

诺如病毒易传播 预防知识早知道

诺如病毒急性胃肠炎是由诺如病毒引起的急性肠道传染病，具有发病急、传播速度快、涉及范围广等特点。容易引起集体单位内聚集疫情的发生，多发生于学校、托幼机构、养老机构等机构或场所。

感染诺如病毒有啥症状？发病快，主要症状为呕吐、腹泻、恶心、发热和腹痛。儿童呕吐为主，成人腹泻为主。粪便为稀水便或水样便，症状通常持续2-3天，严重者可出现脱水症状。

诺如病毒是怎么传播的？接触病人的粪便或呕吐物（包括呕吐时产生的气溶胶）；通过被粪便或呕吐物污染的环境、衣物、用具等间接感染；进食被诺如病毒污染的食物或水。

诺如病毒性急性胃肠炎能治愈吗？该病为自限性，一般2-3天，恢复后无后遗症，但仍要根据病情变化及时就医。

感染诺如病毒后一般隔离多久？患者需要居家隔离至症状消失后3天，做好家庭消毒，避免家人感染。

健康提示：个人防护方面：养成良好的饮食卫生习惯，不喝生水，饮用煮沸的开水或选择卫生合格的桶装水，生吃瓜果要洗净，牡蛎等贝类海产品必须充分加热煮熟后再吃。保持良好的手卫生是预防诺如病毒感染和传播的最有效



措施，饭前、便后、加工食物之前要用肥皂和流动水洗手，消毒纸巾和免洗手消毒剂不能代替洗手。加强体育锻炼，均衡饮食，提高身体抵抗力。在高发季节，减少外出聚会和参加大型活动，尽量少去人多且环境封闭的场所。

学校及托幼机构方面：在高发季节，学校

及托幼机构应加强人员的症状监测，严格落实晨午检制度，严防带病上学入园；发现聚集性疫情及时报告相关部门共同处置；落实公共场所及班级的消毒工作，按照要求的浓度和频次开展消毒工作；学生发生呕吐时需迅速疏散学生，严格按照消毒要求清理呕吐物。

秋季如何做好头发的养护

每年到了秋天，随着树叶的飘落，很多人发现自己头发也掉得多了，尤其是对于发量本就不多的人，看着掉落的头发，开始变得担忧甚至焦虑。

为什么秋季容易掉发？这是一种正常的生理现象吗？如何区分正常的生理性掉发和病理性脱发？如何做好头发的养护呢？

大家对于个人健康的关注、防病意识都很高，今天我们跟着专家一起来聊聊秋季判断脱发、预防脱发的干货知识！

秋季为什么容易掉发？

秋季容易掉发的原因，可能与以下几个方面有关：入秋后气温降低，头皮血管收缩，头发营养供应减少；秋季天干物燥，皮脂分泌减少，头发变得干枯，掉发也会比以前增多；经过一整个夏季的紫外线照射及高温的影响，毛囊受到了损伤，这些头发会在秋季集中脱落。

毛囊有固定的生长周期，包括生长期、退行期、休止期三个阶段。当毛囊进入休止期后，毛干将形成杵状并最终从毛囊脱落。而过度减肥、产后、内分泌改变、营养不良、药物因素、精神因素等都可能刺激毛囊周期发生变化，从而诱发病理性休止期脱发。

到了秋天，部分人群掉发增多，可能只是处于休止期的毛囊相对增多而已，多为正常的生理现象，无需过度紧张。但如果出现了明显的病理性脱发症状，例如，每天脱发数量都超过70-100根，且持续一段时间，毛发出现了明显稀疏，就要及时就医，确定脱发类型，尽早接受治疗。

如何判断生理性掉发与病理性脱发？

常见的病理性脱发（非瘢痕性）包括雄激素性脱发、斑秃、休止期脱发三种，以雄激素性脱发（简称雄秃）和休止期脱发最为常见，而秋季容易加重的主要是休止期脱发。

有研究显示，7月份处于休止期的毛囊数量相对较多，而休止期的平均时长大约是3个月，即在3个月后的10月，这部分休止期毛发集中进入脱落期，导致秋季最容易出现休止期脱

发。而其他类型的病理性脱发，如雄激素性脱发、斑秃以及各种瘢痕性脱发，都与季节无关。

那么该如何自行初步判断是否是病理性脱发呢？

首先，可以从脱发数量来判断。健康的成年人，平均每天大约会脱落50-100根头发，与此同时每天也会生出大约等量的新生毛发。头发处于一个不断生长和脱落的过程，保持动态平衡，属于正常的新陈代谢。如果偶尔超过了70-100根也不用担心，但若是每天都超过这个数量，并在持续一段时间后，发现头发变得稀疏了，那就可能是病理性脱发了。

其次，除了脱发数量，还要看脱发后的结果。有人虽然脱发不明显，甚至每天不怎么脱发，但头发变得越来越细，先是发际线后移，然后头顶慢慢变稀疏，最后整个头顶和额部发际线的头发都脱落，只剩下枕后和颞部两侧有头发，被称之为“地中海”型，这就是男性雄秃的典型表现和进展过程。

雄激素性脱发既往又被称为“脂溢性脱发”，此类病理性脱发是因为毛囊逐渐萎缩，头发变细变软脱落，故即使每天脱发的量不足70-100根，甚至不脱，也要尽早给予足够重视。

另外，如果头上突然出现了一处或多处的头发斑，眉毛、胡须也有脱落，甚至整个头皮的毛发或全身的体毛全部脱光光，这种俗称为“鬼剃头”的斑秃也是一种病理性脱发。

接下来教大家3个自行判断是否脱发的小妙招：

洗发试验：每天洗完澡，收集并计数掉落的头发数量，如果持续一段时间，每天都在70-100根以上，那么可能是病理性脱发；

拉发试验：坚持3-5天不洗头发，用食指和拇指拉起一缕头发，从发根沿发干轻拉至发梢，若每次拉下的头发数量超过拉起头发的10%（如每次拉起50-60根，拉下超过5-6根），那么可能是病理性脱发；

看发型、摸发量：每月用手摸一摸头顶和两侧头发，若明显变薄了，那么可能是病理性脱发。女性可以每天洗完头发梳一个中分，并拍照记录，坚持半年时间，若发现发缝越来越宽，则也可能是病理性脱发。

秋季怎样做好头发的养护？

预防脱发，科学洗护、健康生活非常重要。

洗头不宜过勤，但也不能好久不洗。秋季天干物燥，如果洗得过于频繁，头皮也会更加干燥，头发容易干枯，容易脱落。故洗发频率适度为好。那么到底一周洗几次头才合适？

答案是因人而异，要根据工作性质、生活环境、个人发质、季节特点等多种因素而定。例如，在室内工作又是干性发质的人群，在干燥的秋季，一周洗3-4次就可以了；如果是油性发质、户外工作的人群，或是爱运动、容易出汗的人群，头发容易受到空气中雾霾以及紫外线照射的影响，建议1-2天洗一次。

需要提醒的是，即使头皮再油的人群，也不建议一天洗两次甚至更多，因为过度清洁会让头皮收到“缺少油脂”的信号，反倒会加重头皮出油的情况。

头发洗后要护理。尤其是在干燥的秋季，可以适当使用护发素和发膜，来养护发干和发梢，防止头发过于干枯而导致脱落增多的情况发生，但需要注意不要涂抹到头皮，避免加重头皮出油。

建议自然晾干，吹头发避免高温直吹。洗完头发，建议用柔软的毛巾擦头发并自然晾干，若着急出门需要吹干，要选择温度较低的档位，不要用过高的温度吹头发，吹风机与头皮保持一定距离，不要对着头皮直接吹。当然也不可以湿着头发就睡觉，这样容易滋生细菌和真菌，导致脱发的加重。

建议在干发时梳理，注意梳理力度。在梳理方面，要在头发晾干后再梳，避免湿发时拉扯掉更多头发。另外，在干燥的秋天容易起静电，建议使用宽齿的防静电木梳小力度梳理，每天梳头发可以促进头皮血液循环，促进头发的生长。

注意头皮防晒。秋季天高气爽，紫外线依然比较强烈，而头皮和脸皮是一体的，同样需要做好防晒，细心呵护才能延缓头皮衰老，头发才能更健康地生长。

除此之外，还要健康生活，包括作息规律、饮食均衡、心情舒畅、适当运动等，身体健康了，头发才能更健康！

创卫进行时

新版膳食指南

多吃蔬果、奶类、全谷、大豆

蔬菜水果、全谷物和奶制品是平衡膳食的重要组成部分。餐餐有蔬菜，保证每天摄入不少于300g的新鲜蔬菜，深色蔬菜应占1/2。天天吃水果，保证每天摄入200-350g的新鲜水果，果汁不能代替鲜果。吃各种各样的奶制品，摄入量相当于每天300ml以上液态奶。经常吃全谷物、大豆制品，适量吃坚果。

蔬菜水果是膳食指南中鼓励多摄入的两类食物。蔬菜水果是膳食纤维、微量营养素和植物化学物的良好来源。我们在选择蔬菜水果时要注意以下几点内容：

正确选择蔬菜、水果种类：选择新鲜应季的蔬菜水果；多选择深绿色、深黄色、紫色、红色等有颜色的蔬菜，深色蔬菜一般富含维生素、植物化学物和膳食纤维。

种类要多样：每天至少要达到3-5种蔬菜；1-2种水果，首选应季水果。

餐餐有蔬菜、天天吃水果：在一餐的食物中，要保证蔬菜重量大约占1/2，这样才能满足一天“量”的目标。选择购买新鲜应季的水果，可将水果存放在显眼的位置，便于随时食用。

科学烹饪：以蔬菜菜肴为中心，尝试一些新的食谱和搭配，让五颜六色的蔬菜水果装点餐桌，愉悦心情；蔬菜烹饪应先洗后切、开汤下菜、急火快炒、炒好即食。

奶类、大豆和坚果是蛋白质和钙的良好来源，营养素密度高。在全球奶制品消费中，我国居民摄入量一直很低，选择各种各样的乳制品，如：液态奶、酸奶、奶酪、奶粉等，丰富饮食多样性，提高乳类摄入量。大豆及其制品，可以换着花样经常吃；我国豆制品种类繁多，每周可用豆腐、豆腐干、豆腐丝等制品轮换食用，既变换口味，又能满足营养需求。

全谷物保留了天然谷物的全部成分，是理想膳食模式的重要组成部分，也是膳食纤维和其他营养素的来源。与精制谷类比较，可提供更丰富的膳食纤维、矿物质、B族维生素。

坚果有益，但不宜过量：坚果含有较高水平的不饱和脂肪酸、维生素E等，适量摄入有益健康，且其属于高能量食品，能量应该计入一日三餐的总能量之中。推荐平均每周50-70g。

餐餐有蔬菜、天天吃水果、坚果要适量！



北京 丰台
FENGTAI BEIJING

富强 民主 文明 和谐 | 自由 平等 公正 法治 | 爱国 敬业 诚信 友善

我践行我学习
社会主义核心价值观
THE CHINESE DREAM
人民有信仰 国家有力量

友善的内核是仁爱，友善的重点是善心，友善的价值在于实践。友善是公民优秀的个人品质，是构建和谐人际关系的道德纽带，更是维护良好社会秩序的伦理基础。

善人者，人亦善之。
——《管子·霸形》

友善

