文明+绿色 享健康生活

□ 本报记者 尹 超 摄影 魏志广

现在，新冠肺炎疫情形势严峻，疫情防控不能有丝毫懈怠。扫健康码、测体温、戴口罩、洗手消毒、保持社交距离，逐渐成为人们的日常自觉。

从“一盘菜”到分餐制，从混用餐具到“个人专属”，从就餐文明新风到“光盘行动”，人们更加注重文明健康绿色环保的生活方式，每一个人都成为自己健康的第一责任人。

公勺公筷 健康饮食

“买了分餐饭盒，家里一套，单位一套。”市民刘子枫说。现在，分餐饭盒成热销产品，家庭版、上班族版等种类丰富。“身边不少人都购买了分餐饭盒，培养文明健康用餐习惯。”刘子枫说。

“不要用个人餐具给别人夹菜，尽量在家做饭，少点外卖，保证果蔬充足，均衡饮食。尽量少聚餐，即使在家吃饭，也要使用公筷公勺。”刘子枫说，新冠肺炎疫情引发了大家对日常生活不良习惯的反思，“公勺公筷”等文明用餐习惯正日益被人们接受。

上周，郑晓瑞又和朋友团购了一次性手套。“这次买了200副一次性手套，去超市购物，处理生鲜食品什么的都需要。”郑晓瑞说。

回家后及时洗手，洗手前不碰口鼻眼等部位、处理食材前洗手、果蔬生吃更要仔细清洗；蔬菜、肉类生熟分开处理；处理冷冻冰鲜食品所用的容器、刀具、砧板等分开存放；接触冰鲜食品后，先仔细洗手，再接触熟食或触摸其他地方……这些细节，正成为人们生活的日常。

“以前做饭，总喜欢多做。现在吃多少做多少，也尽量不选择生吃的食品了。就餐‘光盘’，杜绝浪费。”郑晓瑞说。

通风消毒 保持卫生

每天早晨开窗通风、打扫卫生，是黄秀坤多年的习惯。上周末，她擦窗户、洗地漏等，给家里来了次大清洗。

黄秀坤认为，卫生间是家中最容易藏污纳垢的地方，无论是否防疫，都应保证这个空间干净卫生。“有窗通风，没窗排气；冲水时盖上马桶盖；冲水后如有残留，用马桶刷及时清洁干净；马桶刷用后最好及时消毒、冲洗和挂置沥干，不要长期放在刷桶中；生活用品，各用各的……”黄秀坤分享着自己的生活小妙招。

朋友圈里，晒家庭大扫除的人越来越多。居家日常清洁，保持卫生，营造健康安全生活环境，成为常态。

“每次回家都会消消毒。”市民刘娜说。手机、钥匙、门把手等一个都不能落下。消毒，成为不少市民的生活习惯。

对此，中国疾控中心提醒，要合理安全使用消毒剂，手消毒选醇类或季铵盐类；表面擦拭消毒，如门把手，可直接用消毒湿巾，或含氯消毒剂等；钥匙、手机等个人小件用品，外表可采用棉球蘸取医用酒精或消毒湿巾进行擦拭，擦拭手机或电器用品时，需要关机等待冷却，避免静电导致起火爆炸；餐饮具的消毒，推荐开水煮沸10分钟；手上无可见污染物时，可用手消毒剂揉搓双手20秒到30秒；居家使用酒精时需要注意防火和爆炸风险。

戴好口罩 避免聚集

周末，刘亦然买的自行车到货了。消毒、组装。“以后这就是我的代步工具了。”面对严峻的疫情防控形势，刘亦然出门都优先选择自行车或步行，偶尔会开车。“这样，不仅减少了人群聚集，还能锻炼身体。”

戴好口罩、手套，随身备着纸巾，这是刘亦然出门前的装备。“打喷嚏时如果没戴口罩，就用纸巾捂住口鼻。”刘亦然说。不过，目前除了工作和购买生活必须品，刘亦然尽量减少了外出的次数。

中国疾控中心提醒，以下几种情况尤其需要仔细洗手：咳嗽或打喷嚏用手挡后；准备食物前后；饭前饭后；如厕前后；接触他人或公共设施表面后；接触动物后；外出归来。正确洗手要洗到所有部位，时间要足。

健康深1度

垃圾分类 助力防疫

不同的垃圾袋、垃圾桶，把垃圾分门别类装好，干湿分离。虽然麻烦，但张亮一直在坚持。他认为，推广垃圾分类，每个人都要行动起来。“社区也经常宣传科普垃圾分类知识，关于垃圾分类的广告也常常见到，行动起来并不难。”

在疫情防控时期，除日常做好生活垃圾分类，还要注意医疗废弃物的处理，包括口罩、防护手套等。“专门准备了扔口罩的塑料袋。每次都剪碎，喷上消毒液后再扔掉。”市民张亮说。

不仅如此，平时爱点外卖的张亮，已经有一段时间没点外卖。偶尔去餐馆打包食品，都会自带餐盒。“大部分时间都是自己做饭，现在已经喜欢上了做饭。”

少点外卖；外出自备水杯，少买瓶装水；用手绢代替一次性纸巾；用帆布袋等代替塑料袋；塑料袋反复利用，最后可用作垃圾袋丢掉……少用一次性用品，绿色、健康也会更接近我们的生活。

带着孩子居家动起来

本报讯（记者康宁）疫情当前，很多家庭减少了外出活动。而对于天性好动的孩子而言，如何保证他们基本的活动量尤为重要。

张强感觉每天最温馨的时光，是全家一起居家健身的时间。晚饭后一小时，由张强领队，带着妻子和8岁的儿子一起做两遍广播体操，然后是50个深蹲。看似并不复杂的健身活动，却让全家保持了不错的身体状态。“没有疫情时，我和妻子经常带着孩子到附近的公园跑步，现在找一些简单的运动方式在家健身，尽可能保持良好的运动习惯。”张强说。

放寒假后，很多家庭在居家的同时，家长想方设法给孩子找“活儿”干。爬楼梯、广播操、做家务、玩游戏……让孩子动起来的同时，远离电子产品。

“运动对提高孩子的免疫力有很大帮助。家长可以通过游戏加健身的方法带着孩子一起来运动。”健身教练刘佳佳说，学龄前儿童，特别是小龄儿童，非常适合和家长一起互动的活动，比如跳跃类、平衡类、攀爬类等适合在家里进行的活动。根据当前情况，在天气状况好的时候，家长也可以带着孩子到人少的地方进行短时间户外运动，比如全家一起跳绳、踢球等。

“鼓励孩子积极参与各种形式的身体活动，减少静坐时间，在互动中不仅可以锻炼身体，还可以训练小朋友认知能力、反应能力和记忆能力。”刘佳佳表示，不仅如此，在活动中，还能增进亲子关系。

干冷天气 当心湿疹来袭

本报讯（记者康宁）皮肤痒、脱屑、起红疹……现在气候干燥寒冷，市民唐国小腿起了一层湿疹，干痒难耐。记者从沧州中西医结合医院皮肤科了解到，近期，患湿疹的人群增多，其中，以老人和孩子居多。

“一到冬天身上就起湿疹，有时晚上痒得睡不好觉。”65岁的唐国说，近几年每到冬季，自己下肢就会出现红斑、丘疹等症状，等到来年春天气温升高时，症状就会慢慢消失。

这次，他涂抹了一些药膏后依然不见缓解，就到医院就诊。经询问，原来唐国喜欢游泳，因为长时间泡在水里皮肤油脂流失，导致皮肤干燥，进一步诱发了干燥性湿疹。

“干燥性湿疹是由于体表水分流失较多，皮脂腺和汗腺分泌过少导致的，常多发于老年群体。”沧州中西医结合医院皮肤科主任郭雯建议，老年人冬天洗澡不要过于频繁，一周最多2次，尽量少用肥皂、沐浴露等清洁产品，用清水洗即可。

“加强皮肤保湿是治疗的关键。”郭雯表示，可以涂抹维E乳膏、凡士林等无敏配方的润肤露改善肤质。此外，适当进行体育锻炼来改善机体的免疫力，可以改善湿疹。在饮食上，湿疹患者应避免吃辛辣、刺激以及油腻食品，少食易过敏的海产品和发物，平时多吃绿叶蔬菜。

“天气变冷，很多家长给宝宝穿太多也会导致湿疹，宝宝起湿疹90%是因为过敏引起的。”郭雯说，热和摩擦都会刺激皮肤加重湿疹，所以给宝宝穿衣不能过厚，贴身衣物最好选择全棉的、透气性好的。

放松心情 入睡更容易

□ 本报记者 尹 超

原以为假期可以美美睡上一觉，谁知躺在床上，却难以入眠。近来，不少人出现假日睡不着、睡不好、醒得早、白天困等情况。平时忙忙碌碌，好不容易放松，却辗转难眠，着实令人痛苦。

睡眠具有非常重要的生理功能，能帮助人恢复体力和脑力。我市资深心理咨询师季红说，放松心情，有助于调理睡眠健康。

季红介绍，可以试着调整对压力的感受和态度。想开了，压力的负性感知小了，睡眠质量就会改善；同时，应将睡眠作为自己非常重要的事情，不要随意侵占睡眠时间，尽量营造温馨舒适的睡眠环境，让睡眠成为放松的享受；合理运动可以增加机体疲惫感，有助于延长深睡眠，运动的时间和强度因每个人的体质而异，建议有氧运动；学习一些放松的方法，如正念、冥想、音乐放松等，让焦虑的情绪得以平复。

常用手叩头 拯救后移的发际线

唐代著名诗人白居易曾道：“朝亦嗟发落，暮亦嗟发落。落尽诚可嗟，尽来亦不恶。”现代网友常常自嘲“别人脱单时我在脱发”。发际线后移，令人忧心。

中医认为，脱发是因为身体血热、又遇风邪侵袭，或因饮食肥甘厚味、辛辣等，以致脾胃功能失调，湿热内生，侵蚀发根，致毛发脱落；有的也因为先天禀赋不足，思虑过度，伤及肝肾，致精血亏虚，毛发失去濡养最终脱落。中医拯救脱发有套外治手法，大家不妨一试。

十指按摩。五指叉开成梳子样，顺着毛鳞片生长的方向轻轻梳发，中指正对头发前部正中处，其余四指可自然放下，从头的前部往后梳头，先左手梳，再右手梳，两手交替梳3分钟。每日按摩头部10至15分钟可以促进头皮血液疏通，牢固发根。

十指叩头。双手五指稍分开，两手分别放在头顶部，用手指腹部有弹性地叩击头部。不拘穴位与位置，在有痛感的地方多叩击几次。由前向后，重复叩击3至5分钟。

还要注意日常养护头发。就洗发周期而言，干性发皮脂分泌量少，洗发周期可略长，一般3至4天洗一次；油性发皮脂分泌多，洗发周期略短，一般1至2天洗一次；中性发皮脂分泌量适中，一般2至3天洗一次。

据《生命时报》

疫情下如何“养肺”？

眼下正值呼吸系统疾病高发期，尤其要注意肺部保养。

避寒保暖是关键

新冠病毒传染性强，首先攻击的就是肺部，因此，温肺散寒、清热化痰是中医防治新冠肺炎的方针。

住处应防护密闭，室温以18℃至25℃为宜；

衣服应穿暖，被褥应加厚，以适应肺脏喜温恶寒的特点；

注重锻炼，在太阳升起之后，可以打太极拳、做八段锦和保健操，或者慢跑、散步，这对强身防病大有裨益。

对于肺部易受风寒、怕冷、流清涕的人群，可常吃芪姜枣粥。

具体方法：取黄芪15克、生姜10克，加水300毫升，煮沸；另加红枣5枚，糯米30克，共煮成粥，每天早晨喝1次。

对于肺阴不足、鼻干口燥的人群，建议用银耳15克，加水300毫升，煮沸，清炖至溶化，另加蜂蜜两小勺，每天早晨吃1次。

清燥养肺阴

肺为娇脏，与外界相通，外感六淫之邪从皮毛或口鼻而入，所以我们平常可以戴口罩抵挡外邪侵袭肺体。

养肺阴，可以吃冰糖炖雪梨、温水冲服蜂蜜。肺体虚弱，平时也可用补气药物如人参、黄芪泡水喝，少吸烟，适当锻炼。

咳嗽吃萝卜、泡罗汉果茶；口干咽燥时，吃荸荠、鸭梨；风寒感冒早期吃点香菜；冬天受凉怕冷、食欲差，用点生姜汤；脾气虚弱人群可用薏米、山药煲粥。

另外，要与人保持距离、戴口罩，保持心态平和。中医认为，肺藏魄，只有心神安宁，肺气才会收敛。

据《生命时报》

健康新知