

杜绝舌尖上的浪费

倡导用餐节俭新风尚



近日，习近平总书记对制止餐饮浪费行为作出重要指示，指出要加强立法，强化监管，采取有效措施，建立长效机制，坚决制止餐饮浪费行为；强调要进一步加强宣传教育，切实培养节约习惯，在全社会营造浪费可耻、节约为荣的氛围。如何做到用餐不浪费？

1. 按需选购，合理储存食物

购买食物前做好计划，尤其是保质期短的食物。根据当天就餐人数、每人的喜好等做好统筹，按需购买。对于可以短期储存的食物根据食物特性存放，并在一定期限内吃完。

2. 小份量、合理备餐

小的食物份量是实现减少浪费的良好措施。每份菜分量小一点，多备几种，既可以实现食物多样化，保证营养摄入，又能减少浪费。

3. 简餐分餐，减少铺张浪费

在外就餐时提倡分餐、简餐、份饭，倡导节约、卫生、合理的饮食“新食尚”。按需选取，无论何时何地，都应推行“光盘行动”，如有剩余饭菜，建议打包带走。

4. 珍惜食物，不浪费

敬畏自然，珍惜食物不浪费，不购买和食用保护类动植物，是保护自然环境，支持社会可持续性发展的实际行动。

5. 学会利用剩余饭菜

剩菜剩肉应加盖冷藏保存；生食与熟食须分开，以防止交叉污染；熟食放上格，生食放下格；菜叶类剩菜不宜储藏，易变质；不宜长时间保存剩菜饭，应尽快食用完。剩菜剩饭一定注意在安全卫生的前提下食用，即使保存在冰箱里也不要储存太久。

新华网

中国疾控中心发布《中国流感疫苗预防接种技术指南（2020-2021）》

目前，全球新冠疫情此起彼伏，秋冬季是呼吸道疾病高发季节，气温降低有利于新冠、流感等病毒的存活和传播，存在今年秋冬季新冠疫情与流感等呼吸道传染病叠加流行的风险，为此，季节性流感防控工作的重要性更加突出。为更好地指导我国流感预防控制和疫苗应用工作，中国疾控中心发布了《中

国流感疫苗预防接种技术指南（2020-2021）》。

该指南内容主要包括流感病原学、流行病学、季节性等特征，不同人群流感所致健康和经济负担，流感疫苗种类及免疫原性、效力、效果、成本收益、安全性，及2020-2021年度接种建议。

结合新冠肺炎疫情持续全球流行的背景，指南推荐以下人群为优先接种对象：

医务人员，包括临床救治人员、公共卫生人员、卫生检疫人员等；

养老机构、长期护理机构、福利院等人群聚集场所脆弱人群及员工；

重点场所人群，如托幼机构、中小学校的教师和学生，监所机构的在押人员及工作人员等；

其他流感高风险人群，包括60岁及以上的居家老年人、6月龄-5岁儿童、慢性病患者、6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员以及孕妇或准备在流感季节怀孕的女性等。

对于≥6月龄且无禁忌证的人群均可接种流感疫苗。

中国疾控中心

2020 年全民健康生活方式宣传月

健康要加油 饮食要减油

2020年9月1日是第14个“全民健康生活方式日”。8月27日，国家卫生健康委疾控局发布了《关于开展2020年全民健康生活方式宣传月活动的通知》，确定今年宣传月主题为“健康要加油，饮食要减油”，并拟从2020年9月1日—9月30日期间，开展全民健康生活方式宣传月活动。

9月的前两周重点开展“减油”主题宣传，广泛倡导饮食减油理念，传播减油核心信息。

9月的第三周开展“915”减盐周宣传活动，向公众宣传“就要5克”的减盐理念。

9月全月同步开展“三减三健”综合宣传，同时积极倡导在常态化疫情防控下坚持“一米线”、勤洗手、戴口罩、公筷制等卫生习惯和生活方式。

为了便于各地更好地开展主题宣传活动，国家卫健委组织编制了减油宣传核心信息提供各地根据当地情况编印制作相关宣传材料，配合整体宣传活动的开展。

国家卫生健康委

省人口和卫生健康宣传教育中心 开展庆祝第3个中国医师节活动



中心职工慰问医疗队员普世传同志向大家分享了抗疫一线故事，他在湖北咸宁工作了40余天，与咸宁同胞同呼吸、共命运，经历了疫情防治最关键时刻，也见证了咸宁“双清零”的激动时刻。

此次活动中，中心职工集体观看了《为山河无恙 为人民安康》、《时穷节乃见 一一垂丹青——云南省对口支援咸宁抗“疫”纪实》、《医护管构建疫情防控一线的“最强大脑”》等3个抗疫专题宣传片，进一步深入学习伟大抗疫精神，勇担初心使命。

综合管理办公室

主编：段勇 编审：贾卫锋 李晓园 陆敏敏 编辑：熊春梅 伍法同 白杨
地址：昆明市白马小区澄碧巷6号 电话：0871-65366172（传真） 邮编：650118
电子邮箱：sqws012@yeah.net 网址：www.ynjky.com

排版设计：昆明长策文化传播有限公司
云南翼彩印刷有限公司

云南健康教育

YUNNAN JIANKANG JIAOYU

第九期 总第 205 期

2020 年 9 月 26 日

准印证号：(53)Y000193 印数：500 份

发送对象：各州市健康教育所(科) 健康教育协会会员单位

云南省人口和卫生健康宣传教育中心 主办

内部资料 免费交流



近日，健康中国行动推进委员会办公室发布《推进实施健康中国行动2020年工作计划》。《工作计划》重点介绍了15个专项行动的重点任务，包括健康知识普及行动、合理膳食行动、全民健身行动、控烟行动、心理健康促进行动、健康环境促进行动、中小学健康促进行动、癌症防治行动等。

其中，在健康知识普及及行动中，重点举措包括研究医疗卫生机构和医务人员开展健康促进与教育的绩效考核机制；研究全媒体健康科普知识发布和传播机制；开展健康教育进乡村、进家庭、

国家卫生健康委

进学校和健康教育阵地建设、骨干培养五大重点行动等。在中小学健康促进行动中，要在今年研究制定全国综合防控儿童青少年近视评议考核办法，加强中小学卫生保健机构和校医队伍建设，加强心理健康教育队伍建设，落实学校传染病防控制度和措施，落实国家体育与健康课程标准，在癌症防治行动中，将设立癌症防治行动工作组办公室，推进区域癌症医疗中心建设，发布2019中国肿瘤登记年报等。



云南餐饮服务单位 全面推行分餐公筷

宣传提示，向餐饮行业发出主动备公筷、每桌有公筷、夹菜用公筷、人人用公勺公筷、处处用公勺公筷、谨防飞沫传播、设立桌长制等倡议。

为保障任务执行到位，省级相关部门成立了“餐饮分餐公筷”工作推进小组，及时研究制定措施办法，解决困难问题。同时，联合省餐饮与美食行业协会，组织行业企业代表、媒体代表、消费者代表成立分餐公筷督导委员会，督促餐饮服务单位落实分餐制和公勺公筷使用，曝光工作不达标的餐饮从业单位。按照计划，全省将按部署启动、全面推进、巩固提升3个阶段实施工作，最终建立分餐公筷长效工作机制。

云南日报

云南省 2020 年 健康素养公益广告全省播出



近日，由云南省人口和卫生健康宣传教育中心所联合云南省广播电视局制作的2020年健康素养促进行动公益广告已制作完成，并将于9月30日起在全省省级、州(市)及县(市、区)广播电视台全面播出。

今年云南省人口和卫生健康宣传教育中心以慢性病防治、健康文明生活方式和医学急救为主题制作了3部健康素养电视公益广告——《定期癌症筛查——早发现，早治疗》、《守口保健康——不加工，不食用病死禽畜，不食用野生动物》、《掌握心肺复苏，为生命争取每一分钟》。



根据《云南省广播电视局关于开展2020年健康教育公益广告展播活动的通知》要求，自2020年9月30日-12月31日期间，云南省广播电视台在云南卫视及其他频道每月播出3条公益广告作品总量不得少于100条次，各州市级广播电视台、各县级融媒体中心每月播出不得少于120条次。

今年中心继续将健康教育公益宣传片译制成傣语、德傣、西傣、景颇、拉祜等少数民族语言版本，并在怒江州、德宏州、西双版纳州、普洱市等少数民族语言涉及地区进行展播。

健康素养公益广告制作及播出是中央补助地方健康素养促进行动项目重要子项目之一。项目自2012年起实施以来，中心已累计制作健康素养项目电视公益广告22个，内容涵盖健康素养66条、合理用药、科学就医、慢性病防治、食品安全、烟草控制等内容，并在全省全面覆盖播出。公益广告的播出为普及健康知识，营造全社会关注健康的良好氛围，提升居民健康素养水平起到了重要作用。

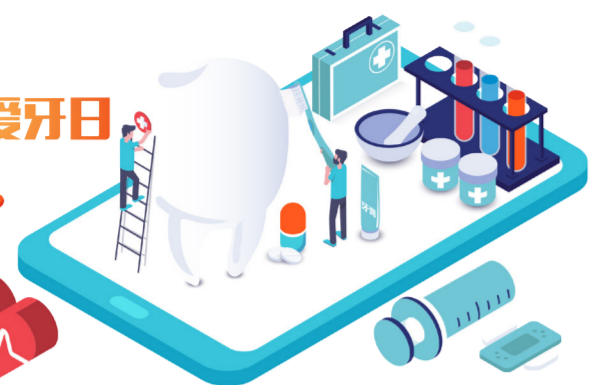


下一步，中心将同时和省广播电视台通力协作，继续跟进公益广告在州(市)、县级媒体播出安排工作，做好公益广告播出数据搜集工作，完善信息收集及整理，并针对各地工作开展情况，适时开展督导抽查。

健康传播与宣传服务部

9.20 全国爱牙日

口腔健康 全身健康



2020年9月20日是第32个“全国爱牙日”，今年宣传活动的主题是“口腔健康 全身健康”，副主题是“均衡饮食限糖减酸 洁白牙齿灿烂微笑”。

口腔疾病影响全身健康

龋齿不及时治疗就会发展为牙髓炎甚至慢性根尖周炎，成为口腔中的“病灶”。“病灶”中的感染细菌可能播散到其它器官或组织就可能引起远隔器官或组织的疾病。如牙的感染可能引起关

节炎、心内膜炎、肾炎等。

口腔是幽门螺杆菌的储存库，有研究发现，牙周炎患者唾液和牙菌斑中的幽门螺杆菌检出率很高，甚至高于胃内的幽门螺杆菌很多，因此不少牙周炎患者患有胃肠疾病。另外，牙周炎的破坏性炎症与糖尿病相关，非胰岛素依赖的糖尿病患者患牙周炎的可能性比正常人3倍；牙周炎与冠心病也有密切关系，牙周炎患者得冠心病的危险性比健康人高出2倍。

保证口腔健康的基础 每天有效刷牙两次

龋病和牙周疾病是两种最常见的口

腔疾病，主要是由附着在牙齿上的牙菌斑引起，因此清除牙菌斑是维护口腔健康的基础。刷牙能去除牙菌斑、软垢和食物残渣，保持口腔卫生，维护牙齿和牙周组织健康。刷牙清除牙菌斑数小时后，菌斑可以在清洁的牙面上重新附着，不断形成。特别是夜间入睡后，唾液分泌减少，口腔自洁作用差，细菌更容易生长。因此，每天至少要刷牙两次，晚上睡前刷牙更重要。坚持做到早晚刷牙，饭后漱口。

定期口腔检查 早发现 早防治

龋病和牙周病等口腔疾病常是缓慢发生的。早期多无明显症状，一般不易察觉，等到出现疼痛等不适症状时可能已经到了疾病的中晚期，治疗起来很复杂，患者也会遭受更大的痛苦，花费更多，治疗效果还不一定十分满意。因此，每年至少一次的口腔健康检查，能及时发现口腔疾病，早期治疗。医生还会根据情况需要，采取适当的预防措施，预防口腔疾病的发生和控制口腔疾病的发展。

另外，最好每年做一次洁牙（洗牙），保持牙齿坚固和牙周健康。洁牙过程中可能会有牙龈出血，洁牙之后也可能会出现短暂的牙齿敏感，但一般不会伤及牙龈和牙齿，更不会造成牙缝稀疏和牙齿松动。

口腔被看作人体的无声报警系统，强调定期保健检查是达到“有病早治，无病预防”的目的。尤其对于40岁以上长期吸烟、吸烟量在20支每日、或因烟酒刺激口腔已经有白斑的患者，以及长期咀嚼槟榔者应该提高对以下口腔癌警告标志的认识：

1. 口腔内的溃疡两周以上尚未愈合；
2. 口腔黏膜有白色、红色或颜色发暗的斑块；
3. 口腔反复出血，出血原因不明；
4. 口腔颌面颈部有不正常的肿胀或淋巴结肿大；
5. 面部、口腔、咽部和颈部有不明原因的麻木与疼痛。

云南省人口和卫生健康宣传教育中心

健康文明生活 “六条新风尚” 之 社交距离



保持社交距离，践行文明生活方式，我们需要做到：

1. 鼓励娱乐、休闲、餐饮等公共场所采取限量、预约、错峰等方式，减少大范围人员聚集活动；
2. 各类公共场所设置明显标志，倡导社交距离公众保持1米以上的，进入医院、学校、公共交通工具等较为密闭的场所时佩戴口罩；
3. 公共服务人员在提供服务时必须佩戴口罩。

云南省人口和卫生健康宣传教育中心



名医档案

刘海 副主任医师，硕士生导师。现任云南省第二人民医院眼科行政副主任、角膜病组组长。
彭华 主任医师，硕士生导师，全国优秀中医临床人才，云南省第二人民医院眼科中西医结合组组长

如何判断自己是否得了干眼症？

干眼症的表现为：眼睛发干，发涩，甚至一看电脑就流泪，有睁不开眼的感觉，头疼、烦躁，疲劳，注意力难以集中。眼睛继续长期处于干燥的状态，就会引起角膜上皮细胞的脱落，造成器质性的损伤，使症状进一步恶化，严重影响视力。在眼睛出现酸涩、干燥和视力模糊等症状时应该及时就医。可以通过以下几种方法判断是否出现了干眼症：1. 检查眼睛是否出现了干涩或者是容易疲劳的现象。2. 检查眼睛是否有异物感，或者是局部是否出现干涩或者是发痒的症状。3. 干眼症还可能会出现迎风流泪的症状。干眼症多数情况下可能是由于泪腺分泌不足引起的，还可能是由于病毒感染导致的，也有可能是由于长期熬夜引起的。

如果得了干眼病要如何治疗？

在干眼的治疗中，发现引起干眼的原因，针对病因进行治疗是干眼治疗的关键。如果干眼的发生与生活和工作环境有关，如长期在空调环境下工作、经常使用电脑或夜间驾车、吸烟、游泳、长期使用多种眼药等，应积极改善工作和生活环境及生活习惯；如果与长期全身应用某些药物相关：如镇静剂、解痉药、减充血剂等，应及时停用这些药物。但是由于引起干眼的原因十分复杂，许多患者常难以发现病因。而一些全身病引起者，其全身治疗往往效果不佳，对于这些干眼患者，缓解干眼症状则是其治疗的重要目标。

在临床上有以下几种治疗方法

- 1. 人工泪液治疗**
人工泪液替代治疗是任何类型干眼的基础治疗措施，目前可供选择的人工泪液种类较多，包括甲基纤维素、聚乙烯醇、玻璃酸钠等。
- 2. 抗炎治疗和免疫抑制剂**
对于干眼程度较重，有免疫因素的类型如移植宿主排斥反应，可加用局部免疫抑制剂，眼干、异物感等自觉症状均有所好转。
- 3. 性激素的治疗**
绝经后妇女干眼的发病率明显升高。性激素水平的变化及紊乱可能是引起干眼最重要的原因之一。有研究通过补充雄激素来治疗干眼的报道。
- 4. 中医治疗法**
相对于西医治疗，中医辩证治疗干眼具有标本兼治等优点，其治疗方法主要有中药内服调理全身的症状，中医药的局部外治（针刺、中药熏洗、中药热奄包、眼周局部推拿、离子导入）等方法。

干眼病已成为全球流行性疾病，其患病率有逐渐增加的趋势。干眼的临床表现具有多样性的特点，因此务必避免误诊和漏诊，根据临床症状和常规结合特殊眼部检查，对干眼做出正确的诊断和恰当的治疗。作为临床医生应该从认识干眼做起，分析其病因，尤其是手术源性干眼，选择合适的药物和手段给予相应的治疗，以使患者获得满意的视觉质量和效果。

要如何预防干眼病

- 干眼病重在平时的预防和调护。可以采取以下这些方法来预防。
1. 切忌“目不转睛”。一定要经常的眨眼睛，有利于泪液的分泌。要经常眨眼，眨眼要保证 15-20 次左右 / 分钟，频繁眨动眼睛是有利泪液分泌的。
 2. 不吹太久的空调，以免眼睛发生干涩。避免座位上有气流吹过，并在座位附近放置一杯水，以增加周围的湿度。
 3. 多吃水果等有利于眼睛的食物，防止眼睛干涩。多吃蔬菜、乳制品、鱼类等富含维生索的食品；多喝水对减轻眼睛干燥也有帮助。
 4. 保持良好的生活习惯，睡眠充足，不熬夜。
 5. 避免长时间连续操作电脑，注意中间休息。通常连续使用电脑超过 1 小时，应休息 5 - 10 分钟，向远方眺望，也可以做做眼保健操，让眼睛自然放松。当眼睛有干涩不适时，及时使用不含有防腐剂的人工泪液眼液滴眼护眼

眼睛十分娇嫩，古人十分重视眼的保健，历代医学家都主张“目宜常运”，并摸索出种类繁多、简单易学的养目护眼妙法。

- 01 闭目放松法**
静心闭目片刻，以两掌轻捂双眼，两肘支撑在桌子边沿，全身肌肉尽量放松，30秒种后，睁眼眨多多次。每日做3-5

次。此法能明显改善视力，特别适用于经常阅读和写作的中老年人。

- 02 入静养目法**
端坐，全身放松，眼微闭，双手放在膝头，手心向上（有心脑血管病者手心向下），心中反变意想：我在气中，气在我中，天人合一，气为我用，静养 15 分钟，然后慢慢睁开眼睛，深吸三口气，气沉下丹田。每天早晚各做一次。

- 03 远眺按摩法**
每日晨起，在空气新鲜处，闭目，眼球从右到左，再从左到右各转 5 次，然后突然睁眼，极目远眺：平静端坐定，用眼依次注视左、右、右上角、左上角、右下角、左下角，反复 5 次；用洗净的两手中指由鼻梁两侧内角鼻凹处开始，从上到下环形按摩眼眶，然后眨动 20 次。

- 04 转动眼球法**
坐在床边或椅上，双目向左转 5 圈，平视前方片刻。每日早晚各做一次，不要间断，日久必见成效。

- 05 饮食补眼法**
枸杞子清肝明目，含有丰富的胡萝卜素，维他命 A、B1、B2、C、钙、铁等，是健康眼睛的必需营养：（1）枸杞子 + 米：煮成粥后，加入一点白糖，能够治疗视力模糊；（2）枸杞子 + 菊花：用热水冲泡饮用，能使眼睛轻松、明亮；（3）枸杞子 + 猪肝：具有清热、消除眼涩、消除因熬夜出现的黑眼圈。

云南省人口和卫生健康宣传教育中心