

夏季常见的水果养生

 养生须知

西瓜 王孟英《随息居饮食谱》中写道西瓜性味甘寒,可以清肺热、解暑热、除烦止渴、醒酒凉营,治各类火毒实证均有疗效,故又称其为天生“白虎汤”。《日用本草》中又有其可利小便的论述。故夏季因暑热引起的身热汗多、心烦、口渴、咽痛、口气重、大便干燥,或大便臭秽,小便色黄等症状者(即阳明体质者)适宜食用。但因其性寒,多食则积寒助湿,故体虚者、产妇不宜食用。脾胃虚弱者,症见大便稀,不成形,夹有不消化食物残渣,腹部冷痛,食欲不振者不宜食用。只是应该指出的是,西瓜不是越甜越好。现在技术培育的西瓜新品都特别甜,很难起到“白虎汤”清热的作用。

桃 桃子《随息居饮食谱》中论述其性味甘酸温,可以补心活血,止盗汗(入睡后汗出异常,醒后汗泄即止),《饮膳正要》中论述其可利肺气,止咳逆上气。故气血亏虚、贫血、心悸、咳嗽、口干渴、盗汗者(即太阴体质者)适合食用。然而桃子多食易生热,患有痈疮者不宜多食。

荔枝 荔枝从古代起便是十分受人喜欢的水果,其特殊的香气及其甘甜的果汁都让人垂涎三尺。古诗中更是“一骑红尘妃子笑,无人知是荔枝来”的经典名句。

《随息居饮食谱》中论述其性味甘温而香,可填精充液,益心养肝。因此病后体虚,脾胃虚弱,津液不足者,症见大便每日晨起时腹泻,胃部、肢体冷痛,贫血倦怠乏力、或见例假增多颜色淡者(太阴,少阴体质者)适宜食用。但其性热,多食易生痘疮,易上火。起口疮,失眠梦多,大便干燥,烦躁口渴,两颧潮红者不宜食用。其性热易动血,因此出血病患者亦不宜食用。食用荔枝易上火者可在食用荔枝后饮用少量淡盐水,中医认为可以引火归元,不易上火。荔枝含糖量高,糖尿病患者不宜食用。

哈密瓜 哈密瓜是新疆的代表水果之一,其味香甜,深受喜爱。《中医食疗学》中有对于哈密瓜的论述,其味甘,性寒,可利小便,清肺热止咳。干咳或咳黄痰、燥热烦渴、口鼻生疮、小便黄者适宜食用。哈密瓜含糖量也较高,糖尿病人应谨慎食用。现在许多哈密瓜口味过甜,其清热力量相对较弱。(李 呈)

1、检查完安全带的安全性之后,先调整好坐姿。人与方向盘的距离以双手平伸后两手手腕正好放在方向盘上为宜;腿部呈约90度弯曲,这样如果紧急制动时,腿部更便于灵活反应,当发生撞车时,也保证了腿部足够的缓冲,避免胯部及上体受到伤害。

2、调整安全带。握住搭扣锁和锁舌,缓慢地拉出腰间安全带,保证肩部安全带从肩部划过、贴近颈部,舒服且紧密地贴合身体。腰部安全带在腹部以下,并尽可能的低一些,同样要贴合身体。然后,将安全带卡扣插入扣锁中,直至听到咔嚓声。

在系安全带的过程中,三

汽车安全带的正确系法

点式腰部安全带应系得尽可能低些,系在胯部,不要系在腰部;肩部安全带不能放在胳膊下面,应斜挂胸前。安全带只能一个人使用,严禁共用;不要将安全带扭曲使用。

3、根据身材调整安全带。安全带系好后不能太松也不能太紧,大概留有两根手指的量比较合适,既保证安全也不会太难受。孕妇驾车时注意不要把安全带勒到肚子上,这样对腹中的胎儿非常危险。如果车

上经常有12岁以下的儿童乘坐,家长尽量安装儿童安全座椅。(马 民)



治夏季湿热痢方

【处方】黄芩 15g,黄连 12.5g,白芍 17.5g,葛根 10g,甘草 15g。

【制用】每日一剂。常法水煎3次,共煎得药液300毫升,分3次(早饭后,午、晚饭后)温服。

【功能】清热,利湿,止痢。

【主治】夏季感受湿热之邪,发热、腹痛、泻痢。

【禁忌】禁食辛辣、油腻、寒凉之品。(白城市中医药老科协:王文卿)

 每周一方

挑选菜花时,很多人认为越白越好,越紧实越嫩。然而,事实并非如此。松一点儿、颜色稍微黄一点的菜花口感更好。

菜花因南北产地不同,分为两种。北方菜花颜色白、花球比较紧实。而南方菜花泛黄发绿,花球更松散。从烹饪角度讲,南方产的菜花,口感更嫩,炒出的菜更香、更好吃。所以,购买菜花时,挑选颜色较深、略微泛黄、形状松散的才更嫩。(黄 信)

别挑紧实的菜花

无线路由器放哪儿无死角

要想无线信号覆盖到家中的每一个角落,除了要选择合适的产品外,无线路由器安放的位置也很重要。有一个大的原则就是在靠近主要使用区域的情况下,尽量居中放置。

WiFi信号主要是直射传播的,遇到障碍物不会绕道,如果穿透不了就被阻挡了。那么,WiFi信号什么样的障碍物能穿透,什么样的不能呢?

首先,金属是不能穿透的。因此,金属外壳的弱电箱里只能放置有线路由器,不能放置

无线路由器。条件所限必须放置的,也要选购天线外接的产品,把弱电箱打孔将天线引出暴露在外才行。

其次,现在房屋的承重墙多是钢筋混凝土的,尤其是高层住房,墙里钢筋交错成网,形成一道电磁屏蔽网,所以隔一道承重墙之后信号会衰减过半,一般无法穿透两堵承重墙。

最后,非承重墙(厚度10厘米左右)穿透两堵一般问题不大,能否穿透3堵要视具体情况而定。(冯 治)

国家基本公共卫生服务项目知识解答

国家基本公共卫生服务项目包括哪些内容?

目前,国家基本公共卫生服务项目有12项内容。

即:城乡居民健康档案管理、健康教育、预防接种、0—6岁儿童健康管理、孕产妇健康管理、老年人健康管理、慢性病患者健康管理(高血压、糖尿病)、重性精神疾病患者管理、结核病患者健康管理、传染病及突发公共卫生事件报告和处理服务、中医药健康管理、卫生监督协管服务。

国家基本公共卫生服务项目是如何确定的?

国家根据经济社会发展状况,考虑政府财政的最大支持能力,先确定对国家基本公共卫生服务项目的经费补偿标准。在此基础上,国家找出对居民健康影响大、具有普遍性和严重性的主要公共卫生问题,根据居民的健康需求、实施健康干预措施的可行性及其效果等多种因素,选择和确定优先的国家基本公共卫生服务项目,努

力做到把有限的资源应用于与居民健康关系最密切的问题上,使基本公共卫生服务项目工作取得最佳效果。

什么是公共卫生服务均等化?是平均化吗?

答:国家基本公共卫生服务均等化是指每位中华人民共和国的公民,无论性别、年龄、种族、居住地、职业、收入,都能平等地获得基本公共卫生服务。可以理解为人人享有服务的权利是相同的,居民在可以需要获取相关的基本公共卫生服务时,机会是均等的。但是并不意味着每个人都必须得到完全相同、没有任何差异的基本公共卫生服务。目前国家提供的基本公共卫生服务中很多内容是针对重点人群的,如老年人、孕产妇、0—6岁儿童、高血压等慢性病患者健康管理等,因此,均等化并不是平均化。

谁来享受基本公共卫生服务?

凡是中华人民共和国的公民,无论是城市或农

村、户籍或非户籍的常住人口,都能享受国家基本公共卫生服务。

不同的服务项目有不同的服务对象,可分为:

①面向所有人群的公共卫生服务,如统一建立居民健康档案、健康教育服务、传染病及突发公共卫生服务事件报告和处理,以及卫生监督协管服务。

②面向特定年龄、性别、人群的公共卫生服务,如预防接种、孕产妇与儿童健康管理、老年人管理等。

③面向疾病患者的公共卫生服务,高血压、Ⅱ型糖尿病、重性精神疾病患者健康管理等。

谁能提供国家基本公共卫生服务?

基本公共卫生服务主要由乡镇卫生院、村卫生室、社区卫生服务中心(站)负责具体实施。村卫生室、社区卫生服务中心分别接受乡镇卫生院和社区卫生服务中心的业务管理,合理承担基本公共卫生服务任务。其他基层医疗卫生机构也可以按照政府部门的部署来提供相应的服务。

白城市卫生计生委
白城日报社 主办