



□栏目主办/余杭区卫生健康局 余杭日报社



让“一米高度”看到美好世界

余杭全力打造“医、防、护”儿童健康管理中心

本报讯（记者 朱筱 通讯员 黄子珍 姜雪尔）从一米的高度看这个世界，能看到什么？是门锁钥匙孔里藏着的“时空隧道”，还是阳光下的影子欢乐地“捉迷藏”……“一米”限制了“人类幼崽”的视野，却挡不住他们打量和探索世界的脚步。

有人说，孩子的眼、孩子的心日日都是新的，我们该怎样帮助他们看到美好世界？在余杭街道“医、防、护”儿童健康管理中心，或许能找到答案。

“本来只是带宝宝来社区卫生服务中心打疫苗的，没想到这里有一个‘医、防、护’儿童健康管理中心，有免费的养育照护课。一节课下来，我学会了怎么给孩子进行触觉训练，这项服务真是太赞了！”陆女士带两岁的宝宝体验了一次0-3岁婴幼儿养育照护活动后表示，今后有这样的活动，她还要参加。

这个儿童健康管理中心设有儿童医疗区、预防保健区、婴幼儿照护区，着力打造基本医疗、预防保健、养育照护“三位一体”的全链条服务体系。在这里，亲子家庭可以“一站式”享受儿科医疗、儿童保健、预防接种、小儿推拿、儿童康复、发育筛查、家庭访视、育儿指导、亲子照护、膳食厨房等服务，帮助家长解决漫漫育儿路上的困惑和难题。

考虑到儿童“一米高度看世界”的



特殊性，中心在环境设计上充分考虑儿童需求，通过色彩鲜明的卡通元素、醒目温馨的标识标牌和无障碍设备设施，将“儿童友好”理念贯穿于环境营造中。

中心院长李清清告诉记者，自儿童健康管理中心投用以来，每周都会开展亲子养护小组、营养膳食厨房等专题活动，围绕婴幼儿健康与安全、营养膳食、回应性照护、婴幼儿早期行为发育和语言学习等内容，帮助家长掌握婴幼儿照护、家庭养育的正确知识和方法。

“医、防、护”儿童健康管理中心满足了家长多层次、多样化的需求，健全基层儿童医疗保健服务体系，让广大儿童能就近获得公平可及、系统连续的医疗、保健、养育照护服务。

近年来，余杭持续探索“医、防、护”融合服务的新机制、新路径，不断增加基层优质儿童医疗保健和养育照护服务供给，通过打破原有儿童保健与儿科医疗分设的局面，整合优质资源，为儿童提供“一站式”儿科医疗、儿童保健、

预防接种、发育筛查、家庭访视、育儿指导等服务。

值得一提的是，为全方位守护孩子健康，余杭还创新推出了“24小时养育云服务”。

“大夫，宝宝最近总是频繁夜醒，是怎么回事？”“大夫，孩子三天没拉臭臭了，要不要来医院看一下？”“大夫，宝宝最近经常吐奶，有什么好的预防办法吗？”……微信交流群里，家长提出健康问题，不一会儿就得到医生的回复，有经验的家长也经常会来这里为新手爸妈支招。

眼下，余杭区内0-3岁婴幼儿有2.8万人。为持续深化“医育结合”服务理念，余杭区“医、防、护”儿童健康管理中心建设全面启动。在近期公布的2024年杭州市“医、防、护”儿童健康管理中心名单（第一批）中，余杭区有四家社区卫生服务中心上榜。

从“幼有所育”到“幼有善育”，儿童健康管理正在从“有无”向“优质”推进。区卫生健康局负责人表示，余杭将依托当地的数字经济优势，深化创新驱动，推动儿童保健与诊疗服务深度融合，努力为辖区儿童提供个性化、高质量、专业化和精细化的儿童健康管理服务，助力舒心就医工程“528专项行动”高质量实施，擦亮“浙有善育”金名片。

梅雨季高湿度来袭 身体沉重又倦怠

中医说的“湿气”，到底要怎么破？

令人闻风丧胆的梅雨季里，杭州的空气湿度动辄直逼90%，每天都裹着一层薄薄的汗，像穿了件半干的衣服，黏腻厚重。

在这种又闷热又潮湿的环境里，不知道你有没有这样的感觉：身体困倦沉重，总感觉身上有东西裹着；懒得动弹，头发和皮肤出油增多，大便也总是黏马桶；晚上翻来覆去睡不着，第二天又萎靡不振、舌苔厚、胃口也不好；早上刷牙总感觉恶心想呕……

如果你也有上面这些情况，那么八成是湿气在体内作怪。

浙江省中山医院医生表示，现代人养生，往往首要解决的问题不是“补”而是“排”，快停下“加湿”行为，打开“排湿水龙头”，让身体重新找回轻松。

1 中医常说的“湿气”到底是什么？

中医所说的“湿气”来源分两种：一种是由外而得，称为“外湿”，另一种是因内所得，称为“内湿”。

外湿多因气候潮湿、涉水淋雨、居处潮湿所致；内生湿邪则多因脏腑功能失调，津液代谢、输布功能障碍有关。

天气因素 现在是梅雨季，湿气比较重。《黄帝内经·阴阳应象大论》记载：“中央生湿，湿生土”，中央应长夏，长夏生湿。所谓的长夏一般指夏至到处暑，这段时间气候炎热，雨水较多，湿热交蒸，故多湿病。

情志因素 情志不舒，如长期焦虑、抑郁等，会影响肝气的疏

泄，导致肝气郁结，进而影响脾胃的运化功能，产生湿气。

饮食因素 进食生冷、辛辣、油腻等，如炸鸡、啤酒、棒冰、奶茶等，可能会使脾胃受损无法运化，凝积成湿气，代谢废物无法排泄，导致湿久化热。

缺乏运动 如果长期缺乏足够的运动，会导致机体运化失调，水液代谢紊乱，体内湿气越积越多，就出现身体湿气重的现象。

脾气虚 该病指因脾气虚损引起的一系列脾脏生理功能失常的病理现象及疾病。患者常会因脾脏虚弱，导致水运不济，可能会引起湿气运化受阻，出现湿气明显加重的现象。

2 怎么判断自己是不是湿气重？

判断湿气重不重，有两个简单的信号。

看舌头 如果你发现舌苔厚腻，上面像铺了一层类似苔藓一样的东西，那就是湿气重的表现，如果常年如此，那说明你体内湿气相当严重了。

此时，舌头还会出现另外一

种现象：边缘有锯齿。这是水湿太重，舌头变得胖大，和牙齿挤压而形成的。

看大便 如果你上厕所的时候，想拉又拉不出来，大便溏稀不成形，容易粘在马桶壁上，擦屁股需要用很多手纸，这说明你湿气太重了。

3 湿气重会有哪些影响？

肥胖 湿气重，可能会导致大肚子、双腿水肿、腰身粗大等，即使你用了各种减肥方法，还是没能避免继续长胖。中医上把这种现象归纳为“肥人多痰湿”。

皮肤粗糙、脱发 湿气也会让你的容貌大为受损，皮肤会变得又黄又粗糙，油腻不堪，毛孔粗大，头发也特别容易出油，还易脱

发。中医上把这点称为“湿气溢于肌表”。

精神萎靡 湿气还会让你时常感到疲惫不堪，莫名的头晕、头痛、小腿沉重、四肢酸痛，每天都会哈欠连天、瞌睡连连。中医上把这点称为“湿重如裹”，湿气过重，身体就像包裹着一件半干衣服一样别扭。



4 如何排湿气？

中药茶饮 可以喝一些祛湿茶饮，如浙江省中山医院自制的“健脾祛湿茶”“轻盈茶”等。

中药泡脚 可以用生姜、花椒或艾叶（选其中一种即可）煮水，睡前泡脚10-20分钟，泡到微微出汗，可以疏通经络，促进血液循环有效去除湿气。

艾灸 艾灸被形容为人体湿气的“除湿机”，可以选择神阙穴、丰隆穴、天枢穴、关元穴、脾俞穴、水分穴等穴位进行艾灸，可以起到健脾化湿、利水消肿、温补肾阳等作用。

拔罐 拔罐是中医内病外治的一种特色疗法，主要借助适宜的罐具，施术于人体皮肤、经络、腧穴及病变部位，借以打开皮肤的毛孔，通过经络的传导，刺激五脏六

腑，将阻滞于机体内的病理代谢产物及侵袭机体的风、寒、湿、火、毒等邪气排出。

刮痧 刮痧是根据中医急则治其标的原则，运用手法强刺激经络，使局部皮肤发红充血，从而起到清热解表、解毒祛邪的一种治疗方法。肩颈部位刮痧有退热、祛暑的作用，刮完后，就能立即感到轻松，立竿见影。此外，刮痧针对感冒、头痛、肠胃功能紊乱、落枕、肩周炎、腰肌劳损、肌肉痉挛等病症也有效果，此外，刮痧还有预防保健的作用，可增强卫气，强身体。

湿气排出后，人体也会不易困倦，变得爱运动、食欲变好、舌苔变薄、大便成形、睡眠变好，头皮出油变少，身体变苗条，尿液变得清澈，不再觉得嘴干口渴。

平常吃点这些有助于摆脱湿气困扰——

薏米 含有丰富的水溶性膳食纤维，可以改善便秘，薏米的吃法很多，可用其煲汤、煲粥等。

姜 炒菜、炖汤时可以适当加些姜末、姜片调味，也可以做以子姜为主食材的菜肴，如姜爆鸭、子姜炒肉片、子姜炖牛肉等。

红豆 性平、味甘酸，有健脾利水、清热除湿、消肿解毒的功效。用红豆煮水，或加上黑豆、绿豆一起煮水喝，可以有效排出体内湿气。

山药 虽然山药没有除湿功

效，但可以补脾，间接排出湿气。山药可以炒着吃、炖菜吃，还可以蒸熟蘸白糖吃。建议选择铁棍山药，可药食两用，补脾效果更好。

水果 如苹果、木瓜、无花果等也有除湿作用。苹果有健脾、补气、益胃、生津和润燥等功效，适合脾虚、食量减少、胃阴亏虚者食用；木瓜有健脾胃、助消化的功效，可用于缓解消化不良；无花果有开胃、清热、润肠等功效，可用于食欲不振、便秘及泻痢等症的治疗。

（本报综合潮新闻等）



灾后防病须知



降雨和积水容易引发肠道传染病、虫媒传染病以及皮肤接触引起的各种疾病。防止病从口入，做好重点区域的卫生消毒和杀虫工作很重要。

环境清理第一位

环境治理是水灾后病媒生物预防控制的最有效的措施之一。

01 水灾发生后，应及时处理动物尸体。

搭建临时厕所，集中处理粪便。



03 清理街道或居民区周围的淤泥和垃圾，生活垃圾集中堆放。



04 填平或疏导地面积水，倾倒容器积水并倒置容器。

05 经过专业部门监测发现病媒生物密度较高时，应遵循科学合理和节能环保的用药原则，采取化学防治手段迅速降低密度，以防止媒介生物性传染病的发生。

06 无法清除的各类积水，可每周1次投放灭蚊幼用的缓释剂。当蚊虫密度较高时，对居民区、草丛等外部环境可采用合适的杀虫剂空间喷雾处理杀灭成蚊。



07 垃圾堆、厕所等蚊虫容易孳生的场所，喷洒合适的杀虫剂，降低蚊蝇密度。

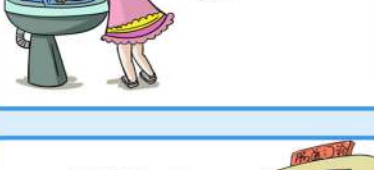


入口食物要当心

01 生熟食物要分开处理，分开保存。生吃瓜果务必洗净去皮，畜肉类和海产品一定要煮熟煮透。



02 注意个人卫生，勤洗手，尤其是饭前便后。



03 一旦出现呕吐、腹泻、发热等症状，应立即就医。



04 熟食和易腐坏食品要低温保存，隔夜（餐）饭菜要彻底加热后食用。



05 喝开水，不喝生水。

