时饮用300毫升牛奶；午餐、晚餐时应多摄入白肉，如鸡肉、鸭肉、鱼肉、虾肉等，同时配合富含膳食纤维的蔬菜水果。

红灯

空调不洗容易吹出“空调肺”



空调常年不洗，内部积攒了大量细菌、病毒和螨虫，污染物会随着冷风吹出，造成空气污染，导致过敏性肺炎，俗称空调肺。建议日常使用2个月左右清洗一次，开空调前打开门窗，保证室内有一定新鲜空气；在空调环境下停留1-3个小时后，要到非空调区域，保证呼吸到新鲜空气。

2023年7月上旬刊 本期看点

聚焦

战高温“送清凉”

——首都工会为高温下劳动者撑好“防护伞”

盛夏已至，高温天气持续。烈日下，有这样一群劳动者，坚持与高温较量、与暑气抗衡。他们用汗水浇筑城市的建设，用辛勤付出铸造着更美好的生活。

他们是外卖员、环卫工、市政建设者……他们都是普普通通的劳动者，在各自岗位上经受着高温“烤”验，也体会着各级工会组织“娘家人”的关爱。

工会论坛

选树工匠：构筑产业工人由“工”变“匠”强磁场

——首都工会赋能技能人才出“实招”

以党的二十大精神为引领，首都工会紧紧围绕“精心组织、突出行业特色、严格审核把关”总体部署，不断完善工匠选树活动机制，深入推进产业工人队伍建设改革，着力打造一支懂技术、会创新的高素质产业工人队伍支撑首都高质量发展。

