

关注饮水新标、空气污染，共享健康生活 区疾控开展饮用水卫生环境健康防护宣传活动

在我国第12个饮用水卫生宣传周期间，为宣传饮用水卫生知识，提高居民饮水健康素养及居民对饮用水卫生知识的知晓率，宣传生活饮用水新国标，防范饮用水污染事件的发生，丰台区疾病预防控制中心于近日在丰台花园开展了以“关注饮水新标，共享健康生活”为主题的饮用水健康系列宣传活动。

区疾控中心技术人员就生活饮用水新国标、生活饮用水基本知识与居民关心的净水器问题等方面进行了宣传和讲解。

同期，区疾控中心在丰台花园开展了2023年度“空气污染对人群健康影响监测与防护”项目——环境健康防护宣传活动，通过悬挂宣传条幅、发放宣传折页、健康知识解答等方式向公众普及重污染天气（雾霾或沙尘）等相关健康防护知识，指导公众正确使用口罩、空气净化器等健康防护产品，及时采取科学有效的健康防护措施。



2019年，环境健康防护宣传作为专项工作被列入“空气污染对人群健康影响监测与防护”项目工作方案，截至2023年，该项工作已持续开展4年。环境健康

防护宣传旨在向公众普及环境健康防护知识，提升公众空气污染健康防护意识。活动受到现场群众的热烈响应和大力支持，达到了宣传活动的预期效果。

适合老年人的运动锻炼

在预防老年人跌倒的有效手段当中以锻炼肌肉力量、步行及平衡功能为主的运动锻炼是预防老年人跌倒最有效的方法之一，老年人可以通过运动锻炼来提高自身身体素质，延缓衰老，保持一定的活力从而预防跌倒的发生。

适合老年人的运动

老年人这一特殊群体参加运动锻炼，一定要根据自身的生理特点、平时的生活习惯、年龄、有无运动基础、所患疾病、作息时间等多种因素，有目的、有计划地选择合适的运动锻炼项目。根据老年人的实际情况避免或适当调整运动形式，避免动作剧烈，对速度、力量要求过大的运动项目。中等强度有氧运动，可以提高心肺功能，提高肌肉组织利用氧的能力，能消耗体内脂肪，改善糖类和脂肪代谢，是老年人的首选运动形式。

对于体质较弱、患有疾病的老年人来说，要选择运动强度较弱而且慢的运动，比如步行、太极拳等。而且在进行此类运动项目时，要以身心充分放松、恢复体能为宜。对于体质比较强健的老年人来说可以选择活动量稍微大一些的运动项目，比如爬山、跑步等。进行这类项目的锻炼要注意运动量，要适当地休息，不要给关节以及心肺带来过大的负担。

适合室外进行的运动项目有：太极拳、八段锦、健身步行、慢跑、广场舞以及利用社区内的健身器材锻炼等等。适合室内进行的项目包括：拉伸训练、力量训练、平衡训练以及本体感觉训练等等。这些项目适应老年人的生理特征并有助于锻炼老年人的平衡功能。

适宜的运动才能获得好的效果

虽然衰老是老年人的普遍表现，但老年人之间的个体差异很大，对运动的种类、运动时间及运动频率的选择也应有所不同。运动时应注意运动量，只有运动量保持适宜，才能获得较好的效果。如果运动量过大超出了自身所能承受的限度，容易产生疲劳，对身心健康十分不利；相反，运动量过小，也达不到锻炼的目的。对于老年人来说运动时间要控制在每天运动的累计时间不少于30分钟，如刚开始锻炼

时不能完成30分钟以上的运动，可间歇进行锻炼。在有氧代谢条件下运动的强度是最适宜健身运动的强度，运动强度就是单位时间内的运动量，最大心率一般用220减去年龄来表示，而老年人运动的阈值达到最大心率的60%就是适宜的。运动的频次可以每周进行3-4次，在上一次运动产生的疲劳感基本消除就可以进行下一次运动。每周运动不少于3次，运动量大时，运动间隔长一些；运动量小则间隔可以短一些。

运动步骤分为准备运动、锻炼的主体活动以及整理运动三个部分，正式运动前的准备运动是运动前的热身，为了减少运动对身体造成伤害，也是身体本身和运动规律的需要，主体运动一般建议持续时间为30-60分钟。运动后的整理活动，可以使身体更好地恢复和减轻疲劳。

老年人运动须遵循循序渐进的原则。运动量应该随时间逐渐增加，千万不要急于求成。锻炼后如果轻微发热、出汗，运动后感到轻松，睡眠质量有所改善，则说明运动强度刚刚好；如果锻炼后头昏、胸闷、气短，疲劳感明显，则说明运动量过大。老年人运动过程中应注意适当休息，运动应由简到繁、由慢到快。注意运动前进行准备活动，用来动员机体各个

组织和肌肉，适应运动的需要；运动结束后进行调节活动，使呼吸和心率缓慢下降，防止出现头晕、呕吐等不适症状。

体育锻炼贵在坚持，机体只有在不断运动刺激下，才能强健，偶尔几次运动很难达到预期效果，老年人应该提高自觉性，把运动锻炼融入到自己的生活当中。但是患病或极度衰弱的老年人，可以适当减少运动量，甚至暂停运动，这可以根据自己的身体状况来决定。总之，只有持之以恒才会有较好的锻炼效果。

老年人在运动锻炼过程中需要注意一些问题：开始运动前最好做个全面的体格检查，以了解自己的健康状况；运动后避免大量饮水，否则会引起体内水盐比例失调致使体内水和电解质平衡紊乱；不要在饭后进行剧烈运动，不利于消化吸收；骨质疏松的老年人应该注意运动的强度，要注意运动锻炼的科学性，避免负重运动，否则会造成损伤。

俗话说得好，家有一老，如有一宝。我们应该多多关心身边的老年人，就像他们在我们小时候牵着我们一步一步走路一样，耐心地照顾他们、帮助他们。

■文/方庄社区卫生服务中心吴璐



火锅里花椒调味料竟是“健康刺客”

有新闻曾报道，有人在吃火锅时，麻辣辣油卡在喉咙难受，险些窒息，查了之后发现竟然是花椒“作祟”，这到底是怎么回事？

花椒，为什么又香又麻？

我们平时常吃的“花椒”主要有美洲花椒、日本的山椒、“藤椒”野花椒、竹叶花椒等。

花椒的香

花椒的香味让很多人欲罢不能，很多人还会专门买花椒油用，就是因为喜欢它的香味。其实，花椒油就是提取自花椒果皮上的油，花椒油跟我们平时剥橘子皮、柚子皮沾的一手淡黄色的油有相似的来源，它们在生物学上都属于芸香科的植物。花椒油中含有柠檬烯、月桂烯、 α -蒎烯、松油醇等挥发物质，这些物质共同构成了花椒独特而强烈的香味。

花椒的麻

很多人会认为花椒的“麻”是一种味觉。事实却并非如此：我们平时吃花椒觉得麻，是一种触觉——如同轻微电击一般的“麻”感。

花椒的麻是怎么产生的？

简单来说就是花椒里名字特长的一种醇，叫羟基甲位山椒醇，也就是花椒麻素。这种醇能激活人体皮下的一种神经纤维，使它产生震颤，震颤频率大约是50赫兹，反映出来就是麻麻的感觉。其实，花椒会产生这种“麻麻的物质”是进化的自我保护机制，可以避免被一些昆虫等动物吃掉。

花椒美味，小心窒息危险

花椒的“麻”虽然美味，但它的“麻”也是一种麻醉剂，对神经有麻醉作用，呛入气管就有可能导致呼吸麻痹。如果误食了大量的花椒或者直接吸入花椒粉末，这种化合物会大量刺激呼吸道，导致气管、支气管和肺部收缩，阻碍氧气的进入，严重的可导致窒息死亡。

该如何预防呢？

吃花椒的时候建议适度吃，不要过度追求味觉刺激而一次性吃太多花椒、花椒油。注意适可而止，避免吃太多而发生危险，尤其是老人、小孩以及有呼吸疾病的患者。作为食用油的一种，花椒油热量较高，吃太多不利于控制体重。吃花椒时细嚼慢咽，不要暴饮暴食。如果是吃有整颗花椒的食物，尽量细嚼慢咽，避免吃太快，吃的时候尽量不要说话打闹，防止整颗花椒吸入气管。如果感觉不适，尽快用清水漱口。避免花椒再次刺激咽部位和呼吸系统，情况严重时，及时去医院就医处理。

哪些人不适合吃花椒？

以下这几类人，要注意避免食用花椒。
咽喉肿痛患者。花椒是一种温和性的调味品，吃了会使体内的热气增加，出现上火、口干舌燥、口腔溃疡等症状。如果咽喉肿痛者经常吃花椒，可引发咽喉炎反复发作问题。因此大家要重视，出现了咽喉疾病，尽量避免吃花椒这类容易上火的食物。
支气管炎患者。花椒的香樟素往往会对人体的肝脏造成负面的影响，可形成食物中毒，导致支气管流血或呼吸困难、晕厥等有害症状。为了避开这些伤害，这类人就要远离花椒。
孕妇不能吃。花椒含有香樟素，可导致孕妇出现中毒的倾向，影响母体和胎儿的健康。另外花椒还有很强的滑胎效果，容易引发流产，所以孕妇应该尽量避免吃花椒和含有花椒的食物。

创卫进行时

讲究卫生

——《首都市民卫生健康公约》知识手册——

坚持刷牙洗手，定期清洁居室

释义：养成个人卫生习惯，早晚刷牙，饭后漱口，定期检查牙齿，不共用毛巾和洗漱用品。注意手卫生，饭前便后，外出回家后要立即洗手。洗手要用流动水，使用肥皂或洗手液充分揉搓双手。保持室内空气清新，每日开窗通风2-3次，每次30分钟。清理家中卫生死角，必要时进行居室预防性消毒，做到居室净、厨房净、厕所净。



清洁牙齿

俗话说“病从口入”，这句至理名言深刻地揭示了吃喝与人体健康、口腔健康与全身健康的密切关系。要想拥有健康，首先应该有健康的生活习惯，每天清洁牙齿便是健康的生活习惯之一。清洁牙齿的方法包括漱口和刷牙。

何时漱口

吃完任何食物、喝完除白开水和茶水以外的任何饮品（包括牛奶），都要立即漱口，或者喝几口白开水，清除口内食物残渣，让口腔尽快恢复到正常的中性环境。

何时刷牙

早晚刷牙要做到，晚上睡前刷牙更重要，睡前刷牙后除了喝水外，避免再吃任何食物或喝牛奶。

护牙有四宝

第一宝：牙刷

如何选择牙刷：中等程度的软毛，太软太硬都不好；刷头大小适合自己的口腔；刷柄好把握。
如何使用牙刷：牙刷45度角朝向牙龈，轻轻压向牙龈横向水平小幅度颤动5-10次；每次只刷2颗牙，同时刷到牙齿和牙龈，依次序里外上下都

刷干净；刷完外面刷里面，不要忽略咬合面，面面俱到刷干净；门牙的内侧面用牙刷头前部或后部的刷毛来刷，更容易刷干净。

如何放置牙刷：刷牙后冲洗牙刷，甩干水，刷头向上放在漱口杯中。

何时更换牙刷：从牙刷的背面看到已经叉开的刷毛时，就需要更换牙刷了。正常情况下3个月更换一次牙刷。

第二宝：含氟牙膏

使用含氟牙膏刷牙可减少龋齿的发生。使用时间越长、次数越多，防龋的效果越好。儿童使用含氟牙膏刷牙要家长帮助挤牙膏，控制牙膏的用量。3-6岁儿童用豌豆粒大小的量，3岁以下儿童用米粒大小的量。

第三宝：牙线

牙缝的清洁要靠牙线和牙缝刷，单靠刷牙很难清洁。

牙线的使用方法：首先，取一段约20厘米的牙线，将两端系在一起，呈环状；其次，用双手的食指和拇指将线圈绷紧，两指间距为1-1.5厘米。用拉锯式动作将此段牙线轻轻压入牙缝，缓慢滑入牙龈缘以下1-2毫米，切记不要用力过猛，以免损伤牙龈，需要注意正确使用牙线时，是不会感觉

牙龈疼痛的；然后将牙线紧贴一侧牙面的颈部，并呈“C”形包绕邻面，由龈沟向牙合面方向移动，以“刮除”牙面上的菌斑。每个邻面重复3-4次，当听到“嘎吱、嘎吱”的声音时，说明这个邻面的菌斑清除干净了；清洁右侧上牙，用右手拇指推牙线；清洁左侧上牙，用左手拇指推牙线。移动手指使用另一段清洁的牙线，重复第三步的动作，依次刮除每颗牙邻面的菌斑，包括最后一颗磨牙的远中面；清洁下牙时，可用双手食指推牙线；最后用清水漱口，把已经被刮掉的菌斑碎片漱出来。

温馨提示：使用牙线和刷牙一样要有一定顺序，做到面面俱到，避免遗漏。一般推荐从简单的门牙间隙开始，逐个向难度大的后牙清理。

第四宝：牙缝刷

牙龈萎缩，牙缝大时可选用牙缝刷。选择适合牙缝大小的牙缝刷；确认牙缝的方向；牙缝刷尖端倾斜指向咬合面的方向，水平进入牙缝，来回拉动清洁牙缝；牙缝刷有多种款式和粗细，选择适合自己牙缝大小的一支或几支牙缝刷。

对于邻面有牙龈萎缩的人群，可在医生指导下根据邻面间隙的大小选择不粗细的牙缝刷，其清洁效率更高。