编者按：为认真贯彻习近平总书记关于深入开展爱国卫生运动的重要指示精神，湖南省文明委、省爱卫会近日发出通知要求，以“文明潇湘 爱卫同行”为主题，2020年6月至2023年5月，在全省实施三年行动计划，广泛开展爱国卫生运动。为此，本版特推出“文明潇湘 爱卫同行”专栏，普及爱国卫生运动知识，敬请关注。

文明潇湘 爱卫同行

爱国卫生运动：人人动手 人人参与

突如其来的新冠肺炎疫情，给人民的生命安全和身体健康带来巨大威胁，但也促使我们重新审视由来已久的卫生习惯、生活方式、健康素养等。此次“文明潇湘 爱卫同行”爱国卫生运动由此应运而生，要求根据常态化疫情防控阶段和疫情结束后的不同特点，以城乡人居环境综合整治、公共卫生设施完善、有效推进垃圾分类、社会心理健康疏导等为重点，推动爱国卫生运动进机关、进企业、进社区、进乡村、进校园、进家庭、进景区，在全省掀起爱国卫生运动新高潮。具体来说，分以下六个方面进行。

普及健康知识 营造卫生环境

健康与我们每个人息息相关，而想要一个健康的身体，我们必须重视个人卫生、饮食卫生、环境卫生，深入了解各类公共卫生知识，深刻认识到烟草酒精对健康的危害性。在这里呼吁大家：从自己做起，不断学习健康知识，提高文明卫生意识，养成健康卫生的行为习惯，从而带动家人、朋友及广大人民群众，形成人人动手、人人参与的浓厚氛围，营造健康卫生的人居环境。

整治人居环境 城乡一起行动

环境卫生对人体健康有很大影响，当卫生状况不好时，空气中会含有可能携带病菌、病毒等微生物的灰尘，人吸入后可能会生病，因此拥有一个整洁干净的城乡环境是我们的共同心愿。在城市，重点整治农贸市场、老旧小区基础设施改造、城中村和城乡接合部卫生死角、小餐饮店和流动摊贩等的卫生秩序管理、公共交通工具等的环境卫生；在农村，重点整治私搭乱建、乱堆乱放、无序散养等突出环境卫生问题，推进生活污水、生活垃圾治理，加强农村改路、改水、旧村改造等工作，并继续深化“厕所革命”。

整洁单位环境 打造卫生校园

整洁优美的办公环境和学习环境与每个工作人员和师生的健康有着密切关联，因此保持单位和校园的环境整洁非常重要。机关事业单位要发动职工开展工作环境整洁专项行动，对车间、厂房、食堂、厕所等人员集中场所及单位周边环境进行清脏治乱大扫除；完善控烟措施，落实健康体检、职业卫生管理、安全管理制度，打造单位优美环境，建设无烟党政机关。同时，要加强校园环境治理，打造干净整洁的宿舍、食堂、教室等，给师生们营造一个良好的健康环境。

美化家庭环境 提高环保意识

家庭是组成社会的基本单位，家庭成员的身心健康、环保卫生意识对营造一个健康卫生的社会十分必要。社区要加强宣传教育工作，向家庭和个人就近提供生理、心理和社会等服务，提升家庭成员卫生意识、生态意识、环保意识。每个家庭成员应动手净化绿化美化家庭、院落，清除卫生死角和垃圾杂物，爱护公共卫生，维护自己和家人健康。

优化景区环境 提倡文明旅游

随着经济的增长、人们生活水平的提高，广大旅游者对回归大自然、享受独特人文环境的需求与日俱增。而一个良好的旅游风景区，必须是风光秀丽，自然、人文环境未受到破坏和污染，才能满足旅游者观赏和行动的身心活动环境。作为景区管理者，应完善景区卫生保洁制度，保证景区干净卫生、环境优美，旅游厕所数量充足，无异味，并倡导文明旅游，及时劝止不文明行为。同时，作为旅游者，应践行文明旅游精神，从自己做起，不乱涂乱画、乱扔垃圾等。

推进社会风尚 文明社会行为

风尚或者说社会风尚，是指一个特定的社会中广大人民群众在思考什么、追求什么以及由此所产生的社会风气或社会时尚。为提高全社会文明素质，推进社会风尚，规范文明行为，我们应培养垃圾分类的良好习惯，节俭操办婚丧喜庆事宜，开展“文明餐桌”行动——使用公筷公勺，实行分餐制，杜绝食用野生动物；不随地吐痰、乱扔垃圾，不在公共场所吸烟，文明养宠，形成共建共治共享的良好卫生环境。

只有每个人一起努力，人人动手，人人参与，学习健康卫生知识，做好个人与环境卫生，改善不健康、不文明的习惯，才能形成一个更好更优的卫生环境与社会风尚，让我们为那一天的到来而努力。

湖南省疾病预防控制中心
应急办主任 刘富强

■生活小妙招

面粉 厨房里的好帮手

去除油的鱼腥味 把炸过鱼的油烧开，投入一些葱段、姜片和花椒，炸出香味，然后离火，抓把干面粉撒入热油，待油冷却后捞出葱段与姜片，即可消除油的鱼腥味。

使煎蛋黄亮好看 煎蛋时，在油中撒一点面粉，可使蛋煎出来黄亮好看，油也不易爆溅锅外。

去掉羊肉上的黏毛 只要和上一小团面粉，在有绒毛的羊肉上滚来滚去，就可去掉绒毛。

减轻咸味 如果汤做得太咸，可用干净的布包上些面粉放锅里煮一会儿，可吸收盐分，减轻咸味。

洗掉脏物 洗干木耳时，先把木耳用温水泡开，然后把一些干面粉撒在泡开的木耳上，用手抓几下可洗掉附在木耳上的脏物和杂质。同样，在清洗干蘑菇时也适用。

清除油污 手上沾有油污时，抓把面粉到水中搓洗，可把手洗净。油腻的碗、碟等餐具放在有少许面粉的水中即可洗净。将滚热的稠面糊汤用刷子涂在墙壁上的油污处，待其干透起皮时除去，油污便会随之而落。

擦亮水龙头 水龙头变黑时，可先用干布蘸面粉来擦，然后用湿布擦，最后用干布擦一擦，可把水龙头擦得很光亮。

兰小英

手摇扇子 消暑增趣

“举处随时消暑热，动来常伴有清风”。夏天，扇子是人们用来扇风取凉、拂暑挥尘的日常生活用品。

偶尔摇扇，每每忆起少年时代的夏夜，躺在铺上草席的草坪上，悠然摇着扇子，望星空，谈宇宙，背诵“银烛秋光冷画屏，轻罗小扇扑流萤。天阶夜色凉如水，卧看牵牛织女星”的诗词，便觉得乐趣天成。

早在汉代，我们的祖先就用扇子生风驱蚊了。扇子第一次出现在文学作品中，是汉代的《怨歌行》：“新裂齐纨扇，鲜洁如霜雪。裁为合欢扇，团团似明月。出入君怀袖，动摇微风发”借助扇子将少妇的哀怨表现得淋漓尽致。到了宋代，开始出现折扇，有了很多脍炙人口的折扇诗，如苏东坡的“高丽白折扇，展之广尺余”。明代唐伯虎画扇画、作扇诗，如“秋来纨扇合收藏，何事佳人重感伤”。我国的折扇以四川荣县产品闻名于世，郭沫若曾赞咏道：“清凉世界，出自手中，精逾鬼斧，巧夺天工”。

在现代，炎热的夏天，许多家庭都使用空调、电风扇。而专家提倡把束之高阁的扇子拿出来，摇扇可使手臂肌肉得到锻炼，增强大脑血管的收缩和舒张功能，有效预防和减少脑溢血等脑血管疾病的发生，同时摇动扇子时头部经常活动，对防止颈部骨质增生也有良好作用。

研究证明，母亲为婴儿摇扇，爷爷为孙儿摇扇，除了产生适度的凉风，还有情感的交流和浓浓的趣味——这是电扇所取代不了的。

曹涤环

牙膏一次用多少合适？

每次使用牙膏，挤出直径约5毫米的量，就可以帮助完成牙齿表面的清洁。过多牙膏会造成太多的泡沫，反而会影响刷牙效果。

要特别提醒的是，为了防止蛀牙，牙膏多数都含氟，0~8岁的孩子如果过量摄入氟，会引发氟骨症或氟牙症，导致牙齿发黄、腐蚀。因此，5岁以下孩子刷牙最好由父母负责挤牙膏，注意用量，约红豆大小即可，把牙膏压到牙刷毛里，避免被吞食；2岁以下的孩子，牙膏用量还要更少，一粒米大小就已足够，最好别用含氟牙膏。

胡佑志