

市疾控中心提示

多种疾病高发 市民做好预防

春暖花开，市民外出踏青、赏花活动增多，但我市天气仍不稳定，市民患呼吸道传染病的风险增加。4月6日，市疾控中心发布健康提示，4月，百日咳、新冠、流感、水痘、诺如病毒、手足口病等疾病高发，市民要提前了解，养成健康生活习惯，科学预防疾病。

百日咳报告发病数高于既往同期水平

今年以来，我市百日咳报告发病数高于既往同期水平。百日咳主要通过呼吸道飞沫传播，患者往往不发高烧，会伴随痉挛性咳嗽和鸡鸣样回声。尤其是婴儿感染后，症状多不典型，易出现气促、呼吸暂停、呕吐等。

专家建议，儿童应在3月龄、4月龄、5月龄和18月龄各接种1剂次含百日咳成分疫

苗，未接种的儿童应尽快补种；无论成人还是儿童青少年，咳嗽持续2周以上、伴有痉挛，尤其是咳得整夜睡不着觉、眼睛充血，或身边有类似病例后自己突发咳嗽，应主动就医，如确诊后要及时隔离治疗；小孩、年老体弱者、孕妇等易感人群在百日咳流行季，尽量不要到人员密集的地方。

流感呈季节性流行水平

当前，我市新冠病毒感染、流行性腮腺炎、水痘报告发病数呈上升趋势，流感呈季节性流行水平。

专家建议，老年人、严重慢性基础性疾病患者、孕妇等尽量减少前往人员密集和密闭场所；及时接种相关疫苗；配合疫苗接种程序，完成麻腮风疫苗接种；幼儿12月龄后，家长要带孩子接种水痘疫苗；学校和托幼机构要做好日常消毒和通风工作；加强自我健康监测，若出现不适症状，应及时就医。

清明阳气升发 重养肝多运动

本报讯（记者 刘涛）4月4日是清明节，这一时节，吐故纳新、气温升高，万物生机勃勃，正是郊外踏青游与行清墓祭的好时段。太原市中医院主治中医师李钢表示，清明节气养生保健应“顺应时令，升发阳气，调达肝胆，强健脾胃”为要点。

“清明节养生重在养肝。”李钢说，如果肝功能正常，人的气机就会通畅，气血就会和谐，各个脏腑的功能可以维持正常运转。

少吃发物。中医认为，体内肝气在清明之际达到最旺。如果肝气过旺，会对脾胃产生不良影响，妨碍食物的正常消化吸收，还可造成情绪失调、气血运行不畅，从而引发各种疾病。李钢提醒，在饮食方面，宜减甘增辛，少吃发物。所谓“发物”，从中医角度上是指动风生痰、发毒助火之品，如海鱼、海虾、海蟹、咸菜、竹笋、毛笋、羊肉、公鸡等，这些发物应少吃或忌吃。可多吃山

药、西红柿、土豆等食物。

忌讳久坐。清明节气是“春瘟”流行时节，但不可闭门不出，更不能坐卧过久。中医认为，“久视伤血，久卧伤气，久立伤骨，久行伤筋，久坐伤肉”。应保持乐观的心态，常到户外或河边散步，呼吸新鲜空气，保持适度运动。

作息提前。为了能使阳气更好地升发，此时应有意识地调整作息，早点起床。7时至9时是辰时，中医认为此时属胃经最旺，如不早起会导致阳气欲发而不能发，化为内火上扰心肺及脑，可引起人心躁、喉干、头昏、目浊等不适。

李钢提醒，要尽量把作息时间向前调，早起后积极展开户外活动和体育锻炼，不仅能舒筋活络、畅通气血，还能畅达心胸、怡情养性、增强抗病能力。建议穿着宽松衣服，多到空气清新之处，如公园、广场、树林、山坡等地慢走、打拳、做操，尽量多活动，使阳气增长。



新华社 发

诺如病毒感染易引发聚集性疫情

诺如病毒感染性强，主要通过食物、水进行传播，也可通过接触患者排泄物或呕吐物以及产生的气溶胶等方式传播，在成人患者中以腹泻为多，儿童患者中以呕吐为多，还可能出现发烧、头痛、肌痛、乏力及食欲减退等症状，严重者出现脱水症状。

专家建议，保持良好个人卫生习惯；选购新鲜食材；饮用经过净化或煮沸处理的安全水，不喝生水；定期对餐具清洗消毒；加工食物时，生熟食要分开存放，分开加工；使用含氯消毒剂及时处理患者呕吐物及排泄物。

手足口病报告发病数有逐渐升高趋势

手足口病是由多种肠道病毒引起的儿童常见传染病，常见于学龄前儿童，以口痛和手、足、口腔等部位出现小疱疹或小溃疡为特征，可伴有发热。进入4月，预测我市手足口病报告发病数将逐渐升高。

专家建议，要及时接种疫苗；3岁以下儿童是手足口病的高危人群，流行季节尽量避免去人员聚集及公用物品区域；学校及托幼机构应做好教室环境和玩具等用品的消毒工作；注意家庭环境卫生，对儿童常用物品做好清洁消毒。

记者 刘涛

统筹推进疫情防控和经济社会发展

世界卫生日说“减盐”

“口重”更应注意少吃盐

新华社北京4月6日电（记者 董瑞丰）减盐的难点是什么？一份最新的消费者调查结果显示，“难以舍弃口味”是重要因素。食品营养专家提示，控盐主动权在每个人的手中，“口重”更应注意少吃盐。

4月7日是世界卫生日，国家卫生健康委将中国宣传主题定为“人人享健康 共同促健康”。减少食盐（钠）摄入，是预防高血压及心血管疾病、促进健康的简单有效方法。《中国居民营养与慢性病状况报告（2020年）》显示，我国人均每日烹调用盐9.3克，远高于成年人每天摄入食盐不超过5克的推荐量。



来自科信食品与健康信息交流中心的数据显示，接近70%的受访者认为减盐具有较高健康意义，超过60%的受访者认为自己需要减盐。但盐是百味之首，超过50%的受访者表示减盐最大的阻碍是难以舍弃口味。

科信食品与健康信息交流中心主任钟凯表示，不少消费者认为盐少了菜不好吃，但实际上味蕾对于咸味并没那么敏感，消费者测试表明，减少5%至10%的盐不会对咸淡产生明显影响。

中国工程院院士陈君石认

为，控盐主动权在每个人的手中，撒盐和鸡精的时候可以少抖一下，倒酱油时可以少滴几滴。有这样的主动控制意识，限盐勺、减盐调料才能发挥应有作用。同时，老年人味觉感知退化，对咸味不敏感，更需要注意减盐。

面对“重”口难调，专家还表示，如果希望减盐不减咸，现阶段有一个便捷办法是使用低钠盐——同样咸度下，低钠盐比传统食盐减少20%至35%的钠。但肾病患者等少数不适宜高钾摄入人群，需咨询专业医师的意见。