



# 滨州疾控发布7月健康提示： 重点防范这3类疾病

夏季暴雨频繁“上线”，不仅可能带来洪涝考验，还会激活蚊蝇这些“病媒快递员”——高温高湿的环境就像微生物的“繁殖加速器”，让肠道传染病和虫媒传染病风险集体“升级”，与此同时，持续高温还可能触发中暑危机。为切实保障市民的身体健康和生命安全，滨州市疾控中心发布健康提示。

## 03 危险的“快递员” 蚊虫上线了

进入夏季后，各类蚊虫活跃度明显增加，要注意预防由蚊、蝉、蚤等节肢动物通过叮咬传播病原体(如病毒、细菌、寄生虫)引发的虫媒传染病，其传播过程依赖媒介生物的活动，常见疾病包括疟疾、登革热、乙脑等。

传播途径：病原体在媒介生物体内繁殖后，通过叮咬进入人体血液或组织，部分疾病(如疟疾)需媒介生物完成病原体发育周期才能传播。

预防措施：户外活动时穿长袖衣物，使用含避蚊胺(DEET)的驱虫剂。避免在媒介生物活跃时段(如黄昏)进入草丛、水域附近。清除积水(如花盆、轮胎)以减少蚊虫孳生。社区定期开展灭蚊、灭蝉行动，如喷洒杀虫剂。针对部分疾病(如乙脑)可通过疫苗预防。

七月热浪滚滚，不管是畅享暑期欢乐还是坚守户外岗位，都需警惕高温中暑、肠道疾病“来捣乱”，更要提防蚊、蝉、蚤等节肢动物“趁暑作案”。谨记防晒、补水小诀窍，做好防蚊驱虫措施，速将防护要点分享给亲友，一同清爽度盛夏！

(滨州疾控)



## 01 防暑攻略！警惕高温中暑

七月高温肆虐，中暑进入高发期，老年人、儿童、慢性病患者及户外作业人员尤其危险。轻度中暑表现为头痛头晕、多汗乏力，严重时大量出汗、面色苍白，若不及时应对，甚至会引发器官损伤、惊厥昏迷。防御指南：① 错峰外出，科学防护：避开10时-17时高温时段，外出穿浅色透气衣物，做好防晒，尽量在阴

凉处活动。② 合理补水，平衡电解质：多喝白开水、糖盐水，少量多次，忌过冷过热及酒精饮品。③ 关注预警，提前准备：留意天气预报，备好遮阳伞、藿香正气水等。④ 照顾好重点人群：勿将儿童单独留在车内，发现自己或周围人群出现中暑症状，立即转移至阴凉处降温补水，体温过高及时送医。

## 02 保“胃”战！击退肠道小怪兽

细菌性肠道传染病是由细菌引起的一类肠道传染性疾病，常见类型有霍乱、细菌性痢疾、伤寒与副伤寒。这类疾病在夏季进

入流行高峰期。传播途径：主要通过粪-口途径传播。如食用污染的食物、水源，接触污染物品后未洗手进食，苍蝇

等昆虫污染食物也可致病。预防措施：饮食上不吃生冷、变质、未熟透食物，水果洗净去皮；

水源要消毒；养成饭前便后用肥皂或洗手液洗手的习惯；

定期清洁居住环境，消灭苍蝇、蟑螂等病媒生物。

饮水选择开水，不确定

# 顺应节气养身心： 小暑时节的“心脾养护攻略”

□晚报记者 李玉 苏瑞馨  
通讯员 师敏

近日，随着蝉鸣阵阵，小暑节气正式到来。作为夏季第五个节气，小暑呈现“暑热夹湿”的气候特点，对人体健康提出新挑战。中医“四季养生”理论指出“夏属火，通心”，且此时脾胃易困，因此，养心护脾成为小暑养生关键。

为此，记者专访了滨州市中医医院(滨州医学院附属中医医院)副主任医师潘智慧，为市民解读养生要点。

潘智慧介绍，在中医理论体系中，心被称为“君主之官”，掌管神志活动与血脉运行；脾则为“仓廪之官”，承担运化水谷、生成气血的重任，是人体后天之本。小暑时节心火易亢、湿邪困脾，两大脏腑的养护直接关乎身体健康。

在养心方面，潘智慧提醒，高温天气易扰心神，导致

心烦气躁。建议市民每日安排15分钟静坐冥想，或聆听舒缓古典音乐，调节情绪。由于“汗为心之液”，夏季运动后大量出汗，切不可立即进入空调房，应待汗消、体温恢复后再降温，避免血管快速收缩诱发心血管疾病。他强调，调心安神不仅能缓解夏日不适，更是预防心血管疾病、糖尿病、肿瘤等慢性疾病的重要手段，心气畅、阴阳平衡，身体自愈力也能得到激活。

饮食护脾同样不容忽视。小暑湿热交蒸，脾胃功能减弱，饮食需遵循“清淡、节制、卫生”原则。减少辛辣油腻食物和高糖饮品摄入，多食用冬瓜、绿豆、薏仁粥等清热利湿食物，选择绿茶、荷叶茶消暑提神，同时避免冷饮刺激脾胃。

穴位保健也是小暑养生的有效方式。其中，天枢穴(位于肚脐旁2寸处)是胃经



和大肠经关键穴位，具有升清降浊、调理肠道的功效，对胃痛、腹泻、便秘等症状改善显著。日常可通过手掌顺时针按摩穴位周围，或用拇指点按(左侧天枢穴对排便不畅效果

更佳)促进肠道蠕动；也可用姜片隔灸，每次20分钟，能快速缓解腹泻症状，操作不便者可前往正规医疗机构寻求专业帮助。

小暑养生，重在养心护

脾。通过调节情绪、合理饮食与穴位保健等措施，市民可更好地应对暑热天气，守护自身健康。