

政府出资 群众自愿 上门服务 2014年10月16日至12月15日

“健康北京灭蟑行动”全市齐动

蟑螂是“四害”之一，携带病菌、传播疾病，同时具有繁殖快、易于扩散的生物学特性。市疾控中心监测显示，近一年来我市居民家庭蟑螂危害呈上升趋势，最高时家庭侵害率达到34.82%。为有效解决困扰我市居民家庭的蟑螂危害问题，市爱卫会决定组织开展全市居民家庭统一灭蟑行动。

本次家庭统一灭蟑行动的实施原则是“政府出资支持，爱卫会组织协调，专家技术指导，街道社区具体实施，群众自愿参与，专业人员上门服务”。按照行动方案安排，统一上门服务时间为2014年10月16日至12月15日。本次参加全市统一灭蟑活动的居民家庭需在统一灭蟑行动开始前进行登记报名，所在街道办事处将根据登记报名情况统一安排入户时间。登记报名时间为2014年9月15

日~10月15日，报名登记渠道有三种，可任选一种：一是通过居住地所在社区居委会填表登记报名；二是通过北京有害生物防制协会网站(www.pco.com.cn)或北京市爱卫会网站(www.bjaw.org.cn)登记报名；三是通过微信公众号“北京虫害防制”报名，二维码见右下角。

为了保证此次灭蟑效果，市灭蟑专家组对灭蟑药物进行了筛选和试验，提出了空间镶嵌用药的方式，即选用杀虫有效成分和作用方式互补的三种灭蟑胶饵，在不同区域分别进行施药。同时专家组还筛选了一组“灭蟑套餐”，留给居民家庭配合施药。套餐包括灭蟑胶饵1支、灭蟑毒饵颗粒剂2袋、粘蟑纸4张，套餐中附有“家庭灭蟑药品使用说明”。请市民按照使用说明的要求，将灭蟑药和粘蟑纸布

放到自家厨房、卫生间、壁柜、暖气等蟑螂易于藏匿、繁殖的场所。

市爱卫会号召广大市民积极行动起来，踊跃参加此次全市统一灭蟑活动，在全市规定的统一灭蟑时间内搞好家庭环境卫生、专业人员上门服务时留人配合并按照要求做好预留灭蟑药物的投放。市民如需了解更多信息可以拨打12320公益咨询电话、登录北京市爱卫会网站(www.bjaw.org.cn)、北京有害生物防制协会网站(www.pco.com.cn)或微信公众号“北京虫害防制”查询。

让我们共同努力，远离蟑螂侵扰，拥有健康家庭！



健康小贴士

秋季有些水果煮着吃可食疗

煮梨润肺。秋季是养肺的最佳时节，多吃梨能润肺清火、补阴润燥。梨性寒，把梨煮成汤后使其寒性降低，润燥清火作用更佳。有人喜欢煮梨时削掉梨皮、挖去梨核，此举不可取，梨皮润肺止咳作用最好，煮汤时把梨洗净、直接切块煮即可。

煮苹果防腹泻。每年11月份前后，是秋季腹泻的高发期，而煮苹果可以帮助缓解腹泻症状。苹果内含有鞣酸和果胶，鞣酸是肠道收敛剂，能使大便内水分减少，果胶煮熟后也有收敛、止泻的作用。苹果果皮含鞣酸丰富，果胶也分布在果肉内近皮处，因而苹果煮水也不要削皮，以免有效成分流失。

煮柚子降脂。柚子能理

气化痰、润肺清肠、健脾降脂。煮柚子最常见的方式是蜂蜜柚子茶。用刀把柚子皮薄薄地刮下来，柚子肉撕成小块；切好的柚子皮放入清水，中火煮10分钟；再放入果肉熬1个小时，放凉后加入蜂蜜，搅拌均匀即可。

蒸橙子止咳。蒸橙子是秋季止咳最常用的食疗方，但这个方法适合因气滞血淤或肺燥引起的热咳，不适合外感风寒引起的寒咳。具体方法是，把橙子洗净后用盐水浸泡20分钟；在其顶部平切一刀，形成一个盅；露出的果肉用筷子戳几个洞，然后将切下来的“盖子”重新盖回去；将橙子放进碗里蒸15分钟，蒸好后去橙皮吃果肉，碗底汁水最好也一起喝掉。

全民健康生活方式——戒烟限酒

全民健康生活方式的四大基石是“合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡”。今天给大家介绍一下如何“戒烟限酒”。

1. 吸烟有害健康

● 科学依据：

烟草烟雾中含有7000多种化学物质和化合物，其中数百种有毒，至少70种致癌，如常说的：甲醛、氯乙烯、苯并芘、多环芳烃、亚硝基甲苯及砷等。吸烟者患各种癌症(尤其是肺癌)、心脏病、呼吸系统疾病、中风及其他致死性疾病的风险显著增高。我国每年死于吸烟相关疾病的人数超过120万，2005年中国人群的前8位死因中的6种与烟草使用有关。

● 健康行为：

- (1)不吸烟。(2)不敬烟。
- (3)不送烟。(4)吸烟者尽早戒烟。

2. 被动吸烟有害健康

● 科学依据：

被动吸烟又称吸二手烟，是指不吸烟者吸入吸烟者呼出的烟雾。二手烟中含有多种有害物质，能使非吸烟者的冠心病风险增加

25%~30%，肺癌风险提高20%~30%，可以导致新生儿猝死综合征，中耳炎，出生体重低等。即使短暂接触二手烟，也会导致上呼吸道损伤，诱发哮喘频繁发作；增加血液粘稠度，伤害血管内膜，引起冠状动脉供血不足，增加心脏病发作的危险等。

● 健康行为：

- (1)不在室内公共场所、工作场所和公共交通工具上吸烟。
- (2)不在家庭里吸烟。
- (3)依据公共场所禁烟法规，抵制二手烟。

吸烟导致的疾病

多系统的癌症	喉癌、肺癌、口腔癌、食道癌、胃癌、胰腺癌、结肠癌、肾癌、膀胱癌、白血病等。与非吸烟者相比，吸烟男性患肺癌的风险高23倍，吸烟女性患肺癌的风险高13倍。
心脑血管系统疾病	冠心病、中风、动脉粥样硬化、动脉瘤、血栓血管疾病。与非吸烟者相比，吸烟者患冠心病、中风的危险高2至4倍。
呼吸系统疾病	肺炎、慢性阻塞性肺病、哮喘等。与非吸烟者相比，吸烟者死于慢性阻塞性肺病的风险高12至13倍。
生殖相关疾病	不育、早产、低出生体重、新生儿猝死综合征。
其他健康危害	阳痿、骨质疏松、胃溃疡、皮肤老化及牙周病等。

3. 吸烟者越早戒烟越有益健康。

● 科学依据：

戒烟越早越好，什么时候戒烟都为时不晚。35岁以前戒烟，能避免90%的吸烟引起的心脏病；59岁以前戒烟，在15年内死亡的可能性仅为继续吸烟者的一半；即使年过60岁才戒烟，肺癌病死率仍大大低于继续吸烟者。吸烟者20分钟不吸烟，心率就会下降；12小时不吸烟，体内的一氧化碳水平就可以恢复到正常；半个月到3个月不吸烟，肺功能就可以得到改善；而9个月不吸烟，咳嗽和气促会减少；戒烟1年后患冠心病的风险即降低一半；戒烟5年后患口腔癌、喉癌和食管癌的风险降低一半；戒烟10年后患肺癌的风险降低一半。

● 健康行为：

- (1)了解吸烟的危害和戒烟的益处，尽早戒烟。
- (2)向亲朋好友宣告戒烟，寻求周围人的帮助和支持。
- (3)寻求戒烟门诊的咨询和帮助。
- (4)通过各种有益的方式如锻炼、深呼吸、饮水、吃零食等克服烟瘾。

4. 饮酒应限量

● 科学依据：

无节制的饮酒，会使食欲下降，食物摄入量减少，以致发生多种营养素缺乏、急慢性酒精中毒、酒精性脂肪肝，严重时还会造成酒精性肝硬化。过量饮酒还会增加患高血压、中

风和某些癌症等疾病的风险，并可导致事故及暴力的增加，危害个人健康和社会安定，应该严禁酗酒。

● 健康行为：

(1)成年男性一天饮用酒的酒精量不超过25克，相当于啤酒750毫升，或葡萄酒250毫升，或38度的白酒75克，或高度白酒50克；成年女性一天饮用酒的酒精量不超过15克，相当于啤酒450毫升，或葡萄酒150毫升，或38度的白酒50克。

(2)儿童少年、准备怀孕的妇女、孕妇和哺乳期妇女应忌酒。

(3)正在服用可能会与酒精产生作用的药物的人、患有某些疾病(如高血脂、高血压、冠心病、胰腺炎、肝脏疾病等)及对酒精敏感的人都不应饮酒。尿酸过高的人不宜大量喝啤酒，以减少痛风症发作的危险。

(4)倡导文明饮酒，不提倡过度劝酒，切忌一醉方休或借酒浇愁的不良饮酒习惯。

(5)如要饮酒也尽量少喝，最好是饮用低度酒(如啤酒、葡萄酒或黄酒)，并限制在适当的饮酒量内。

(6)喜欢喝白酒的人要尽可能选择低度白酒，忌空腹饮酒。

(7)饮酒时不宜同时饮碳酸饮料。

(8)不建议任何人出于预防心脏病的考虑开始饮酒或频繁饮酒。

(9)饮酒后或者醉酒后驾驶机动车属于违法行为，要受到刑事行政处罚。



《石景山报》编辑部 石景山宣传网 北京快行道广告有限公司