

“超长版”的伏天来了

如何养生



健康养生

俗话说：“热在三伏，冷在三九。”三伏可谓一年中气温最高，而且也是最闷热的日子。并且接下来的日子会越来越热，“千里清蒸，万里红烧，汗水洗澡……”

那“超长版”的伏天是怎么算的？根据传统的推算方法规定，二十四节气的“夏至”后的第三个庚日起为“初伏”，从“夏至”后的第四个庚日起为“中伏”，二十四节气的“立秋”后的第一个庚日起为“末伏”，总称为“三伏”。但由于“夏至”与第一个庚日之间的天数几乎每年都不一样，所以与“三庚”的天数也不是固定的。今年的入伏时间是7月12日，“三伏天”长达40天。可谓“超长版”的伏天。

为什么伏天这么热？

入伏后，地表温度变大，每天吸收的热量多，散发的热量少，地表层的热量累积下来，所以一天比一天热，地面累积热量达到最高峰，天气就最热。另外，夏季雨水多，空气湿度大，水的热容量比干空气要大得多，这也是天气闷热的重要原因。

入伏应该这样吃

自汉代始，伏日与食俗渐渐联系在一起，东汉卫宏所撰《汉旧仪》提到“汉魏伏日有酒食之会”，伏日的饮食成为了一门丰富多彩的学问。

入伏吃三肉

头伏羊，二伏鸡，三伏要吃金猪蹄。

入伏吃三瓜

苦瓜祛邪子，丝瓜平痰喘，冬瓜多吃增食欲。

入伏吃三叶

薄荷清解暑，藿香防中暑，荷叶增进食欲。

入伏喝三汤

海带绿豆汤促消化，冬瓜莲子银耳解渴生津，扁豆薏米解暑健脾胃。

入伏三主食

头伏饺子，二伏面，三伏烙饼摊鸡蛋。

入伏这样养生

冬练三九，夏练三伏。夏日炎炎，在酷热的天气下锻炼，能提高人的耐热能力，使得肌体更好地适应自然气候，达到防病健体的目的。

除要注意防暑降温外，要加强心脏的保养，闷热的天气很容易让人烦躁不安，着急上火、情绪失常、出现睡眠不好、血压升高等症状。

同时，暑热天气因遵循“少动多静”的养生原则，运动锻炼宜选择早晚，选较为和缓的运动，运动时间不宜过长，建议不超过1小时。

顺便科普一下，明年的三伏天，也是40天的“加长版”。 (李佳琪)

《孕产妇健康管理规范》答疑三

11. 产后42天健康检查中的保健指导包括哪些内容？

答：①心理保健指导；②性保健与避孕指导；③预防生殖道感染指导；④纯母乳喂养6个月指导；⑤产妇和婴幼儿营养等指导。

14. 产前检查服务记录表中标有“*”的项目，含义是什么？

答：标*的项目是指尚未纳入国家基本公共卫生服务的项目。在没有增加基本公共卫生服务专项经费情况下，不是免费检查项目。

白城市卫生健康委
白城日报社 主办

12. 为孕中期和孕晚期妇女提供服务的机构是？

答：有助产技术服务资质的医疗卫生机构。

13. 无助产技术服务资质的基层医疗卫生机构在孕中期和孕晚期主要任务是什么？

答：督促孕中期和孕晚期

14. 产前检查服务记录表中标有“*”的项目，含义是什么？

答：标*的项目是指尚未纳入国家基本公共卫生服务的项目。在没有增加基本公共卫生服务专项经费情况下，不是免费检查项目。

ETC小常识



什么是ETC？

ETC是不停车电子收费系统，ETC专用车道是给那些装了ETC车载器的车辆使用的，采用电子收费方式。

ETC(Electronic Toll Collection)不停车收费系统是目前世界上最先进的路桥收费方式。通过安装在车辆挡风玻璃上的车载电子标签与在收费站ETC车道上的微波天线之间的微波专用短程通讯，利用计算机联网技术与银行进行后台结算处理，从而达到车辆通过路桥收费站不需停车而能交纳路桥费的目的。

ETC与人工收费系统相比有哪些益处？

与传统的人工收费系统相比，ETC系统对车主以及交通监管部门都提供了很大的便利。

对车主的益处

对车主来说，如何能够高效、便捷的通过高速公路收费系统是最关心的问题，车辆不停车收费系统可以在很大程度上缩短车主通过收费站的时间。

- (1)更高的收费站通行能力；
- (2)更好的服务水平；
- (3)更通畅的通行环境；
- (4)更低的排放和环境污；
- (5)更便捷的付费服务；
- (6)更准确的运营数据服务。

对交通监管部门的益处

交通监管部门是收费系统的主要负责人，应用ETC系统可以大幅度减少人力以及物力的投入。

(1)更少的基建投入；1条ETC车道的通行能力相当于4条MTC车道的通行能力，ETC车道的投入运营可以大大减少交通监管部门的建设基金投入，可以节约40%基建费。

(2)更低的运营成本；一般来说，14条MTC车道的运营成本为120万/年，2条ETC车道加上6条MTC车道的运营成本为60万/年，可以看出，在相同的通过能力条件下，使用ETC不停车收费系统可以减少运营成本的投入。(伟达)

生活锦囊

《上海市生活垃圾管理条例》7月1日起施行，社会公众称为垃圾分类“史上最严”。那么生活中干垃圾和湿垃圾该如何分类呢？

生活垃圾分类

生活垃圾分类“干湿分类”是将居民的一般生活垃圾分为湿垃圾(主要为厨余垃圾、果皮等)和干垃圾(其它垃圾)。

“干湿分类”的由来

“干湿分类”是针对我国居民生活垃圾中厨余和果皮类垃圾比例较高，其水分含量高。不利于垃圾回收和最终处置的国情提出的一种简单实用的垃圾分类方式。

干湿垃圾的处理处置方式

湿垃圾收集后可利用微生物进行堆肥、厌氧消化处理或制备生物燃料，而干垃圾收集后便于后续工作人员从中挑出可利用的物质，剩下的垃圾进行填埋或焚烧处置。

你到底是什么垃圾？

垃圾分类推广初期，为了指导和督促群众分类，上海会在投放点设志愿者。

“你是什么垃圾？”面对志愿者这一直击灵魂的“拷问”，不少网友反映，不少

垃圾真的是“傻傻分不清”。

上海此次对垃圾分干垃圾、湿垃圾、可回收物、有害垃圾4种。4种垃圾之间的界限，好像也不是特别明晰。

易腐烂的食材废料，一般应当作为湿垃圾。但是近日一张“小龙虾分类图”在网上火了，“整只小龙虾是湿垃圾，去壳小龙虾是干垃圾；龙虾壳又是干垃圾？”也有网友发出疑问，“如果大棒骨是干垃圾，鸡骨头为什么是湿垃圾？”

另外，什么样的塑料可回收？如果矿泉水瓶能回收，奶茶杯子能不能回收？塑料袋、吃外卖的塑料饭盒能回收吗？

上海市绿化市容局环卫处处长徐志平介绍，垃圾的分类跟末端处置工艺有关。干垃圾以焚烧处理为主，而湿垃圾经过粉碎后则进行无氧或有氧发酵。“大棒骨太硬，如果作为湿垃圾处理，粉碎时容易造成机器磨损，所以被分成干垃圾。”而塑料袋、食品包装袋、塑料薄膜的回收价值很低，建议也作为干垃圾处理。

“不少居民被‘干垃圾’的名字误导，以为只有干的才是‘干垃圾’。事实上，在很多地方，干垃圾也被称为‘其他垃圾’，也就是湿垃圾、可回收物、有害垃圾之外的垃圾都是干垃圾。”徐志平说。

专家建议，分类初期居民不必太过纠结，大致做好分类就行，宜粗不宜细；如果实在分不清，就作为干垃圾处理。(玉红)

和湿垃圾怎么分类 生活中干垃圾

高温中暑的处理方法及急救措施



教你一招

高温天气中暑应该怎么办

一是及时补充水分、均衡营养，喝水应少量多次，每次100毫升为宜。剧烈运动中或后，不宜大喝冷饮。要想安度盛夏，应尽可能多吃杂粮、粗粮、水果与蔬菜。

二是室内外温差不可过大，空调室内外温差不宜过大，即使天气再热，空调室内温度也不宜过24度以下。居

室内应保持幽静、清洁、通风凉爽。

三是午睡睡好不宜过长，如果午睡的时间太长，会加深抑制大脑的中枢神经，导致醒来后更加疲倦。但不能熬夜，要保证充分的睡眠质量。

四是忌受热后“快速冷却”，炎夏外出或劳动归来，忌开足电扇、立即洗冷水澡，这样会使全身毛孔快速闭合，体内热量反而难以散发，还会因脑部血管迅速收缩而引起大脑供血不足，使人头晕目眩。

五是备好防晒用具，高温外出应做好防护措施，如打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜，最好涂点防晒霜，尽量减少户外活动。

六是防暑降温推荐的饮品、食品，例如盐开水，夏季出汗过多，体内盐分减少，体内的渗透压就会失去平衡，从而出现中暑，而多喝些盐开水或盐茶水，可以补充体内失掉的盐分，从而达到防暑的功效。

高温天气中暑急救措施

先兆中暑 表现为口渴、头晕、耳鸣、胸闷、心悸、四肢无力等症状。出汗不多，体温可略有升高，发热可能在37.5度左右。如能及时离开高热环境，经短时间休息后，症状即可消失。

紧急处理

可移到阴凉地，将衣领打开，吹吹风扇，用

毛巾擦拭身体，再喝点淡盐水或淡茶水，中暑症状一般能很快缓解。若不太舒服，可用清凉油擦太阳穴，喝藿香正气水。

轻度中暑 既有先兆中暑症状，同时又表现为面色发红、皮肤灼热等现象，并伴有恶心、呕吐、大量出汗、皮肤湿冷、血压下降等症。发热往往达38.5度。应立即到院就诊。轻度中暑者经治疗后，一般4~5小时内可恢复正常。

紧急处理 如果发烧不太重，可以用冰块擦拭其身体大的血管处，或用温水擦身，必要时可到院用药物补充液体，帮助散热。

重度中暑 大多数情况是在高温环境中突然昏迷。此前常有头痛、麻木与刺痛、眩晕、烦躁或精神错乱、肢体抽搐等，皮肤灼热而绯红，体温常在40度以上，应尽快送往医院进行治疗。

紧急处理 应将其平放在阴凉处，注意环境位置的安全，然后拨打120。在等待救护车的过程中，应将病人衣扣打开，头尽量后仰打侧，用冰块、清水、凉毛巾擦拭患者的身体，进行物理降温。若病人出现抽搐症状，可按压内关穴。要保持患者气管的通畅，发生呕吐时要把分泌物倒出。(美琪)

营养快线

在世界各地的“传统智慧”中，骨头汤都是一种备受推崇的补品。在中国，人们用它来给老人、病人、孕产妇“补充营养”，用来给孩子“补钙”。在西方，十二世纪的医学典籍中就有了用它来治疗呼吸感染和哮喘的记载，到了近现代，它还被作为“肠道和心理综合症”食谱，宣称对于改善自闭症、注意力不足、多动症、阅读障碍、运动障碍、抑郁、精神分裂等有效。

骨头汤，真的有那么神奇的作用吗？

骨头汤里的营养成分乏善可陈

首先，来看看骨头汤里有什么？

好的骨头汤是用骨头经过长时间小火慢炖出来的，浓白黏稠，味道鲜美。

“浓白”来自于脂肪。骨头中的脂肪被煮到汤中，在不停地翻滚中被蛋白质分散成小乳滴，就像牛奶一样呈现白色。煮的时间越长，骨头越多，煮出来的乳液就越浓，看起来就越白。

“黏稠”来自于其中的胶原蛋白。胶原蛋白分子量大，在高温下溶解到水中。这样的胶原蛋白在食品工业上被称为“明胶”，是一种很好的增稠剂。尤其是汤的温度下降，就变得更黏稠。如果胶原蛋白浓度足够高，降到室温时就会发生交联，把水分子网罗固定在其中成为固体，也就是“皮冻”。

“味道鲜美”来源于谷氨酸盐和核苷酸盐。它们积累于骨头中，生长期越长积累越多，炖煮的时间越长就溶出得越多。谷氨酸盐是味群的化学成分，核苷酸盐跟谷氨酸盐有“协同效应”，能够大大增加谷氨酸盐的鲜美。二者的配合，也就是鸡精的原理。

除了脂肪，骨头汤里的营养成分乏善可陈。

加醋的猪骨汤钙含量不如一杯牛奶

骨头煮汤，能煮出多少钙？

骨头的主要成分是磷酸钙，所以许多人相信骨头汤可以补钙。但是磷酸盐很难溶于水，所以有人说通过加入醋可以增加钙的溶出。

这种想法有没有道理呢？2017年的《食品与营养研究》杂志上发表了台湾研究者的一篇文章，详细研究了这个问题。他们选了白猪和黑猪的肋骨与腿骨以及澳洲牛骨，检测炖煮不同时间所溶出的各种矿物质。

对于钙，主要结论是这样的：

- 一是猪肋骨和猪腿骨差别不大，黑猪和白猪差别也不大；
- 二是加醋增加酸度确实可以增加钙的溶出，不过加醋之后的钙溶出量也还是很少。比如白猪腿骨炖煮4个小时，用不加醋的水煮的话每公斤骨头煮出13.3毫克钙，还不如自来水中本来含有的钙多；而用加了2%的醋煮，能煮出252毫克，虽然增加了近20倍，但总量也没有一杯牛奶多。而且，这个加醋量使得骨头汤的pH值低于6，变成了“酸汤”了。

三是煮的时间越长，煮出的钙越多，但煮到12个小时，煮出来的钙也没有多少，比如不加醋的话，每公斤猪骨也只有30多毫克，加醋之后也不过300或400毫克。

四是猪骨和牛骨的差别不大，都很低。

骨头汤中可能会煮出“相当多”的铅

台湾那项研究煮汤用的是纯净水，汤中的铅就是煮出来的铅。以白猪腿骨为例，不加醋的情况下每公斤骨头煮出了3.73微克铅，加醋的情况下煮出了9.01微克。其他骨头的情况也差不多。

无独有偶，英国学者在2013年的《医学假设》(Medical Hypotheses)上发表了一项研究，专门研究鸡汤中的铅含量。他们选用的是有机鸡，按照完全相同的流程，分别用鸡骨头、纯鸡肉、鸡皮和软骨煮了鸡汤，然后就检测其中的铅含量。结果是无骨鸡肉汤含铅2.3微克/升，鸡骨头汤含铅7.01微克/升，而鸡皮和软骨汤含铅9.5微克/升。作为对照，他们还把煮汤所用的自来水也按照流程煮了一遍，结果其中的铅含量是0.89微克/升。

也就是说，骨头煮汤的确煮出了相当量的铅。铅是人体完全不需要的重金属元素，摄入量大了含有严重危害，所以摄入量越低越好。当然，铅在自然界广泛存在，人们也无法完全杜绝。在中国饮用水安全标准中，铅的限量标准是不超过10微克/升。骨头汤中的铅确实大大增加了，但不要超过饮用水的限量标准。

(妙妙)

