

不少人习惯于将上吐下泻归为吃坏了肚子、食物中毒，但需警惕的是，这也可能是诺如病毒在作祟。诺如病毒传染性强，十几个病毒颗粒就能让人中招，学校、托幼机构、办公区等人员密集场所易发生聚集性感染。北京市市场监管局发布提示，冬季正值诺如病毒感染高发季，掌握这些防控要点，就能轻松把它挡在门外。

上吐下泻别误判

诺如病毒防控要点请收好

□本报记者 周美玉



诺如病毒有多“难缠”

诺如病毒的环境抵抗力强，诺如病毒是引起急性胃肠炎的最主要病原体，对环境抵抗力强，在0℃至60℃环境中均可存活，在物体表面能存活数天，酒精消毒对它无效，只有84消毒液等含氯消毒剂才能搞定。

诺如病毒的传播途径多 接触患者呕吐物或排泄物，或者吸入患者呕吐物、排泄物形成的气溶胶，均可传播；接触带病毒的门把手、玩具等被污染的物品，也可能间接传播；吃了被诺如病毒污染的食物和水也会中招。

诺如病毒感染后发病快 诺如病毒的潜伏期相对较短，通常12-48小时，儿童多以呕吐为主，成人主要表现为腹泻，多为水样便，还可能伴着腹痛、低烧和肌肉酸痛。虽然多数人2-3天能自愈，但脱水风险不小。

诺如病毒感染症状与细菌性食物中毒的胃肠道症状高度相似，极易产生误判，耽误治愈，老人、小孩和免疫力弱的人尤其要注意。

四步筑牢健康防护墙

洗手要较真 注意手卫生，饭前便后、外出回家后，或者加工食物前一定要用肥皂或洗手液+流动水，按照“七步洗手法”搓洗至少20秒，指尖、指缝、手腕都得洗到。消毒纸巾或者免洗的消毒剂不能代替洗手。

入口要把关 不饮用生水；生熟食材要分开用砧板和刀具；蔬菜水果等食物要洗干净；食物必须熟透后再食用，少吃生冷凉拌菜。

消毒要对症 在处理呕吐物时一定要戴口罩和手套，避免直接接触污染物。高频接触的门把手、桌面、马桶或清理受到呕吐物污染的物品时，要用含氯消毒

剂对物品进行规范的消毒处理。

隔离要到位 如果自己或家人中招，在有症状期间和症状消失后的2-3天内，要尽量避免和他人接触。

在患病期间和症状消失后2-3天要避免给他人准备食物，避免从事医疗或者照护工作。

中招后这样应对才科学

一旦出现呕吐腹泻，别急着吃止泻药。核心是预防脱水，可以适当口服补液盐或糖水来补充因呕吐或腹泻导致的脱水或水分流失。

饮食上先暂停固体食物，缓解后吃点米粥、面条等清淡易消化的食物，别喝果汁、牛奶，避免加重症状。

对于婴幼儿、老年人，特别是有基础性疾病的老年人，如果出现频繁呕吐或者腹泻，甚至出现脱水等比较严重的症状时要及时就医，别硬扛。

苹果是化痰高手

瘀血是血液瘀滞于体内的一种状态，会导致血液循环障碍，使得局部组织缺氧，诱发多种健康问题。除了规范用药治疗，日常可取有“清瘀高手”之称的苹果，搭配其他药食同源之品，做成食疗来化瘀。

气虚血瘀

——苹果桂圆枸杞茶

取苹果1个、桂圆5个、枸杞10克，将苹果去皮去核切片，枸杞、桂圆肉洗净，锅中加清水，煮沸后加入苹果片煮5分钟，然后放入枸杞、桂圆肉继续煮5分钟，根据口味加适量红糖即可。此方可缓解气虚血瘀导致的头晕、心悸、面色晦暗、痛经、不孕等。



气滞血瘀

——苹果玫瑰花茶

取苹果1个、玫瑰花10克，将苹果去皮去核切丁，锅中加清水，煮沸后放入苹果丁、适量冰糖，小火煮30分钟后，加玫瑰花煮3分钟即可。此方对气滞血瘀所致的痛经、月经不调、乳房胀痛、跌打损伤等有很好的疗效。

寒凝血瘀

——苹果当归茶

取苹果1个、当归10克，将苹果去皮去核切片，当归洗净切小块，锅中加清水，放入当归，煮沸后转小火煮20分钟，再放入苹果片煮10分钟，以适量红糖调味即可。此方可用于寒凝血瘀引起的月经不调、痛经、闭经等妇科疾病，也能用来缓解肠燥便秘、肌肤麻木、痈疽疮疡等。

痰瘀互结

——苹果陈皮茶

取苹果1个、陈皮3克、茯苓5克，将苹果去核切块，陈皮洗净切小块，锅中加清水，放入苹果块、陈皮、茯苓等先煮沸，然后转小火煲20分钟，以适量冰糖调味即可。此方可用于痰瘀互结引起的痛经、月经不调、慢性支气管炎、胸痛、肢体麻木等。

(刘畅)

2026年1月中旬刊 本期看点

聚焦

立足“工”字号阵地 打造工会服务名片

过去提起工人文化宫，总会让人联想到旧日厂矿的礼堂或职工文艺汇演的场景，其实，如今的工人文化宫早已经变了模样。走进其中，“职工夜校”课堂上传出悠扬的古筝声，工运展馆内正进行着红色研学，职工书屋里读者安静阅读，匠意剧场中正放映定制电影……从运动竞技到专属关怀，再到文化“充电”，多元场景交织成当下工人文化宫持续服务职工群众的生动图景，也让“职工乐园”的活力愈发澎湃。这里正以多样化的服务，重塑着人们对“工人文化宫”的认知。

职工论坛

匠心淬绝活 实干亮真章

——我的绝活我来说

“我的绝活我来说”专题报道，带您走近身怀绝技的一线职工，倾听他们的练技心得，细品绝活里的实干“密码”，让每一项可操作、可落地、可验证的技能经验，都成为互学互鉴、技能传承的宝贵财富，让新时代产业工人的匠心与担当在一线熠熠生辉。

