

随着春夏季气温回升，传染病流行态势也发生变化。如何预判今年流行态势？公众应采取哪些健康防护措施？如何防范食源性疾病风险？近日，国家疾控局召开新闻发布会，解答春夏传染病防治热点问题。

春夏交替 这些传染病高发

——国家疾控局回应 春夏传染病防治热点

全国传染病疫情总体平稳可控

“今年春夏季将呈现多种传染病共同流行的态势。急性呼吸道传染病整体处于较低流行水平，全国流感强度持续下降，预计4月回落至非流行季水平。”国家疾控局传染病防控司副司长刘清说。

肠道传染病中，诺如病毒感染将逐渐下降，手足口病将随气温升高进入上升期。猴痘、人禽流感等新发传染病处于散发态势，需防范境外输入引发本土传播。

“春夏季在继续落实好各项防控措施的基础上，全国传染病疫情总体平稳可控。”刘清说。

清积水、防叮咬、常监测

2024年，全球报告登革热病例1400余万例，创历史新高。

中国疾控中心病媒生物首席专家刘起勇表示，我国部分省市和部分周边国家为登革热防控重点地区，公众如在登革热流行季前往，要做好物理屏障防护。尽量选择配备有纱窗、空调的住宿环境，夜间睡眠推荐使用蚊帐。



专家提示，埃及伊蚊和白纹伊蚊是登革热主要传播媒介，清除积水是防蚊关键。建议家庭定期清理花盆托盘、废弃容器，水缸加盖密封。若从东南亚等流行区返回后出现高热、关节痛、皮疹，需及时就医并申报旅行史。

中国疾控中心传染病管理处研究员常昭瑞表示，蜱虫叮咬进入高发季，户外活动后应检查全身，发现蜱虫附着需用镊子垂直拔出，避免口器残留，随后消毒观察。鼠疫防控聚焦西北疫源地，公众应遵守“三不三报”原则，远离旱獭等野生动物，采取防蚤叮咬措施，返程后监测发热、淋巴结肿大等症状。

警惕“舌尖上的隐患”

春夏季是食源性疾病高发期，家庭成为主要风险场所。国家食品安全风险评估中心

微生物室主任白莉强调，春季易误采误食有毒野菜、毒蘑菇。毒芹、钩吻等外形酷似可食用植物，却易致中毒，公众需注意辨别。此外，微生物污染风险随气温升高加剧，生熟食品交叉污染、冰箱存储不当等问题凸显。

白莉呼吁，公众在进入夏季后需做到“食品安全五要点”来规避食源性疾病风险，包括保持清洁、生熟分开、烧熟煮透、安全的温度、安全的水和食材。

“不采野菜野菇，剩菜剩饭不要在冰箱中放置过长时间，一

定要彻底加热后再食用，要定期清洁冰箱，用温水加清洁剂擦拭冰箱内壁、隔层和密封条等。”白莉提醒，万一出现食物中毒的症状，比如恶心、呕吐、腹痛、腹泻等，一定要立即停止食用可疑食品，并尽快到医院就诊。

即将陆续迎来清明、“五一”及端午等小长假，公众户外活动、外出旅游及亲友团聚增多。专家呼吁，公众需提升防病意识，关注自己和家人的健康状况，当好自身健康第一责任人。

(新华)

春日甜甜，如何拒绝“甜蜜诱惑”？

□本报记者 宗晓畅

春光明媚，春意盎然，许多甜食、甜品也打上了“春日限定”的标签。北京市疾病预防控制中心慢性病防治所提醒公众，饮食少糖是健康生活的重要内容，也是控制体重的重要途径。

正确认识添加糖

添加糖是在制作、烹饪食品时，人为加入的糖类。食物中天然含有的糖并不属于添加糖。常见的添加糖包括蔗糖、果糖、葡萄糖、果葡糖浆等，日常烹饪中使用的白砂糖、绵白糖、冰糖、红糖都属于蔗糖。糖是纯能量食物，在甜味觉之外，不能提供其他营养益处。而且过量食用添加糖还会对健康产生不利影响，最直接的就是超重肥胖和龋齿。

学会识别添加糖含量高的食物种类

添加糖的主要来源是包装食品，如含糖饮料、糕点、饼干、冷饮、糖果等。除此之外，烹饪食物时加入的烹调用糖也是添加糖的一个来源。

含糖饮料 含糖饮料可以说是富含添加糖的“重灾区”，多数含糖饮料中的糖在8%—11%，有的高达13%以上。对于儿童青少年人群来说，含糖饮料是添加糖的主要来源。因此，应少喝或不喝含糖饮料，更不能用饮料替代饮用水。

甜味食品 糕点、甜点、冷饮等。若您有过烘焙的经历，就会发现，小小的一块蛋糕，在制

作的过程中就要大量添加糖，这些甜味食品尽量少吃。

含有“隐形糖”的加工食品 调味酱料、麦片和谷物棒、风味酸奶饮料等加工乳制品看起来似乎并不是很甜，但是其含糖量很可能不低。可以阅读配料表，如果含有蔗糖、白砂糖、麦芽糖、果葡糖浆、浓缩果汁等，就表明添加了糖，也应少吃。

三餐里的添加糖 在烹饪一些菜品时，加入糖可以增加风味。为了控制添加糖摄入量，家庭可以采用定量工具来烹饪食材，做到使用量心中有数。

警惕控糖“陷阱”

一些食品以“无糖”“低糖”作为宣传标签，其实，“无糖”和“低糖”并不是完全没有糖。按照《食品安全国家标准预包装食品营养标准通则》(GB 28050—2011)，只要产品中的碳水化合物（糖）的含量≤0.5g/100g（固体）或100mL（液体）时，就可以标注为“无糖”或“不含糖”；产品中的碳水化合物（糖）的含量≤5g/100 g（固体）或100 mL（液体）时，就可以标注为“低糖”。因此，不要盲目相信“无糖”或“低糖”食品。

同时，“无糖”“低糖”食品，其中可能添加非糖甜味剂，如安赛蜜、阿斯巴甜、爱德万甜、甜蜜素、纽甜、糖精、三氯蔗糖、甜菊糖和甜菊糖衍生物。证据表明，非糖甜味剂在控制肥胖方面并无长期益处，而且长期使用非糖甜味剂还可能产生潜在的不良影响。

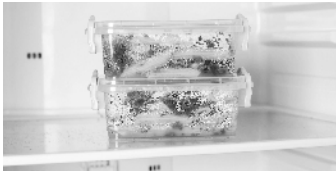
【健康红绿灯】 绿灯

穿红色衣服防晒又凉快



穿红色衣服凉快且防晒,主要得益于其特殊的物理特性和颜色属性。吸收紫外线:红色光波长较长,能够大量吸收日光中的紫外线,从而减轻紫外线对皮肤的损害。反射热辐射:红色衣服还可以反射传播热辐射的红光和红外线,能帮助身体反射掉部分热量,从而使人感觉更加凉快。

饭菜要趁热放冰箱



饭菜做好，当温度开始下降,细菌也随之开始“入驻”:当食物的温度降到60℃,就有细菌开始生长;温度降到30℃—40℃,细菌们繁殖旺盛;降到4℃,细菌增殖速度会明显缓慢。因此,4℃—60℃被称为食物的“危险温度区”。食物放冰箱要把握两个关键:趁热+密封。

红灯

4类人不建议戴隐形眼镜



卫生习惯不佳的人群;眼部严重过敏的人,如急性结膜炎、泪囊炎等;糖尿病患者;外伤后角膜营养不良的患者等,不建议佩戴隐形眼镜。另外,眼干的人别选高含水量隐形眼镜,含水量高的镜片需要吸收眼睛里的泪水来保持镜片的湿度,如果是本身泪液分泌不足的患者,选择含水量高的镜片反而会导致眼睛更干。

说话语速快或是小焦虑的表现



焦虑时,大脑的思维快速跳跃,语言输出试图追赶思维,害怕被他人打断而通过加快语速来掌握话语权、缓解不安。尤其在演讲、面试等社交场合中,交感神经兴奋、肾上腺素分泌增加,喉部、面部或呼吸肌群紧张,会导致语速加快,甚至重复结巴。若发现自己说话语速越来越快,可以短暂暂停调整说话节奏,深呼吸、放松肩颈,避免被情绪支配表达。

花粉传播高峰期 园林绿化多项措施降低花粉困扰

□本报记者 边磊

春季是北京花粉传播的高峰期,近期有不少市民反映花粉困扰问题,对此,北京市园林绿化行业的专业人员采取了多项措施,减少花粉对市民造成的困扰。

据了解,去年北京冬季较为干燥,今春气温又迅速回升,再加上风力作用,使得花粉飘散从3月初开始比较集中。近期,北京市园林绿化局采取了“控增量、降浓度”等多项措施,最大程度降低花粉给市民生活带来的困扰。

首先,从源头控增量,修订《北京市主要林木目录》,删除了刺柏属植物,在今后的绿化工程中将严格控制相关树种的使用。其次,在日常降浓度,在花粉高峰期,城区公园及主要林区绿地于每日上午9点到11点,以及下午1点到3点和4点到6点等花粉飘散高发时段,用高压水枪对柏树进行洒水喷淋,对柏树周边硬化路面洒水湿化、冲洗清扫,及时清走地面的花粉。此外,结合日常绿化养护工作,修剪柏树等树种的花枝,进一步减少花粉飘散,并结合枯死树清理对重点地区易致敏的树种及时替换。此外,北京市园林绿化局联合气象部门、同仁医院等组成专家团队开展多项研究,

包括花粉致敏风险评估、机理、快速诊断等,及时发布花粉监测预报,方便市民提前应对。同时组织北京市园林科学研究院、北京农林科学院等科研单位开展花粉治理科技攻关,选育无粉或少花粉植物品种,开展特定区域过敏原植物群落调查。

北京市园林绿化局相关负责人介绍,春季草木蔓发,是踏青赏花的时节,也是植物繁殖的季节。常见的桃花、海棠和家里的玫瑰、百合等花的花粉是虫媒花粉,颗粒相对较大,不容易飘散。而像柏树等树木主要通过风来传播,更容易引起过敏。但柏树作为常绿植物,对丰富北京冬季的城市景观特别重要,柏类植物不仅皮实、长寿,适应北京气候,而且树形挺拔,具有很强的生态价值。

北京市园林绿化局提醒广大市民,目前,北京市气象局通过花粉监测预报公众号和花粉健康宝小程序每日都播报花粉监测预报,请花粉易过敏人群多关注,尽量避免在花粉浓度高的时候前往相关区域。外出时,建议佩戴口罩、眼罩等做好自我防护,必要时一定及时就医。