戴口罩、勤洗手、咳嗽掩鼻、不随地吐痰一

防疫,从良好生活习惯开始

戴口罩、勤洗手、常通风……报纸、电视、广播、互联网以及大 街小巷的横幅标语都在不断提示居民注意个人防护。新冠肺炎疫 情来势汹汹,做好安全防护、注意个人卫生成为防疫期间每个人的

疫情当前,每个人都有了防护意识,这是形势所迫。但疫情 过后,是否又会恢复到原来的状态,却是一个未知数。生活水平 不断提高, 部分民众的文明素养却并未得到提升。随地吐痰、公 共场所吸烟、咳嗽喷嚏不掩鼻、食用野生动物等陋习依然随处可见。 恰恰是这些不文明习惯,加剧了一些疾病的发生和蔓延。防疫期间, 如果依然我行我素,不改掉坏习惯,就有造成疫情蔓延的风险。

倡导良好的文明生活习惯,不仅在"疫"时,也要在平时, 这是一件既利己又利人的事情。



健康生活习惯小贴士

提高睡眠质量

良好的睡眠可以让身体得到充分休息,增强 肌肉质量。如何拥有好的睡眠呢?第一,睡前30 分钟关掉电子产品; 第二, 房间光线保持昏暗; 第三,确保睡眠时间每天达到7-8小时。

随时伸展活动

久坐、少动及不良的姿势都会让我们肢体僵 硬。平时注意体态,尽量避免驼背。若一定要久 坐,每30分钟站起来休息一下。每天健身后用泡 沫轴进行放松,每晚花20分钟对身体进行按摩放 松,可以睡得更好。也可以进行一些瑜伽动作的 训练, 更有助于身体放松。

多吃蔬菜水果

根据调查, 多吃蔬菜水果的人, 可以减轻癌 症与心脏病的风险。把蔬果放在最容易看到、随 手就可以拿到的地方, 提醒自己多吃蔬果, 也可 以把蔬果切丁, 当做点心, 代替那些会令你发胖

每日运动30分钟

许多研究都指出,每天运动30分钟就有好 处,包括预防心脏病、糖尿病、骨质疏松、肥 胖、忧郁症等, 甚至有研究指出, 运动可以让人 感到快乐,增强自信心。如果你很久没有运动, 可以从走路运动开始,走路是最简单、最省钱的 心肺功能训练,每天快走20~30分钟,持续走下 去,一定能感受到许多好处。

杜绝"病经手人"

手在很多疾病的传播中发挥着极为重要的传播 媒介作用, 沾染细菌与病毒的手接触口腔及鼻子周 围的皮肤,都可以经手的传送作用而造成感染与传 播,"病经手入"并非夸大其辞。因此,勤洗手也就 显得格外重要了。

适当晒太阳

阳光是一种天然的兴奋剂。最好的提神方法 是在晨曦中做30分钟的散步或慢跑。因为这可以 使身体贮存大量的维生素 D, 有助于维护骨骼和牙 齿的强健。太阳下还是很好的物理消毒场所。

擦一擦手机

日常生活中我们与手机的关系过于亲密。当 手机与多种细菌接触后, 再用它通话, 这时鼻 子、嘴巴和眼睛就成为病菌进入人体的直接入 口。微生物学家建议每周至少用含有消毒液的纸 巾擦拭手机一次。

隔着纸巾摸把手

公共卫生间的马桶坐垫并不是细菌最多的地 方。美国佛罗里达大学的研究者发现: 公共洗手 间的水龙头、皂液器和门把手上的细菌其实是最 多的。建议提前准备好纸巾,垫着再摸把手等处。

经常清洗手提包

手提包会跟你到各种地方,会放在办公桌、 餐桌上; 带回家后可能又会放在沙发厨房台面或 床上。所以要定期用消毒液擦洗手提包表面,消 除病菌,或及时清洗手提包。

(本报记者 姜忠奇整理)

"这次疫情给我提了个醒"

戴口罩、护目镜、一次性手套,准备酒精、免洗洗 手液,每天出门,在北京某事业单位工作的小杨都要重 复这个流程。他的外套口袋就是一个"百宝箱"。到了单 位或者回到家里,全面消毒、洗漱。"活到现在,从来都 没有这么认真对待过个人卫生。"小杨说。

防疫期间,每个人都更加注重个人卫生和消毒,尽 全力阻止病毒感染自己。尤其是戴口罩,"这段时间感觉 把我一辈子的口罩都戴了。"小杨开玩笑地说。

新冠病毒的传播方式主要是飞沫传播和接触传播, 佩戴口罩是有效阻止飞沫传播的重要方式。从各地公开 的病例流行病学调查来看,很多不太注意佩戴口罩的人 纷纷"中招"。"这次疫情给我提了醒,以后出入人员密 集场所像医院、商场等,都要佩戴口罩,这是对自己负 责。"小杨说。

冬春季节,流感高发,许多医院发热门诊都会提供 口罩,一些有防护意识的人也会自觉佩戴。北京大学公 共卫生学院教授钮文异在接受采访时说,"每经过一次大 的疫情,人们的防护意识都会加强很多。但随着时间推 移,会慢慢衰减下来。"他表示,有的人十分紧张,特别 小心, 戴一会儿口罩就换一只。有的则没有意识, 满不 在乎, 戴不戴无所谓, "这其实是一个学习的过程, 既要 懂得戴口罩, 也要懂得如何戴口罩、如何摘口罩、如何

2月29日下午,浙江省温州市向全市人民发出"分 餐用公筷"的倡议,提倡"餐具专用、合理分餐、使用 公筷", 杜绝唾液、飞沫"口口相传", 从源头上阻断病 毒细菌在餐桌上的传播。在此之前,上海、广州、西安 等城市也都向公众发出过使用公筷的倡议。"公筷分餐" 再次回到人们的视野中。

"公筷分餐"倡议由来已久,早在上世纪90年代, 中国烹饪协会就多次向全国餐饮业提出"分餐制"改 革。2003年,非典疫情让这一倡议得到了进一步重视。 许多城市的餐厅都主动提供公筷。但总体而言,效果并

近年来, 打破"胃中无细菌"说法的幽门螺旋杆菌 感染率逐渐升高。据统计,中国现在幽门螺旋杆菌感染 率为59%左右。这是多方面原因造成的,但合餐制正是 造成感染率居高的重要原因之一。这种细菌会导致诸多 胃部疾病,影响人的身体健康。

分餐公筷应该成为普通人日常养成的重要习惯。除 此以外,随地吐痰、公共场所吸烟、随意咳嗽打喷嚏等 许多不文明的生活习惯都在造成一些疾病的发生和蔓 延。从长远看,让个人形成文明生活习惯不仅对此次疫 情防控有帮助, 更对人的健康长寿有助益。

"疫情防控阻击战是一场特殊的战斗,是生命保卫战 也是健康保卫战, 更让我们体会到个人生活方式与文明 习惯的重要性。"北京市社会科学院法学所研究员马一德 在接受采访时表示,要打赢这场疫情防控阻击战,不但 要歼灭病毒, 更要革除生活陋习, 提高公共卫生治理的 公众参与度。

公民健康素养亟待提升

今年春节,家住云南昆明的小常感觉最困难的就是 让长辈出门戴口罩。"有的长辈很听劝,出门就戴上,有 的则无所谓,就是不戴,得想尽办法让他戴上。"小常无 奈地说。

和小常有同感的人不在少数,因为生活习惯,很多 人不喜欢戴口罩, 总觉得呼吸不畅。互联网上曝出因为 戴口罩而起冲突的事件,最后只能是警察介入。因为一 只口罩导致拘留数日, 代价确实有点大。

而在日常生活中,随地吐痰、随地大小便、公共场 所吸烟等不文明行为屡禁不止,仍然威胁着公众健康。

"说到底这是每个人健康素养和文明程度的问 题。"钮文异表示,在没有经过教育和严厉处罚措施 的情况下,人是有惰性的,难以自律,"吐一口就吐 一口,反正也没人看见,没人管,这就是很多有不良 习惯者的心态。"

马一德认为,国民文明素质和健康习惯不是与生俱 来的,而是在经济发展和社会进步中逐步形成的。中国



1月30日,在南昌开往北京的D738次列车上,工作人员向小旅客讲解洗手的正确方法。

用几十年走完了发达国家几百年的工业化进程,但经济 高速增长不必然带来社会的文明进步。更何况, 文明素 质和健康习惯的养成本来就是慢工细活的系统工程,必 须按规律办事、讲究方式方法。

2月24日,十三届全国人大常委会第十六次会议经 表决通过了关于全面禁止非法野生动物交易、革除滥 食野生动物陋习、切实保障人民群众生命健康安全的

决定明确了几项重要内容:凡《中华人民共和国野 生动物保护法》和其他有关法律禁止猎捕、交易、运 输、食用野生动物的,必须严格禁止;全面禁止食用 国家保护的"有重要生态、科学、社会价值的陆生野 生动物"以及其他陆生野生动物,包括人工繁育、人 工饲养的陆生野生动物;全面禁止以食用为目的猎 捕、交易、运输在野外环境自然生长繁殖的陆生野生

这个决定回应了社会的关切。导致这次疫情发生的 新型冠状病毒证明来自蝙蝠,可能存在穿山甲、水貂等 中间宿主。人类食用野生动物陋习其实已经引发多次疾 病的发生和流行,需要引起高度重视。

"在这场没有硝烟的战争中,我们都深切感受到人与 自然和谐共生的重要性,要用行动敬畏自然、关爱生 命,伤害大自然最终将伤及人类。"马一德表示,人和动 物都是大自然生物链的一环, 野生动物是人类的伙伴。 如果猎捕野生动物、破坏生物多样性、打破自然界的生 态平衡,必然导致巨大灾难。

北京大学公共卫生学院副教授刘珏表示,除了法律 禁止之外,还要积极开展生态环境保护和公共卫生安全 的宣传教育引导,让全社会自觉增强生态保护和公共卫 生安全意识,移风易俗,革除滥食野生动物陋习,养成 科学健康文明的生活方式。

养成文明生活习惯应抓早抓小

去过新加坡的人都会对当地的干净整洁赞不绝口, 但新加坡建国时曾经十分脏乱差。

为改变这种状况,新加坡发起了反对随地吐痰、嚼 口香糖、喂养鸽子的运动,还禁止乱扔垃圾、在公共场 所吸烟等,并制定了严格的法律以及罚款标准。比如, 随地吐痰者第一口将被罚以1000新元(约合人民币5000 元),第二口罚2000新元。

新加坡"罚款之城"的名号由此而来。但也正是近 似严苛的法律,才换来了新加坡城市整洁、公民素养 提高的结果。

郭钰祺摄 (新华社发)

近年来,北京、深圳、天津、河北、杭州、武汉、 西宁、银川等约40省市出台、修订或审议文明行为促进 条例, 让文明行为者得到更多鼓励激励, 加大对不文明 行为的处罚力度、提高其违规成本。

"任何自觉行为的养成,都必须从遵守法规制度开始 的。"马一德建议, 职能部门要建立长效管理机制, 保持 执法尺度、力度的一致性,管在平时、严在一贯;针对 不文明行为要敢于曝光、严厉整治,以达到刺痛少 数、教育多数的震慑效应,破除法不责众的社会心 态,树立对法治的尊崇;对垃圾分类、公共场所控烟、 门前三包等, 要综合运用科学的方法进行严格监督, 确 保文明监管常抓不懈、落到实处, 让文明意识内化于

全社会也要强化文明健康知识普及教育工作, 尤其 是要抓早抓小,即从孩子抓起,家庭、学校和社会都共 同承担责任。

钮文异特别强调家长的作用,"家长的言传身教对 孩子习惯的养成有着至关重要的作用。"他表示,如果 孩子在家长身边耳濡目染,有样学样,家长们许多不 良习惯会被孩子学去,从而导致孩子也形成不良习 惯。"所以抓早抓小,家长要力行,要做榜样。"钮文 异说。

此外,还要利用各类新闻媒体及微博、微信、抖音 等平台,有效整合网上与网下的力量,打造涵育文明新 风的媒体矩阵,不断传播能够影响人、引领人、塑造人 的文明好习惯,营造实现全民健康人人参与的良好氛围。

对于个人来说,要养成和坚持良好的文明生活习 惯。"这有助于预防疾病的发生。不好的生活习惯可能会 损害我们的身体健康。"刘珏说。

刘珏也给出了具体建议:饭前便后洗手、打喷嚏用 纸巾捂住口鼻、不随地吐痰, 不吃野生动物、水果等食 物要清洗干净后再吃、肉要煮熟后再吃,尽量避免生吃

当前,疫情防控处于最吃劲的关键阶段。在疫情面 前,没有与世隔绝的"孤岛",没有谁是"局外人"和 "旁观者",作为社会一分子,我们都应学习科学知识, 审视自己的生活方式和行为习惯,自觉远离愚昧无知, 远离种种陋习,树立"我的健康我做主"理念,牢记 "自己是健康第一责任人"。

勤洗手、戴口罩、常消毒、公筷制…… 随着疫情防控阻击战持续深入, 人们的防 控意识、清洁意识不断提高, 愈加注重培 养健康文明的生活习惯。

文明生活习惯的养成, 能够为阻隔病 毒传播垒起一道"钢铁长城"。据相关专家 介绍, 飞沫传播和接触传播是新冠病毒两 种主要传播途径:前者借由喷嚏、咳嗽、 说话产生的飞沫"口口相传";后者则沿着 物品表面-皮肤接触-黏膜感染这一脉络 "层层递进"。还有公开资料显示,4%—6% 的痰迹中带有结核菌;手指头表面约有10 万个细菌……从这个角度讲,培育勤洗 手、戴口罩、咳嗽掩口鼻等生活习惯,无 疑是社会公众预防病毒感染、掐断传播通 道的重要方法。

在战"疫"中学会文明生活方式

姜忠奇

死角、盲点亟待被照亮和清除。比如,滥 食野味的陋习屡禁不绝, 成为滋生和传播 疾病的一大隐患; 乱扔垃圾、随地吐痰等 现象屡见不鲜,病菌在不经意间潜滋暗 长;公筷制、分餐制仍未普及,"筷来箸 往"间为病菌扩散大开方便之门……在这 样的背景下,此次疫情不仅给所有人上了 一堂公共卫生科普课, 也让人们借机重新

人们生活习惯的进步,但同时也确有不少 应当"趁热打铁",以此为契机鼓励人们涵 人。种种文明习惯既是对自己的保护,同时 养文明的生活方式。

特殊时期,培养一套新的生活方式并非难 事;但回归正常生活秩序后,已经提升的文 明水位也可能又降回去。原本觥筹交错的围 桌合餐,却要坚持"分案而食",有人难免觉 得少了些热闹的烟火气;在流感多发季戴好 口罩,也不乏有人会觉得"出洋相""瞎矫 近年来,很多"细节的变化"映照着 审视自己的生活习惯。不少人因此呼吁, 情"。殊不知,每个人都是健康的第一责任

也是对他人的尊重。这就需要每个人在知识 古人讲:"从善如登山"。战"疫"的 和理念上除旧布新,在日拱一卒的自省与自 律中主动培育文明习惯,将文明风尚转化为 社会共识和集体行动。

一套文明习惯的形成, 既需要自律, 仅仅停留在"倡议""呼吁"的语言层 面,缺乏真招实招的外在约束,很可能难

以产生实效。比如,看到有人乱扔垃圾, 自己为图省事就有样学样; 看到环境脏乱 差,自己的文明举止也跟着急遽"退 化"。去年底,北京等地制定了《文明行 为促进条例》,针对便溺、随地吐痰等行 为作出明确处罚规定,得到网友的认同和 支持; 邻国日本也早已出台《轻犯罪 法》, 惩处违背公共秩序与公共健康的行 为。事实证明,只有将严厉的态度亮出 来,才能倒逼对文明习惯的敬畏,并将之 内化于心、外化于行。

文明生活习惯的保持, 能够助力抗击 疫情;疫情防控工作的开展,也是培育文 也需要他律;既需要好言好语的谆谆劝 明生活习惯的重要契机。如果我们能将防 导,更离不开制度条例的刚性规范。倘若 疫期间养成的良好卫生习惯和文明生活方 式保持下去,无疑将为这场战"疫"留下 一笔宝贵遗产。