传播爱国卫生理念
普及健康科普知识
提升市民健康素养
护航深圳市民健康

深圳健康教育宣传栏

爱国卫生同携手
健康深圳齐守护

更多健康科普内容
请关注i健康深圳

◆主办：深圳市爱国卫生运动委员会　深圳市卫生健康委员会　◆承办：深圳市健康教育与促进中心　◆2026年第01期　◆投稿邮箱:jcxmb@wiw.sz.gov.cn

预防传染病

尼帕病毒科学防护指南

尼帕病毒属于亨尼帕病毒属，是一种具有高致死性的人畜共患病原体。它可跨物种传播，且感染人类后易引发致命性疾病，其防控核心是阻断传播闭环，做好以下防范措施，可助力科学避险。

阻断动物传播，守住源头

果蝠是主要自然宿主，需规避其栖息地，不捕捉食用蝙蝠、不接触其分泌物。家畜养殖场远离蝙蝠活动区，定期消杀，动物异常死亡及时上报。接触畜禽需戴防护用品，处理后按七步洗手法洗手。

防范人际传播，切断扩散链

避免无防护接触患者及体液、飞沫，探视护理后规范洗手。医疗机构落实隔离与标准防护措施，非必要不赴疫区，入境后做好健康监测，不适要及时就医并告知旅行史。另外，我们还要自觉做到“不信谣、不传谣”！

守住饮食底线，杜绝病从口入

水果需彻底清洗削皮，避开可疑污染果实；生枣椰汁等饮品需消毒后饮用，肉类蛋类彻底煮熟，生熟厨具严格分区，避免交叉污染。

日常防护加持，筑牢长效屏障

养成勤洗手、常通风习惯，人员密集场所或就医时规范佩戴口罩，定期消杀高频接触物体表面，最大程度降低感染风险。

中医养生保健

立春雨水到 这样养生好

立春与雨水是冬春交替的关键期，养生核心可概括为“升发阳气，健脾祛湿”。

起居上，重在“春捂”防寒。　此时气温乍暖还寒，尤其要防范“倒春寒”。穿衣应遵循“下厚上薄”的原则，重点保护好头颈、腰腹和足部，别急着减衣，让身体慢慢适应。

饮食上，分阶段调理。立春时节，阳气初生，宜“少酸多辛”，适当吃些韭菜、生姜等辛温食物帮助阳气升发，切忌生冷；到了雨水时节，湿气渐重，宜“少酸多甘”，多吃山药、薏米、赤小豆等健脾祛湿的食物，同时可用陈皮、茯苓煮水，以助脾胃运化。

身心上，求舒展畅达。生活作息应顺应日照变长，做到晚睡早起（不晚于23点），通过散步、梳头等方式舒展筋骨。同时，春季肝气旺盛，需保持心情平和，多晒太阳，避免烦躁抑郁，让情志也如春天般生机勃勃。

健康生活方式

春节健康饮食指南

春节是阖家团圆的欢乐时刻，但更要注重饮食健康。根据《中国居民膳食指南（2022）》，我们建议做好如下饮食：

均衡搭配

节日饮食应保持膳食宝塔结构，主食、蔬菜、鱼禽肉蛋奶和水果合理搭配。每日蔬菜摄入不少于300克，其中深色蔬菜占一半以上。

适量原则

面对丰盛佳肴，建议每餐七分饱。少吃高盐、高糖、高脂肪菜肴，优先选择蒸、煮、炖等烹饪方式。

节制饮酒

若饮酒需限量。成年男性每日酒精量不超过25克，女性不超过15克。不劝酒、不空腹饮酒。

零食有度

选择坚果、水果代替高糖点心，每日坚果摄入约10克（一小把）。适量饮用白开水或淡茶，减少或避免饮用含糖饮料。

规律作息

尽量保持三餐规律，避免熬夜和暴饮暴食。餐后适当活动，如快走、慢跑、游泳或球类运动。

遵循这些原则，既能享受节日美食，又能维护健康。祝您度过一个安康祥和的春节！（以上建议适用于普通人群，如有基础疾病对饮食和运动有特殊要求者请遵医嘱）

病媒防治与环境卫生

节后家居环境清洁消毒 这样做更安心

春节游玩、探亲归来后，家居易积累灰尘、食物残渣和细菌，做好清洁消毒，能更好守护全家健康，远离病菌侵扰。清洁消毒遵循“先清洁、后消毒”原则，重点搞定高频接触和易藏污纳垢区域。

优先清洁客厅、厨房、卫生间等核心区域。客厅着重擦拭沙发、茶几、门把手、遥控器等，用肥皂水清除灰尘油污后，再用含氯消毒剂擦拭，静置片刻后用清水擦净。厨房要彻底清理台面、餐具和垃圾桶，餐具可煮沸15分钟消毒，台面及厨具缝隙需仔细擦拭，避免食物残留滋生细菌。

卫生间需重点消毒马桶、洗手池、淋浴间，地面和墙面用消毒剂拖擦，马桶内壁要充分浸润消毒，同时开窗通风，减少异味和病菌滋生。衣物、被褥及时清洗晾晒，阳光充足时晾晒4小时以上，可有效杀灭螨虫和细菌。

消毒时要注意，消毒剂需按比例稀释，避免浓度过高刺激皮肤和呼吸道，操作时佩戴手套和口罩，消毒后及时开窗通风。做好家居清洁消毒，既能改善居住环境，也能为家人筑牢健康防线，开启清爽健康的新一年。能为家人筑牢健康防线，开启清爽健康的新一年。

控烟健康

无烟春节 健康团圆

团圆时刻，别让香烟成为健康的“隐形杀手”。一支香烟燃烧时，会释放出7000多种化学物质，其中至少69种为致癌物。二手烟中同样含有焦油、尼古丁等有害物质，会增加自己和家人患上肺癌、心血管疾病的风险。对于老人、孩子和孕妇来说，危害更甚。

此时此刻，让我们放下烟草，一起过一个“无烟春节”。我们在家庭聚会、走亲访友时，主动不吸烟，也礼貌劝阻他人吸烟。可以为烟友准备水果、坚果等健康零食，转移吸烟注意力。也可以选择空气清新的户外场所，进行散步、逛花市等活动，用健康的方式共度佳节。

小小的改变，就能让家人呼吸更清新的空气，让团圆时刻更加健康安心。让我们用行动守护家人健康，让“无烟”成为这个春节最温暖的礼物。

本期科普内容，由深圳市健康科普专家 付艳玲（深圳市人民医院）牵头审核。