

初夏养生：吃三鲜 忌三满 多出汗

健康人生

小满过后，标志着暑天湿热正式拉开帷幕，应从初夏开始就做好夏季养生的准备。

多吃应季“三鲜”

冰糖樱桃养胃祛湿 天津市第一中心医院营养科副主任医师谭桂军表示，酸甜可口的樱桃可以益脾养胃，祛风胜湿。《名医别录》中记载，“吃樱桃，令人好颜色，美志”，樱桃富含铁元素和维生素C，适量食用有养颜润肤之效。另外，樱桃中维生素A含量较高，用眼较多者吃些很好。

大家可以尝试冰糖樱桃饮。樱桃洗净榨汁，调以冰糖当饮料喝，能养胃，对食欲不振、腹泻也有一定的食疗作用。还可以用鲜樱桃泡酒，对关节疼痛、四肢乏力都有一定效果。注意樱桃性温，阴虚火旺者应少食。

爆炒蒜苔温通活血 专家认为，蒜苔是应季蔬菜，有温中下气之效，适合这个季节给身体补充阳气。虽然天热了，但有些人出现腹胀、腹痛等症状，这是胃寒的表现，吃些蒜苔有温补的作用。另外，蒜苔中还含有辣素、大蒜素，有消毒杀菌的作用。

不妨这样吃蒜苔：头天晚上把蒜苔洗净切段，用盐和生姜腌制（可以去辛辣），第二天早上将其爆炒，炒熟一点，适合肠胃功能较弱的人食用。但注意胃炎、胃溃疡或热性体质者不要多吃。

吃黄瓜把清热解暑 天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲指出，黄瓜性寒凉，水分也特足，爽快又清热。但很多人不吃黄瓜把，嫌弃它口感涩，没水分，其实黄瓜中含有较多的苦味素，尤其是尾部，能降火、开胃，吃的时候可以千万

别把黄瓜把扔掉了。另外，黄瓜中含有丙醇二酸，能抑制脂肪的吸收，想瘦身的人可以适当多吃些。

切丝或拍黄瓜时很多水分和水溶性维生素会流失掉，而生吃黄瓜营养成分保存最好。注意黄瓜不宜多吃，每天不要超过半斤，脾胃虚寒的人应少吃。

初夏忌“三满”

汗满：贪凉易伤阳，养阳按揉足三里。初夏，天气渐热，汗液的排泄也会加快，中医认为“气随汗脱”，而“气者阳也”，所以人体阳气也会受损。此外，热天人比较贪凉，如空调、冷饮等，易受寒湿之邪而伤阳。

江苏省南京市中西医结合医院针灸科王亮主治医师介绍说，夏季养护阳气，补中益气比较适合按揉足三里穴。该穴位在外膝眼下3寸，距胫骨前缘一横指，当胫骨前肌上。取穴时，由外膝眼向下量四横指，在腓骨与胫骨之间，由胫骨旁量一横指，该处即是。

具体方法是，用拇指指面着力于足三里穴位之上，垂直用力，向下按压，按而揉之。其余四指握拳或张开，起支撑作用。按揉时，会产生酸麻胀痛和走窜等感觉，持续数秒后，渐渐放松，如此反复操作数次即可。

湿满：雨多伤脾胃，练练熊戏祛脾湿。“小满小满，江满河满。”说明这时开始，雨水多起来，导致空气潮湿，各种皮肤病，如脚气、湿疹、汗斑、湿性皮肤病、足癣等易发生。中医认为，这些皮肤病的发生与天气闷热及潮湿有关，尤以湿重为主要致病因素。

南京市中西医结合医院运动保健咨询门诊李靖副教授介绍说，中医祛湿可通过健脾来实现，

比较好的健脾运动是五禽戏中的熊戏。主要招式如下：身体仰卧，两手抱着小腿，抬头，身体先向左滚着地（最好在干净地面上或家中地板上铺一层毛毯），再向右侧滚着地，左右滚转各7次。然后屈膝深蹲在地上，两手在身旁按地，上体晃动，左右各7次。练熊戏时，要像熊那样浑厚沉稳。

肋胀满：天热心烦，练练“坐功”心静安。初夏由于气温增高，很多人会感觉胸部部位胀满，就是胸口堵得慌，容易出现心烦的现象。

南京市中西医结合医院治未病科主任医师倪正推荐大家练练“坐功”来除烦。明代著名养生学家高濂在其所著的《遵生八笺》中记载了“小满四月坐功”，具体方法为：每日凌晨3时~7时，正坐，一手手心向上用力托举，一手手心向下，用力下按，各三至五次，然后牙齿叩动36次，调息吐纳，津液咽入丹田9次。

夜短要早睡，出汗也养生

夏天昼长夜短，对很多人来说，按点睡觉是个难事儿。因此，初夏应及时调整作息，保证晚上10点到11点就寝，早上5点半到6点半起床，午饭后半小时短时午睡。这样，等酷暑真正到来，我们就能养成合理的作息了。

夏天，很多人怕出汗，不爱锻炼。其实，适当锻炼，有利体内汗液排出，帮助祛除体内湿气。不过，要选择合适的运动，夏天应该少做一些强度太大的运动，比如，踢球、打篮球等。可早起或晚上太阳下山后，到公园或绿地散步、打拳、做操、跳舞等。

（明文）

美容时尚

炎炎夏日，皮肤最受伤，不只加速衰老，严重时还诱发和加重光感性皮肤病，更严重者，还会诱发皮肤肿瘤。专家表示，防晒主要分为化妆品防晒和硬防晒。

解放军空军总医院刘玮教授表示，防晒化妆品的防晒效果怎么样，日光防护系数（SPF）说了算。一般亚洲人在强烈日晒下，10分钟左右皮肤就会产生红斑，如果产品的SPF值为15，那么理论上，涂抹这款防晒产品后，可以在太阳下停留150分钟而皮肤不被晒伤。

防护长波紫外线的标识是PA，分为4级：PA+、PA++、PA+++、PA++++，PA等级越高，表示防晒黑的能力越强。专家提醒，生活中我们一般的涂擦量只有1/4—1/2，防晒效果大大降低。

硬防晒就是遮挡性防晒，也就是采用物品遮挡日光。专家指出，我国纺织品的防护系数值最高为50+。当防护系数值大于40且紫外线的透过率小于5%时，才可称为“防紫外线辐射产品”。衣服的材质越高、颜色越深，或加有防晒涂层，其防晒效果越好。夏天常穿的那种清凉、轻薄的衣服，基本没什么防晒能力。建议选购紫外线防护系数（UPF）大于25、紫外线透过率小于5%标识的织物产品。帽檐的边长最好在7.5厘米以上，才有较好的防晒效果。墨镜要选择镜片足够宽大，同时最好选购能覆盖全部紫外光的遮阳镜，镜片以深色为宜，但不宜影响视觉。

北京协和医院皮肤科主任医师晋红中介绍，规避性防晒，就是避免在紫外线过强的情况下出行。一天当中，中午时分紫外线最强，而一年当中晚春和夏季则是紫外线最强的季节。建议大家，室外活动要注意规避紫外线的时段和地点，外出时尽量在树荫、山坡阴面从事户外活动。

刘玮说，有些食物服用后会阳光更加敏感，这类食物被称为光敏性食物。包括一些野菜、茴香、莧菜、芹菜，但这些菜煮熟了光敏性就几乎没有了。柑橘类水果如柠檬都含有香豆素类物质，无花果、芒果、菠萝、木瓜等都会让皮肤吸收更多阳光。但要造成晒伤晒黑，需要食用的量足够大，且在阳光下的时间足够长。因此，长时间阳光下活动或自身对光线特别敏感的人群，才需要注意避免食用或接触这类物质。除食物外，还有些具有光敏性的药物，如四环素类、喹诺酮类、雌激素类、扑尔敏、维甲酸类等，服用时，同样需避免阳光照射，或在晚上使用。

（王君平）



《传染病及突发公共卫生事件报告和处理服务规范》答疑三

8. 现住址不是户籍所在地时，现住址如何填报？

答：现住址是指患者发病时的住址，而不是户籍所在地。具体包括：

（1）专程至外地就诊，应填写病人的常住地。如某病人患手足口病，该病人由A城市至B城市就诊，现住址应填写A城市。

（2）外出或至外地工作、出差、旅游等期间患病，应填写工作地、寄宿或宾馆等地址。

（3）如新发传染病的境外输入病例等无法提供本人现住址的，填写报告单位地址。

（4）羁押或服刑人员患病，填写羁押或服刑场所地址。
9. 传染病病人因意外或非传染病死亡时，死亡日期如何填报？

答：填报因患该种传染病死亡的时间，因意外或非传染病死亡时，不需填报。艾滋病病人和HIV感染者死亡，不论是否因艾
- 滋病死亡，均须及时进行死亡报告。

10. 是否所有乙类和丙类传染病都是24小时内报告？

答：部分非甲类传染病需2小时内报告，包括乙类传染病中按照甲类管理的传染病病人或疑似病人，或其他传染病和不明原因疾病暴发时，均应于2小时内完成报告。

《规范》中乙类传染病中按甲类管理的病种包括肺炎、传染性非典型肺炎、埃博拉出血热、人感染禽流感（注：新亚型禽流感病例）、寨卡病毒病、黄热病、拉沙热、裂谷热、西尼罗病毒等。而人感染H5N1禽流感和人感染H7N9禽流感病例均按照一般的乙类传染病管理，24小时内报告即可。

（待续）

白城市卫生健康委
白城日报社 主办

高血压警惕四类症状

高血压不仅仅是血压升高，其症状也不只是头疼、头晕。高血压最大的危害是导致心、脑、肾等关键器官以及全身血管的损害。一旦发现下述4类症状或体征，可能意味着一些脏器已出现了问题，应及时就医诊治。

心慌、胸痛、下肢水肿：若出现心慌，应该注意是不是发生了心动过速、房颤、早搏等情况；胸痛提示冠心病、心绞痛，甚至主动脉夹层；下肢水肿应注意有没有心衰，一些药物的副作用也可以表现为脚脖子肿胀。

头晕、眩晕、视物模糊、上下肢运动障碍或麻木：出现这些症状，应警惕是否发生了脑血管疾病或眼底动脉疾病，这些都是高血压常见的并发症。

眼皮肿、夜尿增多、血尿或泡沫尿：提示可能发生了肾脏病变。常年控制不好的高血压容易损伤肾脏。

两侧上臂血压相差很多或走路时间长了脚痛：前者通常意味着上肢动脉狭窄；走路久了脚痛，休息一会儿就减轻，很有可能是下肢动脉发生狭窄的后果。

（郭艺芳）

新车提到手，需要磨合吗？

车行天下

新车磨合的好坏直接关系到汽车的使用年限，尤其是发动机寿命。现在车辆在出厂前都会有预磨合，所以有些车主认为买来的新车就没必要再注意磨合。但是在提车时4S店还是会告知车主，新车不要开太快，转速不要拉太高……那么，新车到底用不用磨合呢？

新车到底用不用磨合

与其说是磨合，倒不如说是开新车的注意事项。现在的新车厂家都会做预磨合，但主要是对发动机和变速箱的空转磨合，并非真实路况下的磨合。而新车上路就要涉及刹车制动、轮胎磨损、悬架载重等方面，因此开新车上路仍需注意磨合，一方面是为了检测整车上路过程中是否存在问题，另一方面是为了车辆各个零部件更好地运转。

磨合期看行驶里程

一辆新车开多久算是完成磨合？一般是根据首保时间或者3000~5000公里节点来界定。

通常情况下新车的磨合期按行驶里程规定较为合理。从新车上路开始到各部件磨合适当，所需行驶的里程为磨合期里程。例如有些自主品牌会把1500km作

磨合期内要不要跑高速

汽车在磨合期内，发动机过高的转速会增加损坏活塞环的可能性，所以，一般4S店提车时都会提醒新车限速在80~90公里/小时。限制车速，其实是在限制发动机的转速，无论是手动挡汽车还是自动挡汽车，发动机在这一车速段内的转速在2500r/min左右，最好不要超过3000r/min。

磨合期内并不需要刻意地专门给新车拉高速。但是高速上只要控制好车速，平稳驾驶，对新车发动机的磨合是有好处的。如果真需要跑高速，安全起见，最好是在新车开够500公里以后，至少等轮胎和刹车磨合得差不多再上高速。

驾驶新车这些易忽略

除了里程和转速需要格外重视之外，还有一些驾驶小习惯也很容易在磨合期内被车主忽略。启动车辆要预热，预热并不需要太长时间，特别是气温逐渐升

高，水温相应提升得也快，通常启动后半分钟，水温达到40℃以上再启动车辆。驾驶机动车时要以平稳为主，避免一个“急”字，尤其是500公里内的急刹车、猛提速。

磨合期的车辆要尽量减轻载荷。因为车辆负重越大行驶阻力越大，无形中会增加发动机的负荷，满载或者超负荷运行都有可能给动力系统带来不良后果。一般来说，处于磨合期的新车载荷不要超过厂家额定重量的70%，五座的私家车乘坐的成年人应当控制在4人以内。

另外，磨合期的车辆对用油也有要求。不仅仅是汽油，使用正确的机油也很重要。汽油一定要使用高标准的正规汽油，不要贪图便宜。同时为了保证车辆零部件各个部位都能得到润滑，汽油车尽量选择低黏度机油。至于何时更换机油，通常4S店会告知车主明确的首保时间和公里数。但磨合期过后第一次保养换油不妨提早些。

