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02期　◆投稿邮箱:jcxmb@wiw.sz.gov.cn

健康生活方式

守护心跳　防“猝”于未然

心源性猝死看似突然，实则多有迹可循。其主要诱因包括高血压、冠心病等基础心血管疾病，以及熬夜、过度劳累、情绪剧烈波动等不良生活状态与应激因素，做好预防至关重要。预防核心在于“控风险、早识别、会急救”。

控制基础病

高血压、糖尿病、高脂血症等基础疾病患者，应遵医嘱规律服药，定期监测。

健康生活方式

戒烟限酒，低盐低脂饮食，避免熬夜，每周进行不少于150分钟中等强度有氧运动，避免突然剧烈运动。

警惕预警信号

近期若出现胸闷、胸痛、气短、不明原因晕厥，或不明原因的极度乏力、精神萎靡、肩背放射痛等症状，应及时就医，完善心电图、心脏超声等检查，必要时可进一步排查。

学习急救技能：主动掌握心肺复苏（CPR）和学会使用AED（自动体外除颤器）。发现有人倒地无意识、无呼吸时，应立即拨打120急救电话，同时进行高质量的胸外按压（频率100–120次/分，按压深度5–6厘米），并尽快取用附近的AED。

深圳公共场所AED覆盖率高，请留意身边的“救命神器”。

每周至少
150分钟
中等强度
有氧运动

中医养生保健

疏肝理气　情志为要

中医认为“肝主疏泄”，肝为刚脏，喜条达而恶抑郁。若长期情绪不畅、情志不遂，或压力蓄积、易怒易躁、过度思虑，最易伤肝，会导致肝失疏泄、气机郁滞，即“肝气郁结”。出现胁痛、失眠多梦、烦躁易怒、女性还会月经不调、痛经、乳腺增生等问题。春季属肝，此时养肝更应重视情志调理。

- 调情绪：调情绪：保持心态平和，遇事不钻牛角尖，学会倾诉、写日记、冥想、听舒缓情志的音乐等方式释放压力。
- 按穴位：每日按揉太冲穴（足背第1、2跖骨间，跖骨底结合部前方凹陷中）和行间穴（足背第1、2趾间，趾蹼缘后方赤白肉际处），每次每穴3–5分钟，以局部酸胀为度，有助于疏肝解郁。
- 饮食辅助：适当食用玫瑰花茶、薄荷、佛手、陈皮、枸杞、绿色蔬菜，少吃油炸、辛辣、油腻、生冷之品。
- 多运动：可选择快走、八段锦、瑜伽、太极拳等舒展运动有助于疏通肝经，缓解焦虑。
- 睡好子午觉：夜间23:00–01:00为肝经当令之时，建议晚上23点前入睡，利于肝血归藏；中午11:00–13:00为心经当令，可小憩15–30分钟。

肝喜条达，情志舒畅是最好的“护肝药”。

控烟健康

无烟职场　健康共赢

烟草烟雾含有至少70种明确致癌物，二手烟、三手烟暴露对非吸烟者的危害同样危害严重。建设无烟职场，既是对全体员工身体健康最直接的保护，也是彰显单位文明素养、提升企业形象、履行社会责任的重要体现。

制度先行：将控烟工作纳入单位规章制度，明确室内全面禁烟，不设置任何吸烟室、吸烟区（《深圳市经济特区控制吸烟条例》，室内工作场所、室内公共场所、公共交通工具内实行全面禁烟，严禁设置任何形式的室内吸烟区域）。

标识醒目：在单位入口、走廊、电梯、茶水间、卫生间、会议室等重点区域张贴统一规范、清晰醒目的禁烟标识（标识需符合深圳市控烟标识标准），全面撤除区域内的烟灰缸等设施。

监督与劝导：指定专人担任控烟监督员，开展日常控烟监督工作，对违规吸烟者友善劝阻；合理设置室外吸烟点（遵循“远离人员通道、通风口、办公区域及未成年人活动区域”的要求）。

提供支持：针对有戒烟意愿的员工提供帮助，可引导其拨打深圳市戒烟热线（0755–82299781）或通过“无烟深圳”微信小程序获取专业指导。

让我们一起行动，向二手烟、三手烟说“不”。

预防传染病

“手”护健康　远离手足口

手足口病是由多种肠道病毒引起的急性传染病，5岁以下的宝宝最容“中招”，一般会有发热、口腔、手、脚、臀部出现红疹或小疱疹，还可能伴有咳嗽、流鼻涕、食欲减退等症状多为轻症，7–10天可自愈，少数可能进展为重症。

做好日常预防很重要！请做好以下五点：勤洗手、严隔离、常通风、强消毒、早接种。

勤洗手

饭前便后、外出归来，用肥皂或洗手液+流动水洗不少于20秒。

严隔离

患儿应居家隔离至症状消失后1周，避免去幼儿园、游乐场，不共用个人物品。

常通风

每日开窗2–3次，每次不少于30分钟。

强消毒

玩具、餐具、门把手可用含氯消毒液（500mg/L）擦拭，餐具也可煮沸15分钟消毒，注意75%酒精对肠道病毒无效。

早接种

EV–71灭活疫苗可有效预防重症和死亡的发生，推荐6月龄–5岁儿童尽早接种，接种后仍需做好防护。

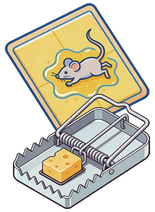
如孩子出现高热不退、惊跳、肢体抖动、频繁呕吐、精神差、呼吸急促等情况，

病媒防制与环境卫生

科学灭鼠　安全第一

鼠类传播鼠疫、流行性出血热、钩端螺旋体病等，深圳气候温暖，鼠类繁殖活跃。灭鼠应坚持“环境治理为主，药物灭杀为辅”的原则。

堵洞断粮：封堵墙体、管道、空调孔等鼠类通道（可用钢丝球加发泡剂）；垃圾日产日清，食物密封存放，不留残羹。



优选物理方法：家庭优先使用粘鼠板、鼠笼（放于墙角、鼠道），不推荐生擒活鼠以防咬伤。

慎用鼠药：如确需使用抗凝血类慢性鼠药（如溴敌隆），必须投放在专用毒饵站内，避免儿童、宠物误食。严禁使用急性剧毒鼠药（如毒鼠强）。

安全处置死鼠：戴手套、戴口罩、用钳子夹取死鼠，放入塑料袋密封后投入垃圾桶；用含氯消毒液（500mg/L）或75%酒精消毒污染区域；随后用肥皂水洗手。

出现症状及时就医：接触鼠类或污染物后出现发热、头痛、出血点，应告知医生接触史。

科学灭鼠，防鼠重于灭鼠。保持室内外清洁干燥，让老鼠无处藏身。

本期科普内容，由深圳市健康科普专家 刁宇鹏（深圳市龙岗区健康教育与促进中心）谢思柔（深圳市福田区疾病预防控制中心）牵头审核。