

有备出行 科学饮食 二月健康提示来了

随着春节临近,春运大幕已经拉开,人员流动和聚集性活动增多,呼吸道感染、饮食不当等引发疾病风险加大。潍坊市疾控中心提示市民:有备出行,科学餐饮,健健康康过大年。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

1 继续做好呼吸道疾病的预防

随着春节前后人群大规模流动,探亲访友、聚餐聚会等活动增多,进一步增加了呼吸道疾病传播的风险,不可大意。

健康提示:

- 1.做好出行防护。乘坐公共交通工具、前往人员密集场所和在医疗机构就诊时,建议科学佩戴口罩。老年人和患有严重慢性基础性疾病的市民非必要不去人群密集场所。
- 2.积极接种疫苗。建议老年人、慢性基础性疾病的患者积极接种新冠、流感、肺炎球菌等疫苗。
- 3.培养健康的生活习惯。戴口罩、勤洗手、常通风是预防传染病的良好卫生习惯。同时,在日常生活中要注意合理膳食,规律作息,不吸烟、少喝酒、避免过度劳累,加强体育锻炼,注意保暖。
- 4.做好自身健康监测。若出现发热、咳嗽、咽痛等症状,建议居家休息。症状较重时要及时就医。同时要注意科学佩戴口罩,避免把疾病传播给他人。

2 春节前后仍是诺如病毒高发期

诺如病毒是引起急性胃肠炎常见的病原体之一,春节前后仍处于高发季节。常见症状主要为恶心、呕吐、发热、腹痛和腹泻,部分患者会头痛、畏寒和肌肉酸痛等。儿童以呕吐为主,成人则以腹泻居多,粪便为稀水便或水样便。

健康提示:

- 1.保持手卫生。饭前便后、加工食物前应正确洗手,用肥皂和流动水至少洗20秒。但需注意含酒精消毒纸巾和免洗手消毒剂对诺如病毒无效,不能代替洗手。
- 2.注意饮食饮水卫生。不饮用生水,蔬菜瓜果彻底洗净,烹饪食物要煮熟,特别是牡蛎等贝类海鲜要煮熟煮透后食用。
- 3.患者应尽量居家休息避免传染他人。诺如病毒感染者患病期至康复后3天内应居家休息,避免接触他人,重症患者需送医疗机构规范治疗。在此期间患者应勤洗手,保持手卫生,尽量不要和其他健康的家人等近距离接触,分开食宿。
- 4.做好环境清洁和消毒工作。保持室内适宜温度,定时开窗通风;使用含氯消毒剂对患者呕吐物或被粪便污染的物品进行消毒;患者家庭环境应依据专业人员指导加强消毒,避免家庭内传播。
- 5.保持健康生活方式。生活中注重培养和保持规

律作息、合理膳食、适量运动等健康生活方式,增强身体抵抗力。一旦出现呕吐、腹泻症状,应及时就诊。

3 关注老幼及心脑血管病患者

春节假期人员流动和聚集给老年人、儿童带来健康风险。心脑血管病患者在寒冷天气外出时,会引起交感神经兴奋、心跳加快、血管收缩、血压升高,存在病情加重风险。

健康提示:

- 1.当家中老年人出现以下症状时,需要警惕并及时就医:剧烈咳嗽、口唇发绀、呼吸费力、胸闷憋气;精神状态差,甚至嗜睡;体温高于39℃或者服用退热药物治疗仍高热不退;血糖、血压不稳定;血氧饱和度小于95%。
- 2.当儿童出现以下情况时,需及时就医:持续发热,精神状态差,烦躁哭闹,无法安抚;频繁咳嗽,影响日常生活和睡眠;频繁呕吐,婴儿出现拒奶;呼吸增快,呼吸困难,婴幼儿出现呻吟、喘憋;尿量减少,出现意识障碍、抽搐等。特别是3月龄以下婴儿,只要出现发热,就应该及时就医。
- 3.心脑血管病患者在外出旅行前应进行健康评估。必要时到医院做一些相关的检查,确保在病情稳定情况下外出旅行;带齐必备药物,不能漏服药物,并备好硝酸甘油、速效救心丸等急救药物;合理安排行程,注意休息,避免过度劳累,做好防寒保暖。

4 春节临近,这些问题请注意

春节来临之际,呼吁市民合理膳食、适量运动、戒烟限酒,共同营造健康和谐的美好生活。

健康提示:

- 1.合理饮食。春节期间亲朋好友聚餐,若不加节制地摄入过多油腻、高热量的食物,会增加心血管的负担。饮食上可以瘦肉、鲜奶、鸡蛋、豆制品和动物肝脏等为主,适量配以蔬菜水果。
- 2.规律作息,适量运动。避免熬夜,注意保暖。可以适当做一些有氧运动,运动前做好热身活动,忌运动过度。建议冬季多晒太阳,有助于骨骼健康,但对紫外线过敏者则应注意防护。
- 3.谨防意外伤害。出行遵守交通规则,防道路交通事故;安全取暖,合理通风,防一氧化碳中毒;严格执行《潍坊市燃放烟花爆竹管理条例》,不在禁放区域内燃放烟花爆竹;避免在人群密集或易燃物附近燃放,并确保有效看护儿童,防烟花爆竹伤害;不到河塘、水库等危险水域的冰面上行走、玩耍。

一把小木梳承载两项“大技艺”



□文/图 潍坊日报社全媒体记者 郭超

梳子既是日常用品,又可以成为多种文化情愫结合的艺术品,在中国有着历史悠久的文化传承。潍坊嵌银髹漆技艺市级代表性传承人张国华,经过多年的钻研和实践,将潍坊嵌银髹漆技艺、潍坊核雕技艺与梳子制作完美结合,制作的系列木制梳子赢得了好评与认可。

近日,记者走进潍坊十笏园非遗空间张国华艺术工作室看到,他正在一把古朴典雅的檀木梳子上刻画

一道道细小的波浪形条纹刻痕,然后用镊子夹取一根银线,按照刻痕弯曲形状,仔细地将银线放入。随后,他拿起小铁锤在银线与刻痕的重合处轻轻敲击(如图),使其紧密贴合,最后完整地将银线嵌入到木料中。一番操作完成后,还为梳子配上采用潍坊核雕技艺雕刻的金鱼吊坠,使其更具艺术性和观赏性。

潍坊嵌银髹漆技艺是一种独特的传统手工技艺,至今已有200多年历史,从选材到成品看似简单,工序却极为复杂。其中,嵌银技艺采用中国画的白描方式,有山水花鸟、古装人物和汉代青铜器花纹等,具有强烈的民族特色和地方特色。2011年,潍坊嵌银髹漆技艺被列入“国家级非物质文化遗产代表性项目名录”。

今年46岁的张国华自幼对传统手工艺有着浓厚的兴趣,在传承潍坊嵌银髹漆技艺过程中,他将现代审美观念与传统技艺相结合,创作出许多具有时代气息的潍坊嵌银漆器手造作品。“我以梳子为载体,通过精雕细琢唤醒这项传统技艺,将其融入生活,努力传承下去。”张国华表示,他希望在传承与创新、碰撞与融合中,不断将潍坊嵌银髹漆技艺发扬光大。

好品山东
—潍坊市特色产品提升新品展—

潍坊市科技馆 春节假期这样安排

本报讯(潍坊日报社全媒体记者 刘蒙亮)为满足社会公众科技文化需要,市科技馆统筹安排春节假期期间工作,社会公众可合理安排时间参观游览。

2月8日至2月12日(农历腊月廿九至正月初三)闭馆维修维护和清洁消毒。2月13日至2月18日(农历正月初四至正月初九)展厅和特效影院对外开放。2月19日至2月20日(周一、周二)例行闭馆维修维护和清洁消毒。2月21日起恢复正常作息。

春节假期期间,市科技馆继续实行“限流+安检”和“免费不免票”方式入馆,提倡佩戴口罩,并实行限流制,每天限流3000人。其中,上午、下午分别发放1000张免费票,网上预约上午、下午各500人。每位成年公众凭身份证、军官证、士兵证、老年证、户口簿、残疾人证、驾驶证、社保卡等有效证件领取免费门票后,可带两名未成年人进馆参观体验。老年人、未成年人需由成年人陪护参观。工作日免费开放时间为每天9:00至16:30。

市科技馆3D巨幕影院,每天免费放映4场次,上午、下午各2场次,每场次分别发放180张免费影院票。三楼大型“中国古代科技之光”展览也持续免费开放。社会公众可凭有效证件领取免费门票、免费影院票进馆参观体验。



禁燃禁放宣传进社区 安全文明环保过大年



社区工作人员悬挂宣传横幅。

本报讯(潍坊日报社全媒体记者 张驰)1月29日,在潍城区城关街道增福堂社区,社区工作人员正在悬挂“请勿燃放烟花爆竹”的宣传横幅。春节将至,为了让居民度过一个欢乐、祥和的新春佳节,减少环境污染和事故发生,当日,该社区开展禁止燃放烟花爆竹宣传活动。

社区通过发放宣传资料、张贴禁燃通告、悬挂宣传横幅、在微信群发通知等形式,向居民讲解燃放烟花爆竹存在的安全隐患,以及给空气质量带来的危害,不断提高居民们的环保意识。“通过社区的宣传,了解到燃放烟花爆竹会对环境产生很大危害。如果不注意还会造成意外,我们将自觉遵守相关禁燃禁放规定,同时也向亲朋好友宣传,用安全、文明、环保的方式度过春节,为守护蓝天白云尽一份力。”居民王女士说。