

巴州疾病预防控制中心
预防疾病 保障健康 服务人民

联办



立春之后保肝护阳

立春之后,天气由寒转暖,中医养生逐渐从“秋冬养阴”转到“春夏养阳”,保肝护阳成为重点。

衣要下厚上薄。俗话说:“春捂秋冻,不生杂病。”春天阳气生发,体表腠理开始打开,抵抗寒气的能力减弱,而初春天气变化较大,乍暖还寒。所以,天气开始变暖时不要马上脱去棉衣,尤其是老年人和身体虚弱的人群更应谨慎,注意对颈、膝、足等部位的保暖。

眠要早睡早起。春天人体气血需舒展畅达,提倡早睡早起,规律起居,晚上11时之前上床休息。早晨到户外散散步,放松身心,摆脱倦怠思睡的习惯,主动调心摄神与自然顺应,保持精力充沛。

食要少酸多辛。立春后阳气初生,适当增加气味辛甘温性的食物,可帮助发散阳气,如山药、春笋、韭菜等。不宜吃大



热、大辛的食物,以免上火。应当减少酸性食物摄入,如海鱼、虾、螃蟹等。

动要适当舒展。立春后需

要适量多做舒展运动,最简单的就是经常伸懒腰,可以帮助身体气血运行、推陈纳新,从而促进人体阳气生发。



脚要常泡祛寒。晚上泡泡脚,可以祛除一个冬天积在体内的寒气,从而助养人体生发的阳气。泡脚需以温水慢慢加

热,不能一下水很烫,因为会把寒气逼回体内。泡脚30分钟左右为宜,不要大汗淋漓。

(据《人民日报》)

这样喂养宝宝才科学!

婴幼儿营养喂养评估服务指南发布

新华社北京2月8日电(记者李恒 董瑞丰)良好的营养和科学的喂养是促进婴幼儿体格生长、机体功能成熟及大脑功能形成的重要保障。如何评估婴幼儿营养状况?怎样指导养育人掌握营养喂养科学知识和技能?谁来提供相关评估和指导服务?记者8日从国家卫生健康委获悉,国家卫生健康委办公厅近日印发《婴幼儿营养喂养评估服务指南(试行)》,为科学喂养和评估提供依据。

婴幼儿喂养主要包括儿童从出生到3岁期间的母乳喂养、辅食添加、合理膳食和饮食行为培养。指南明确,婴幼儿营养喂养评估由乡镇卫生院、社区卫生服务中心或县级妇幼保健机构提供,在婴幼

儿满1、3、6、8、12、18、24、30、36月龄时,共进行9次营养喂养评估。服务内容包括健康教育、喂养行为评价、营养状况评价和咨询指导。

对于0至6个月婴儿,指南强调向养育人普及母乳喂养核心知识和技能,提倡纯母乳喂养,不添加水和其他食物;针对6至24月龄婴幼儿,指南要求着重指导养育人掌握科学的辅食添加方法,确保辅食添加频次和种类合格,努力减少婴幼儿缺铁性贫血;对于2至3岁幼儿,指南强调合理膳食、饮食行为培养的重要性,如选择新鲜、营养丰富的食材,少盐少糖,进餐时不看电视、电脑、手机等电子产品,每次进餐时间控制在30分钟以内等。

据了解,喂养行为评价及营养状况评价完成后,儿童保健人员要结合婴幼儿健康检查、喂养行为评价及营养状况评价结果,及时对存在喂养行为问题的养育人,以及存在营养问题的婴幼儿,给予针对性咨询指导和干预。对于患有营养性疾病的婴幼儿,必要时转诊至县级妇幼保健机构,或其他专业医疗机构。

此外,指南聚焦婴幼儿营养喂养主题,形成了《3岁以下婴幼儿营养喂养评估表》,便于儿童保健人员定时定量询问和记录养育人各个关键月龄喂养情况、婴幼儿各个关键月龄营养状况,评估养育人的喂养行为,及时发现存在的喂养问题,结合婴幼儿生长发育情况,给予针对性咨询指导。

最新研究有望让菜籽油更有“营养”

据新华社武汉2月9日电(记者侯文坤)据中国农业科学院油料作物研究所消息,该所油菜遗传育种团队在油菜籽品质改良研究中取得新进展,揭示了正向调控油菜籽维生素E和负向调控油菜籽硫苷含量的分子机制,发掘出优异等位基因,为油菜籽品质改良提供了基因资源和技术支撑。相关研究成果近日发表在权威学术期刊《植物生物技术杂志》上。

据科研人员介绍,维生素E主要存在于植物油中,是人

体和动物生长发育所需的重要营养素之一,具有调节免疫系统、延缓衰老等重要功能。发掘调控油菜籽维生素E和硫苷合成的关键基因,对促进油菜籽高品质育种具有重要意义。

科研人员表示,该研究有助于实现油菜籽高维生素E和低硫苷综合改良的育种目标,帮助进一步提高菜籽油中的维生素E含量。此外,该研究还有望帮助降低油菜籽饼粕中的硫苷含量,提高其饲用价值。

节后返程客流增加 预防流感切勿掉以轻心

新华社天津2月6日电(记者张建新 栗雅婷)春节过后,返程客流增加,人员流动性大,专家提醒冬春季是流感高发时段,假期返程途中可能出现人员密集等情况,此时更应做好防护,预防流感。

天津市第一中心医院感染性疾病科主任杨文杰表示,流感常见表现有发热、咳嗽、头痛、周身肌肉酸痛、乏力等症状。重症流感高风险人群包括65岁以上老年人、婴幼儿、孕妇及围产期女性、肥胖人群、患有慢性基础疾病人群、免疫功能低下人群等,这类人群感染流感后引发严重并发症的风险更高。

杨文杰建议,年龄在6月

龄以上且无接种禁忌的人应积极接种流感疫苗。最佳注射时间是每年流感高峰季来临前1个月,如果上述时间未能注射疫苗,在流感高峰季也可接种,疫苗接种2周后即可发挥保护作用。

专家表示,保持良好的个人卫生习惯是预防流感等呼吸道传染病的重要手段。杨文杰说,平时应勤洗手,咳嗽或打喷嚏时应用纸巾等遮住口鼻,保持环境清洁和通风。此外,在流感流行季节应尽量减少到人群密集场所活动,避免接触呼吸道感染患者,出现流感样症状时应当注意自我隔离,尽量避免乘坐公共交通工具或前往公共场所,外出或就医时需戴口罩。

声明

新疆巴音郭楞蒙古自治州人民政府驻北京联络处遗失新疆维吾尔自治区行政事业单位资金往来结算票据97本,票据号码分别为:0001555051-0001555975、0001556001-0001557500。现声明作废。

新疆巴音郭楞蒙古自治州人民政府驻北京联络处
2025年2月11日