

出伏啦

暑湿走了秋燥来 秋天去燥这样做

终于出伏啦!常言道“热在三伏”，出伏了也就意味着暑热即将结束。天气渐凉，也是秋燥的开始，这样的天气里，很多人会感到早晨起床时嗓子发干、皮肤干燥、干咳无痰，那么我们应该如何应对呢？

做好祛湿保卫战



“出伏贴”：祛除残余湿邪

方法很简单，就是将伏苓贴到肚脐上，再用无菌纱布覆盖固定。一般12小时换1次药，连续敷4次就可以了。这样，伏苓利水渗湿的有效成分就可发挥作用。

藿香煎水泡脚

除此之外，也可以用藿香煎水后来泡脚，按揉小腿内侧的阴陵泉，也有很好的排湿效果。

秋燥避免嗓子干



专家提醒说，对付秋燥要多喝水，最好在白开水中加些蜂蜜；常吃些清热、生津、养阴的食物，如白萝卜、木耳、百合、梨、芝麻等，尽量少吃油炸、烧烤类食物；起居作息相应调整，尽量保持充足的睡眠，做到静心、安神、戒躁、息怒；在保持室内通风的基础上，可在室内养些绿萝、吊兰、文竹等绿色植物。

专家还表示，增加睡眠1小时，并且保证有质量的午觉，可以让人保持精神，也可在冬天来临之前保存能量，养精蓄锐。尤其是对于老年人，随着年龄的增加，老年人的气血阴阳俱亏，会出现显不精、夜不眠的少寐现象。因此，可以在晚上提早入睡，并且坚持午睡的好习惯，即使睡不着，但闭目养神也是对身体有好处的。

昼夜温差逐渐增大，应注意增减衣物，预防感冒、颈

椎病、过敏性鼻炎、过敏性哮喘等疾病的发作。此时节要记得通风开窗，注意保暖，不可贪凉。夜晚入睡时，一定要盖上被子、毛巾被之类的被褥抵御夜凉侵袭。

金针菇拌芹菜抗秋燥



金针菇富含赖氨酸和锌，有利于促进儿童智力的发育，还能促进新陈代谢，加速营养素的吸收和利用，还能有效预防和治疗肝病疾病和胃肠道溃疡，同时还有抵抗疲劳、抗菌消炎等功能，可预防秋季小儿腹泻。

芹菜清热利水，同时也有健胃的功效。金针菇和芹菜合在一起，秋天吃了可以抗秋燥，而且还爽口，且利于消化吸收，无论对成人还是孩子，这都是一道简单实用的美味小菜。这两种菜放在一起，颜色一黄一绿，既养胃又养眼，可使人食欲大增。

需要提示的是，鲜金针菇不宜冷藏，建议即买即食。芹菜叶中所含的胡萝卜素和维生素C比茎多，因此吃时不要能把能吃的嫩叶扔掉。

(刘迪)

说说保持身形的秘诀

据英国《每日邮报》近日报道称，健身教练NadyaFairweather分享了可缓解背部和颈部疼痛的最佳运动方式，英国营养专家威金森建议将该运动与饮食搭配起来，如食用帕尔马干酪等。

健身教练NadyaFairweather说,永远不要低估完美身姿的力量。以下运动可帮助你保持完美体形，并可避免背部、颈部和头部疼痛:坐着或站立,开始时向后转动肩膀,第5次转动时，将肩膀向后并向下维持几秒钟，重复5次，并确保在整个过程中呼吸正常。若感觉良好，可再重复一遍。尝试每天都这样做，注意坐姿或站姿，目视前方，肩膀向后下方活动。

英国营养专家威金森说，饮食同样有助于塑形。沙丁鱼罐头中富含丰富的奥米茄——3脂肪酸、二十碳五烯酸(EPA)和二十二碳六烯酸(DHA)，这些都是效果很好的抗炎药，而大多数颈部疼痛是由炎症引起的。另外，帕尔马干酪富含钙和蛋白质，小骨头富含钙，均有益于人体骨骼和体形。与此同时，蓝莓含有大量的抗氧化剂和多酚，这些都可很好地帮助预防炎症。

(李宗泽)



试试足部保健操

足部保健操是让足踝部和肌腱得到平衡的一种锻炼，能打通下肢的经络和气血，缓解足部的衰老。

足背屈

坐下，双腿抬起与身体呈90度，膝盖绷直，有种酸胀的感觉，坚持10秒以上，放下。

足内旋

坐下，双腿抬起与身体呈90度，膝盖绷直，两个脚尖并在一起，行内八字，两侧韧带会有种牵拉感，至少坚持5秒以上。

足外旋

坐下，双腿抬起与身体呈90度，膝盖绷直，两个脚跟并在一起，做外八字，后边会有一种很勒的感觉，感

到酸胀为宜。

对足跟

脚跟对脚跟成为“一”字，尽量让大腿往外撇，做的时候身体不能往前弯，要挺起胸膛，坚持5——10秒。

摆摆

起身，把腿打开与肩同宽或比肩稍宽点，站直，把重力放到前脚掌上，抬起脚后跟，先往右边，然后脚后跟放下，左腿放松，把所有重力放在右腿上，刺激足部经脉，动作要慢，可以扶着椅子做。

提踵颠足

双脚与肩同宽，脚尖朝前，挺胸收腹，小腿绷直站立，吸气，慢慢抬脚后跟，绷紧小腿肌肉，快速放下，用足跟敲打地面。

(刘国信)



国家基本公共卫生服务项目（100问）

74. 哪些糖尿病患者可以享受健康管理服务？

答：社区常住居民中，无论是户籍还是非户籍居民，年龄在35岁以上（包括35岁）的确诊2型糖尿病患者，都可以享受到这项健康管理服务。

75. 糖尿病患者健康管理服务有哪些内容？

答：对确诊的2型糖尿病患者，每年可以免费享受4次空腹血糖检测，至少4次面对面随访以及1次较全面的健康体检。体检内容包括体温、脉搏、血压、身高、体重、腰围、皮肤、浅表淋巴结、心脏、肺部、腹部、足背动脉搏动等常规体格检查，并对视力、听力和运动功能等进行粗测判断。

76. 糖尿病患者随访服务有哪些内容？

答：随访内容包括：①测量空腹血糖和血压，并评估是否存在危急情况，如血糖、血压很高，或有危急症状，或存在不能处理的其他疾病时，需要紧急转诊。②对不需要紧急转诊的患者，要询问上次随访至此次随访期间的症状，患者疾病情况以及生活方式，了解患者服药情况。③检查足背动脉搏动，测量体重，并判断是否超重、肥胖。④根据患者情况给予相应处理。⑤做有针对性的健康教育，与患者一起制定生活方式改进目标，并告诉患者出现哪些异常时应立即就诊。

容？

答：随访内容包括：①测量空腹血糖和血压，并评估是否存在危急情况，如血糖、血压很高，或有危急症状，或存在不能处理的其他疾病时，需要紧急转诊。②对不需要紧急转诊的患者，要询问上次随访至此次随访期间的症状，患者疾病情况以及生活方式，了解患者服药情况。③检查足背动脉搏动，测量体重，并判断是否超重、肥胖。④根据患者情况给予相应处理。⑤做有针对性的健康教育，与患者一起制定生活方式改进目标，并告诉患者出现哪些异常时应立即就诊。

(待续)

白城市卫生计生委
白城日报社 主办

治寒盛痛经方

【处方】艾叶8g，小茴香（淡盐炒）10g，炮姜10g，丹参20g，香附12g，甘草（蜜炙）10g。

【制用】1日1剂。第一次煎药加凉水适量，浸泡1小时，煎煮40分钟，煎取药液200毫升，第二次加水适量，煎煮30分钟，煎取药液100毫升，将2次药液合在一起，均分2次温服。

【功能】温经散寒，化瘀止痛。

【主治】寒凝血瘀引起的痛经：经期少腹疼痛，手足发凉，或见大便稀溏，腹痛喜热喜按，形寒畏冷。

【禁忌】忌食生冷、油腻。

(白城市中医老科协：王文卿)

每周一方

水果放冰箱也有卫生风险

冰箱食物混放导致感染



为什么水果也会沾染上这种病菌？主要是由于冰箱里有生肉，为单增李斯特菌提供了理想的培养基，增加了水果沾染细菌的机会。

专家表示，生熟食物混放、摆放不合理、冷藏温度不够、存放时间过长等都是冰箱食物引起中毒的原因。因此一定要定期对冰箱进行清洗、消毒，食品分门别类放置，生食与熟食不能混放，避免交叉感染。

西瓜切开后6小时内食用。隔夜西瓜可能是很多家庭的冰箱里的常客。专家表示，切西瓜时一定要事先把西瓜、刀具和案板清洗干净，最好现切现吃，吃不完的尽早盖上薄保鲜膜或放入冰箱冷藏。把冰箱里的西瓜拿出来吃时，可以先将表面约1厘米的部分切除。

到了炎热环境，如果没有任何防护，切开的西瓜在6个小时内就会长出难以计算的细菌。所以切开后的西瓜储存的时间勿超4小时，没吃完的尽量低温冷藏，并尽量保证完整。

每年夏天,世界各地都出现因为吃了冰箱里的水果而感染李斯特菌的病例,甚至造成生命危险.有调查显示,在被李斯特菌感染的人群中,64%患者家里的冰箱中含有这种细菌.尽管大多数人不会因食用含有李斯特菌的食品而生病,但是对于特定人群而言,李斯特菌堪称“杀手”。

(黄旭君)

你知道吗

如何克服“恐艾症”

并不是所有的艾滋病恐惧症（即“恐艾症”）都可以简单的归到某一类恐惧症，很多患者是多种表现同时存在，所以需要接受综合的心理治疗。

对于艾滋病恐惧症心理治疗是必须的，但很多患者早期一般不会想到接受心理治疗，很多人认为这不是心理疾病，自己的担心是完全正常的，尤其是那些有过高危行为的人。只有到多次检查之后，仍不能摆脱自己的担心和痛苦之后才会想到求助于心理医生。

相信科学检测

在窗口期以后做了抗体检测为阴性即可完全排除感染的可能，不要再无谓地担心和猜疑。

不要相信症状

很多朋友怀疑感染了艾滋病都和自身的症状有关，的确有小部分人在感染了艾滋病后会出现急性症状，出现急性症状的条件是感染了大量的艾滋病病毒，而这种病例实际上非常少，而且艾滋病急性症状几乎没有特异性，和我们平时可能得的病

没什么两样。从医学的角度讲，症状并不能作为判定是否感染的标准。恐艾者几乎人人都有这样那样的症状，但最后的血检结果是99%以上都没事，这足以说明症状并不可信。

尝试转移注意力

将精力集中在工作或学习上，以减轻忧虑和担心，你会发现，很多所谓的症状会在不久后不治而愈。

恐艾原因之一是对艾滋病预防知识缺乏了解或是一知半解的缘故，因此普及艾滋病防治基本知识是消除恐艾症的根本措施。恐艾者应该多了解一些艾滋病传播途径等基本知识，并咨询专业医师或专家，积极克服疑病心理，早日恢复正常的工作学习。

(待续)

(据中国疾控中心性艾中心)

预防艾滋 关爱健康

