

# 暴雨后如何防病保健康? 这些事项需注意

近日,受台风“杜苏芮”影响,全国多地出现强降雨。暴雨不仅影响着人们的生活,还会给人体健康带来隐患,暴雨后如何防病保健康,这些事项需注意。

## 暴雨过后需警惕健康隐患

暴雨天气容易带来微生物和病毒,给人体健康带来隐患。

### 1. 丹毒和淋巴管炎

一般大雨过后,大家蹚水后细菌容易从皮肤毛孔乘虚而入,钻到淋巴管里,从而引发丹毒和淋巴管炎等。如脚上有破口,更容易出现这种情况。

### 2. 间擦疹、脚气

长时间在渍水中浸泡后,皮肤的屏障功能遭到破坏,真菌和细菌便有机可乘,很容易引发间擦疹、脚气等皮肤病。

有糖尿病病史的人更需要注意,及时脱离污水环境,擦干脚部,预防真菌和细菌感染。

### 3. 抽筋、关节炎、风湿病

下雨天很多人会换上凉鞋冒着雨上下班,会用凉水冲脚以保持干净。但凉水洗脚,会使毛孔骤然关闭阻塞,加上肌肉疲劳、紧张度增加,腿脚很容易抽筋,更可能诱发关节炎和风湿病等。

此外,污水中一般多虫。如果被虫咬后仅是瘙痒,可以用激素类软膏来止痒。

### 4. 痢疾、感染性腹泻等

专家介绍,正值雨季汛期,饮食不洁或饮用被污染的水等都可能引发胃肠道疾病,出现腹痛、呕吐,甚至发热等症状。不应食用霉烂变质的粮食,不可直接将井水、江河湖泊水作为饮用水,可选用开水、瓶装水、桶装水等安全水源饮用。尽量少饮用冷饮,以免损伤肠胃,增加胃肠道传染病的发病风险。在家中贮存或加工食物时,一定要生熟分开,防止交叉污染。

## 居家防霉多通风

居民提高防病意识、关注食品安全的同时,也要做好家庭环境清洁消毒。

国家卫健委提示:

潮湿闷热天气容易滋生霉菌,应警



## 警惕诱发哮喘病

新华社发 徐骏 作

惕霉菌过敏性哮喘发病,要保持室内和车内环境清洁;

清除能引起真菌滋生的水源或潮湿源头,维修室内外有渗漏的地方;

保持室内相对湿度在60%以下;

尽可能少开衣柜门,避免吸湿性较强的棉、麻、丝、毛等织物霉变;

家中家具防霉,应常用干棉布除尘、上光,避免因湿度过重生出霉斑。

## 外出行走防意外

暴雨天气应尽量减少外出。在雷雨中行行走时,要注意以下几点:

要穿雨衣或撑木柄、竹柄雨伞,不要撑铁柄伞;

要远离户外高空广告、受损的电力设施等,小心被高空坠落物击伤;

不要站在空旷的高地上和大树下避雨,这里最易受到雷击;

不要待在开阔的水域和小船上;

不要站在电线、旗杆周围和草堆、帐篷等无避雷设备的高大物体附近;

不要靠近铁轨、金属栏杆和其他庞大的金属物体;

不要携带金属物体露天行走;

外出时最好不要骑自行车和摩托车;经过建筑工地时要保持距离,有的工地围墙经过雨水渗透,可能会松动;

开车外出时遇到大风,不要高速行驶,尽量避免超车。

## 住处被淹要消毒

雨过天晴水退后,要对被水淹过的房屋进行消毒处理,安全有效进行消毒工作,北京市疾控中心给出如下提醒:

1. 要科学规范消毒,消毒时应适当做好个人防护。

2. 建议首选含氯消毒剂、二氧化氯等高效消毒剂,也可以选择其他符合国家标准或规范的消毒剂。

3. 含氯消毒剂对织物有漂白、褪色作用,有色织物应慎用;含氯消毒剂有一定的腐蚀性,对易腐蚀表面消毒后用清水擦拭,或者使用其他适用的消毒剂。

4. 含氯消毒剂、二氧化氯等消毒剂稳定性差,应现用现配。

5. 避免儿童触及消毒剂。

稿件据新华社、健康中国微信公众号、央广网等

## ● 健康讲堂 ●

## 立秋将至 听专家为您说“秋”

8月8日将迎来立秋节气。立秋是秋天的第一个节气,它的到来是否意味着入秋?“晒秋”“咬秋”指的是什么?气象、农业专家为您说“秋”。

南京信息工程大学应用气象学院副教授江晓东说,立秋虽然是秋天的第一个节气,但对我大部分地区来讲,此时气象学意义上的秋季还未到来。立秋节气通常在“三伏天”里的中伏期间到来,是仅次于小暑、大暑的第三热节气。

“立秋时节,我国大多数地区仍处夏季,天气依然很热。此时也是台风活跃时期,多发暴雨等灾害性天气。”江晓东说。

《月令七十二候集解》有“秋,擎也,物于此而擎敛也”的记载。江苏省农业科学院蔬菜研究所研究员羊杏平解释,立秋的“立”有开始之意,“擎敛”是收敛的意思,即此时农作物开始成熟。

“立秋时节是中稻、玉米、大豆、棉花等作物开花结实的阶段,需水量大,充足的雨水可以为丰产奠定基础。所以民间有‘立秋雨淋淋,遍地生黄金’‘立秋三场雨,秕稻变成米’等俗语。”羊杏平介绍说。

立秋不仅是重要的节气,还是我国重要的岁时节日。民间有立秋这天“晒秋”“咬秋”“贴秋膘”等习俗。

“晒秋”指的是我国一些地区农民利用自家窗台、屋顶等晾晒农作物以便贮藏的一种传统农俗。

“咬秋”也叫“啃秋”,是指在立秋日多吃西瓜,以求解暑防燥。

“人们一般还会选择在立秋日吃肉,意在‘以肉补膘’。”羊杏平解释说,但从营养学的角度讲,“贴秋膘”不一定非得吃肉,尤其不适合肥胖超重或患有高血压、高血脂的人,建议多吃绿叶菜、薯类、馒头、酸奶等发酵类的食物,少吃肉类。普通人群“贴秋膘”也要适量,不宜暴饮暴食。

据新华社

## “木星伴月”8日扮靓天宇

新华社天津8月6日电 8日将迎来立秋。天文科普专家介绍,当晚,一场赏心悦目的“木星伴月”将现身夜空。届时如果天气晴朗,我国感兴趣的公众可于8日23时前后至9日黎明前进行观赏。

木星是太阳系中体积、质量最大的行星,它还拥有众多卫星,是肉眼最容易观测到的天体之一。目前已知这颗行星的卫星增至92颗,是太阳系名副其实的“卫星之王”。

在小型天文望远镜的视野中,木星的条纹、大红斑以及4颗伽利略卫星是深得天文爱好者喜爱的观测目标。

中国天文学会会员、天津市天文学

会理事赖迪辉介绍,在天球上,行星和月球正好运行到相同的赤经,两者距离很近,这一天象叫“行星合月”。“行星合月”时,月球和行星在视觉上很靠近,无论观赏还是摄影都很有特色。在太阳系八大行星中,木星的亮度通常仅次于金星,因此这两个行星与月球上演的相伴戏码也颇具看点。

进入8月,木星在白羊座内顺行,上、下半月分别于23时至24时、22时至23时由东偏北方地平线升起,日出前可见于天顶附近天空。其中,7日木星迎来“西方照”,也就是木星位于太阳以西90度的位置。

“从‘西方照’这一天开始到之后以

11月3日木星冲日为标志,木星的观测条件会越来越越好。”赖迪辉说。

天文预报显示,8日17时44分发生“木星合月”,但是这个时间段二者还在地平线以下,所以看不到。

“8日23时前后,月亮和木星几乎同时升起,木星亮度为-2.4等,非常醒目,即使在明亮的月亮旁,也能清楚地看到它。此时星月之间的距离虽然不是合月时的最近距离,但看上去依然离得不远。这幕‘星月对话’的场景清晰度极高,抬头即可看到,为寂静的夜空平添了几分浪漫。感兴趣的公众如果持续观察会发现,至9日黎明前,星月之间的距离会逐渐拉大。”赖迪辉说。

