



创建健康细胞单元 控媒介严防登革热

# 香洲区大力开展“健康细胞”工程建设



珠海市香洲区卫生健康局  
Health Bureau Of Xiangzhou·Zhuhai

□本报记者 马涛

为加快推进健康香洲建设,提高人民群众健康水平,近年来,香洲区在全区大力开展“健康细胞”工程建设,努力打造一批有示范效应的健康机关、健康医院、健康学校、健康社区、健康企业等。截至目前,香洲区已建成梅华街道环山社区、紫荆中学桃园校区、香洲区人民医院等217个健康细胞单元,基本形成了共建共享的公共健康格局。

## 推进“健康细胞”工程建设

“健康细胞”工程是健康城市的重要支撑,是推动健康城市建设的有效途径和内生动力。

2014年4月,市健康办印发了《珠海市创建健康城市行动计划(2013-2017)》和《珠海市创建健康城市细胞工程工作方案(试行)》,在社区、机关、学校、医院、宾馆、饭店、景区(点)、商场、市场、家庭等10类区域开展健康细胞单元创建。

近年来,香洲区坚持以健康教育和健康促进工作提升群众健康素养,积极践行“将健康融入所有政策”理念,形成“组织有力、网络健全、载体丰富、氛围浓厚、成效明显”,具有香洲特色的健康教育与健康促进工作模式,初步构建起“大健康、大卫生”的工作格局。

同时,把健康细胞单元创建作为省健康促进区创建的基础来抓,以健康社区、健康机关、健康医院和健康学校为重点,以整洁宜居的环境、便民优质的服务、和谐文明的文化为主要内容,推进“健康细胞”工程建设。

## 深入开展爱国卫生运动

今年以来,登革热在全球多国暴发,累计报告病例总数已超百万,其中东南亚

是“重灾区”,菲律宾、越南、老挝、泰国、柬埔寨等国均出现较严重的疫情。

随着国庆旅游旺季来临,赴东南亚等登革热高发地区旅游(务工)、以及回乡探亲的人群急增,登革热防控形势严峻。8月2日,广东省卫健委发布健康提示:广东已进入登革热流行季,境外输入病例和本地病例逐步增加。

为防止香洲区出现登革热暴发疫情,结合省健康促进区创建、登革热防控和爱国卫生运动工作要求,香洲区爱卫办深入开展爱国卫生运动,改善城乡人居环境,强化成蚊消杀和蚊媒孳生地清理,减少病媒生物危害。

6月13日,香洲区登革热防控工作暨香洲区医务人员发热门诊登记及登革热防控培训会议召开。

7月12日至19日,在全区组织开展以灭蚊杀虫、翻盆倒罐为主的夏季爱国卫生统一行动,以镇街为单位,组织各社区、驻点社区机关、团

体工作人员、义工、志愿者,重点对背街小巷、农贸市场周边、老旧小区、城中村、城乡接合部、拆迁闲置地块等环境卫生问题突出区域开展卫生大扫除,翻盆倒罐,有效清除蚊虫孳生卫生死角。

8月28日下午,在前山街道召开了2019年香洲区登革热媒介控制技术培训班暨全民健康生活方式日主题讲座,全区各机关单位、70余家社区卫生服务机构、170余所学校、幼儿园、127个社区居委会、还有物业公司、建筑单位、环卫部门等单位相关工作负责人近400人参加了培训。

9月10日至12日,香洲区爱卫办组织各镇街、居委会同时在辖区内广泛开展了“迎中秋”爱国卫生运动统一行动,形成区域联动、上下齐动的良好氛围。

9月11日上午,香洲区承办的珠中交界环境卫生专项整治暨联合灭蚊行动在珠海前山翠微与中山坦洲十四村交界处开展。

### 知多D

## 没蚊子就没登革热

登革热是由登革热病毒引起,经伊蚊叮咬传播的一种以发热、皮疹和全身疼痛为主要症状的急性传染病,通常在夏秋季节高发。目前尚没有特效的治疗药物,也无疫苗,预防是防治登革热的关键措施。没积水就没蚊子,没蚊子就没登革热。控制传染源、切断传播途径和保护易感人群,主要措施如下:

### 清理积水

1. 排干沟渠死水,疏通下水道,污水井加盖,平洼填坑,堵塞树洞。
2. 及时清理家里的缸、罐、塑料瓶、器皿等积水容器。
3. 家庭用的水缸或水箱加盖,以防蚊子进入。
4. 防止垃圾堆积,将

垃圾放入密闭塑料袋并放入密闭容器中。

5. 家养水生植物应每隔3至5天换水洗瓶、清洗根须,并注意容器的清洗,容器底部不要留有积水。

### 杀灭蚊子

1. 在室外采用超低容量喷雾法或热烟雾剂法。
2. 室内选用滞留喷洒。
3. 蚊香、电热灭蚊片、电蚊拍、瓶装杀虫气雾剂等。

(采用药物灭蚊时,要佩戴口罩,做好防护,以免吸入有害的成分。)

### 预防蚊虫叮咬

1. 安装防蚊纱窗。
2. 挂蚊帐。
3. 穿浅色长袖。
4. 涂好防蚊药水。
5. 远离积水等蚊虫孳生地

## 这些食物会瘦身?

实则会让人发胖

据新华社北京9月25日电 西媒称,尽管我们正在掌握越来越多的饮食知识,而且近年来活跃于社交网络和媒体中的很多营养学专家致力于打破很多饮食“神话”,但仍有很多我们认为的“轻食”并非我们想象的那样。这些食品在我们的观念中卡路里很低,能够帮助我们减重。但事实上,把它们吃到肚子里很可能让我们发胖。

无论如何,必须提防一些饮食中的“假朋友”,它们的热量比我们想象的要高,我们经常摄入它们过多,却不知道它们才是我们无法成功减肥的罪魁祸首。但是其中一些(如橄榄油和鳄梨)仍是非常健康的,因此不应完全抵制它们,但要注意它们的热量,适量食用。

### 果汁

近年来非常风靡的所谓“排毒汁”是“最虚伪的朋友之一”,它们一点都不健康。水果中的纤维被剔除,糖分进入血液的速度更快了。营养学专家们均建议摄入整颗水果,从而对其中的纤维加以利用,避免血糖突然飙升,同时也能使饱腹感持续的时间更长。

### 全麦食品

全麦食品所含的热量其实与精制食品相当,但这并不意味着不应食用它们。一方面,全麦食品有助于调节血糖,因为它们避免了精制食品引发的血糖急剧增加,并且还能肠道带来益生菌。尽管它们的卡路里含量不比精制食品低,但是更多的饱腹感能让我们少吃一点,这的确可以帮助减肥,但它们本身并不能帮助减重。

### 鳄梨

鳄梨曾一度因其高脂肪含量而成为减肥人士的“公敌”,但近年来这种看法已经被扭转,这种食物甚至已经在全世界范围内颇受欢迎。鳄梨富含有益心脏健康的脂肪,用途广泛,很多人经常大量吃鳄梨,对自己正在摄入的大量热量完全不自知。由于这个原因,营养学家建议将鳄梨与其他热量较小的食物结合在一起吃。

### 各种“轻质”产品

各种在广告中被宣传为“轻质”的食品并不能帮助减重,就像那些代糖产品一样。“轻质”产品意味着其热量成分减少30%,仅此而已。人造黄油就是一个典型的例子,这种产品在一段时间内曾被推崇为烹饪和早餐中健康的替代品,而事实是,即使是所谓“轻质”的人造黄油,也含有最劣质的脂肪和很多卡路里。

### 橄榄油

橄榄油因是地中海饮食的基石而享有很高的声誉,这也使很多人过量摄入它。有的人认为沙拉的热量很低,因此可能会在吃沙拉时摄入多达30克橄榄油。对于营养学家来说,饮食最基本的原则是合理的配比,应控制对橄榄油的摄入,才能更好地利用其益处。

### 米饼

这是一种典型的办公室零食,通常会替换营养更丰富的一些选择(例如一块水果或少量坚果)。总的来说,它们没有多少营养,并非健康食物。区区几块米饼的热量就与一根香蕉相当。

## 爱护牙齿从娃娃抓起



医护人员在石家庄市第一幼儿园为小朋友讲解口腔健康知识。

河北省石家庄市第一幼儿园开展“爱护牙齿 健康成长”卫

生科普教育活动。医护人员向小朋友们讲解牙齿保健知识,引导孩子从小养成爱护牙齿、保护口腔健康的良好习惯。

新华社发