



深圳健康教育宣传栏

深入开展爱国卫生运动

共建共享全国健康城市



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05期

◆投稿邮箱:jcxmb@wiw.sz.gov.cn

预防传染病

登革热与基孔肯雅热防控要点

白纹伊蚊（俗称“花斑蚊”）是传播登革热和基孔肯雅热（简称“两热”）的主要媒介，两种疾病均通过“人—蚊—人”途径传播，不会在人间直接传染。症状相似但各有侧重：登革热以突发高热（可达39℃以上）、“三痛”（头痛、眼眶痛、肌肉关节骨酸痛）、“三红”（面、颈、胸部潮红）及皮疹为特征；基孔肯雅热则以剧烈小关节疼痛为突出表现，部分患者关节痛可持续数周甚至数月。

防控要点：
清积水
灭蚊虫
防叮咬

清积水（治本）

花斑蚊偏爱在小型清水中产卵，每3-5天清理一次花盆托盘、水养植物容器、废旧瓶罐等积水，水缸加盖密封。

防叮咬（关键）

安装纱窗纱门，睡觉使用蚊帐。花斑蚊活跃于日出前后及日落前时段，外出穿浅色长袖衣裤，裸露皮肤涂抹含避蚊胺、派卡瑞丁等有效成分的驱蚊剂。

早诊治（重要）

一旦出现发热、皮疹、关节痛等症状，立即前往正规医疗机构就诊，主动告知医生近期蚊虫叮咬史和外出活动情况。治疗期间做好防蚊隔离，避免蚊虫叮咬患者后传播他人。



健康生活方式

中医养生智慧：五禽戏的康养之道

五禽戏由东汉名医华佗所创，是中医“天人相应”“形神合一”思想的经典体现。华佗认为“人体欲得劳动，但不当使极尔”，通过模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的动作，达到舒筋活络、调和气血、强身健体的功效。

五禽各有侧重：虎戏主肝，练力拔背，疏肝理气；鹿戏主肾，运转尾闾，温补肾阳；熊戏主脾，沉身晃体，运化水谷；猿戏主心，灵巧纵跃，养心宁神；鸟戏主肺，昂首开合，调畅气机。五禽合练，对应五脏，共奏调和阴阳之功。

五禽戏动作舒缓圆融，刚柔相济，以意导气、以气运身，不耗蛮力，老幼皆宜。长期练习可强健筋骨、调畅情志、增强免疫，是践行中医“治未病”理念的优选方式。具体动作请扫二维码观看。



预防传染病

看不见的“室友”——防螨灭蟑有妙招

防螨

尘螨藏身于布艺沙发、床品、地毯、毛绒玩具中，其排泄物和尸体是主要过敏原。

防治要点：

- ①勤洗床上用品，可用55℃以上热水烫洗；
- ②保持室内通风干燥，降低湿度；
- ③避免使用地毯和厚重窗帘，卧室少放布偶；
- ④定期清洗空调滤网。

灭蟑

食物残渣是蟑螂的“口粮”。

防治要点：

- ①勤洗餐具，厨房用具选用木质、金属或陶瓷等易清洁材质；
- ②未吃完的食物及时放入冰箱；
- ③垃圾密封存放并及时清理；
- ④发现蟑螂可用蟑螂屋、胶饵等药械灭杀。清洁环境才是治本之策。

健康生活方式

秋风起 护好呼吸道

夏秋交替，昼夜温差加大，教室、办公室等场所人员密集、空气流通较差，流感、支原体感染等呼吸道疾病进入高发期。中医认为“肺为娇脏”，秋季燥邪易伤肺，儿童及体弱者尤需注意防护。

防护五要诀：

- 一、适时增减衣物——遵循“薄厚分层”原则，以背部温热无汗为宜，出汗后及时擦干更换衣物；
- 二、坚持科学洗手——外出归来、餐前认真洗手，人员拥挤处佩戴口罩；
- 三、每日开窗通风——每天2-3次，每次不少于30分钟；
- 四、饮食清淡润肺——少吃冷饮、甜食、油炸零食，适当食用山药、白萝卜、雪梨等；
- 五、保证充足睡眠，课余多进行户外运动，增强自身抵抗力。若持续高热不退、咳喘明显，应及时就医。



科学
洗手



开窗
通风



清淡
饮食

健康生活方式

注意了！ 一支烟至少有 69种致癌物！

烟草燃烧产生的烟雾中，至少含有69种已知致癌物。目前已证实与吸烟有因果联系的肿瘤包括：肺癌、口腔癌、喉癌、食管癌、胃癌、肝癌、胰腺癌、肾癌、膀胱癌、宫颈癌及急性白血病等。约三分之一的癌症由吸烟引起。

吸烟根本没有“安全剂量”，开始吸烟年龄越早、烟龄越长，风险越大。戒烟在任何时候都不晚。为了自己和家人，请远离烟草。

