

# 汛期如何保持健康卫生习惯

(来源：人民网)

近日，受台风“杜苏芮”影响，全国多地出现强降雨，局地有特大暴雨。国家疾控局发布洪涝灾害健康教育信息，提醒公众汛期期间注意防范各类次生灾害，保持健康卫生习惯，提前做好卫生准备。

针对此次强降雨过程，多地密切关注山洪灾害，加强防汛应急处置，确保群众生命财产安全。各地卫生部门及疾控机构也积极部署落实洪涝泥石流灾害卫生应急预案。

中国疾控中心卫生应急中心有关专家介绍，洪涝灾害易引起饮用水

源污染，使灾区感染性腹泻、痢疾等水源性和食源性疾病暴发风险增加。另外，洪水淹没粪池、下水道等，导致动物尸体腐败，蚊蝇等媒介生物孳生，血吸虫、乙脑等虫媒及自然疫源性传染病发生风险会相应增加。

国家疾控局发布洪涝灾害健康教育信息明确，洪涝灾害来临时，公众应重点保持以下卫生习惯，包括不喝生水，喝白开水或符合卫生标准的瓶装水、桶装水；不吃腐败变质的食物，不吃淹死、病死的禽畜；注意环境卫生，不随地大小便，不随意丢弃垃圾；避

免手脚长时间浸泡在水中，尽量保持皮肤清洁干燥，预防皮肤溃烂和皮肤病；做好防蝇防鼠灭蚊工作，预防肠道和虫媒传染病；勤洗手，不共用个人卫生用品；如出现发热、呕吐、腹泻、皮疹等症状，要尽快就医。

我国长江中下游流域部分省份仍存在血吸虫病传播风险。疾控机构提示，在血吸虫病流行区，尽量不接触疫水，必须接触时应做好个人防护。谨慎接触野外水体，禁止到有螺洲滩放牧。■

# 素食可有效降低胆固醇、血糖和体重

(来源：科技日报)

据近日发表在《美国医学会杂志网络公开版》上的论文，澳大利亚悉尼大学研究人员针对素食对心血管疾病高危人群的影响进行元数据分析发现，素食与低密度脂蛋白胆固醇、HbA1c（葡萄糖水平）和体重的显著改善有关。

研究人员分析了 29 项研究的数据，这些研究涉及 20 项随机临床试验，历时 22 年，共有 1878 名参与者。他们发现，素食参与者的结果始终是积极的。

心血管疾病高危人群的体重减轻最为显著（减去 3.6 公斤），其次是 II 型糖尿病患者（减去 2.8 公斤）。在限制热量和不限限制热量的研究中观察到一个意外信号，不受热量限制的素食者减轻的体重（1.8 公斤）比受限的素食者减轻的体重（4.7 公斤）少了一半多。

然而，并非所有的素食都是一样的。例如，快餐店的素食套餐可能含有高热量、精制碳水化合物、氢化油、高果糖玉米糖浆、蔗糖或人造甜味剂和盐。

如果蔬菜先经过油炸，素食者患心血管疾病和糖尿病的风险可能更高。食用富含反式脂肪酸和盐的食物患冠心病的风险高 32%，患 II 型糖尿病的风险也增加。

尽管无法控制这项综合分析中包括的广泛饮食，从纯素食到素食（包括鸡蛋和乳制品），但这些多样化素食的总体信号是明确的。素食可能具有协同（或至少非对抗）作用，可以增强最佳药物治疗在预防和治疗一系列心脏代谢疾病中的效果。■