

入秋养肺 安然过冬

健康自城

中医五行理论认为，秋季在五脏中与肺脏对应，肺为娇脏，喜润恶燥，其外合皮毛，开窍于鼻。燥邪为秋季主令，最易耗损阴津，所以燥邪来袭首先侵犯肺部，导致人们出现干咳无痰、口鼻和皮肤干燥等症状。尤其是老慢支患者，入秋后就开始担心，随着寒冬的到来又会旧病复发，迁延到来年春天才好。所以，入秋后要内外兼施，采取身心同养的保健手段滋阴润燥，养护肺脏，安然过冬。

一天中，养肺的最佳时段在凌晨3~5点，此时肺经的气血最旺。中医认为“肺朝百脉”，这时调养肺脏的最好方式就是睡觉，所谓“寅时睡得足，色红精气足”，肺脏才能更好地“主气、司呼吸”。另外，还有几种简便易行的养肺法，可在空间开阔、空气较好的地方做，比如家里阳台上或公园里。

搓鼻 用两手拇指外侧沿鼻梁、鼻翼两侧上下来回搓至鼻子旁的迎香穴（位于鼻唇沟与鼻翼交界处），约半分钟左右产生热感，再用食指按摩迎香穴5分钟，每天早上做1次。

摩喉 取坐位，头向上仰，颈部伸直，张开手掌，拇指与其他四指分开，虎口正对咽喉部，用手沿咽喉部向下按摩直至胸部。每天早上做1次，每次3~5分钟。

吐纳 取站位，双足与肩同宽，两手自然下垂，闭目，缓慢深呼吸，使胸廓尽量扩张，想像自己的肺部充满了新鲜空气，然后慢慢呼气，使肺部气体充分交换。每次深呼吸5~10分钟，可养肺益气补肾。

擦背 取一条长毛巾，左右手各执一端，上下来回斜着摩擦背部，力度适当，以皮肤微热为宜，每次2~3分钟，每天1~2次，有助宽胸理气，益肺平喘。

大笑养生法 悲伤肺，秋季因气温下降，枯木衰草，容易使人心情低落。清晨放松身体后，吸气提肛，放声大笑，一直笑到吸入的一口气吐尽为止。放松后重复，每次3~5分钟，每天1次，可宽中解郁，宣畅肺气。

此外，秋季饮食要特别注意。秋季在五色中与白色对应，可适当多吃些白色食物，如银耳、莲子、百合、雪梨、白萝卜、山药、莲藕等，有助养肺，滋阴润燥，将老慢支拒之门外。

（禚影妍）

砧板如何清洁 专家教你几招

你知道吗

厨房里有一个经常被忽视的地方，就是砧板的卫生。砧板也就是我们平时所说的菜板，是厨房中不可或缺的用品，用久了有的地方总是发黑或发黄，容易滋生细菌与污垢，因此，对砧板的清洁消毒不可忽视。下面提供了清洁砧板的方法，供大家参考。

生熟食砧板最好分开

据介绍，家庭用的砧板大致可分为木砧板和塑胶砧板两种。

习惯上，大部分家庭都会使用天然的木砧板，在切菜时的沉实感觉让人觉得心里也踏实。木砧板包括硬木及软木的，要注意的是它不宜用清洁剂清洗，因为清洁液会渗入木质内，时间长了会导致木材霉烂，反而不卫生。

平日使用中，家里最好备两块砧板，处理生食和熟食的砧板最好分开。因为生菜上有较多的细菌和寄生虫卵，因此砧板不可避免地要受到污染，若再用同样的砧板切熟食，就会使熟食污染。

每天砧板用过以后，用板刷和清水刷洗干净。一段时间后，可用菜刀将砧板上的水屑刮削一下，或用木工刨子刨削，使砧板污物彻底清除，可使菜板保持平整，便于使用。

如果砧板处理了油分过重的食物，可以用热水不断洗刷。如果留有鱼、肉等腥味，可用溶有食盐的洗米水或洗涤剂洗擦，或是洒上点醋，然后用清水冲刷，放在阳光下晒干，就不会有腥味。

如果砧板产生怪味，可以用生葱或生姜将砧板擦一遍，然后一边用热水冲，一边用刷子刷洗，怪味就会消失。

砧板这样消毒保养

当砧板上出现裂痕或者是黑点，就应当



换新的了。所以平时要做好消毒工作。

开水冲洗。每周最好先用硬刷和清水将砧板表面和缝隙洗刷干净，然后再用刚烧好的开水冲洗一遍。再放入浓盐水中浸泡几小时，取出阴干，不但可以杀菌，还可防止砧板干裂，延长使用寿命。

紫外线消毒。阳光中的紫外线有杀菌的作用，砧板不用时应放到太阳底下暴晒30分钟以上，不仅可以杀菌，而且可使砧板干燥，减少细菌繁殖。

还可以将盐和小苏打粉按1:1的比例混合，再加入少量的水，调成膏状涂抹在砧板上，静置一小时后再冲干净。

塑胶砧板因密度高故十分坚硬，加上清洗容易，并有抗菌、耐热、防腐蚀等功能，也受到很多家庭的喜爱。

塑胶砧板在保养的方法和程序上较简单。除了用清洁剂洗刷，最好每个月用盐及醋混和热水冲洗，具体方法是将盐及醋(柠檬水)混合后，倒在砧板上，再用热水冲刷洗净。或用稀释的漂白水浸15~20分钟以清洁杀菌，再用清水洗净便可。

（杜靖）

健康扶贫政策宣传要点

贫困人口可享受“健康120、服务111”健康扶贫政策。

“健康120”：“1”是贫困人口到指定的县医院、县中医院、乡镇卫生院住院，医疗费用个人自付10%；“2”是贫困人口持有“医保”慢病手册、在指定的县医院、县中医院、乡镇卫生院买药，个人自付20%；“0”是贫困人口在指定的县医院、县中医院、乡镇卫生院住院零押金。

“服务111”：一人1份健康档案。为贫

困人口中的老年人、患者、残疾人开展免费体检；一人1策诊疗方案。上级医院医生为贫困患者明确诊断、确定治疗方案；一家1个家庭医生团队。开展随访评估、健康管理，需要治疗引导到正规医院治疗。

白城市卫生健康委
白城日报社 主办

怎样选购适宜的 保湿化妆品和防晒化妆品

教你一招

问：怎样选购适宜的保湿化妆品？

答：如今，保湿化妆品种类繁多，如保湿霜、保湿乳液、保湿啫喱、保湿喷雾以及保湿面膜等，其中的保湿成分各不相同。所以，在选择保湿化妆品时，应根据保湿产品的特点以及自身皮肤的类型，并结合季节的改变，选择适宜的保湿产品。

保湿霜

这是一类半固态的乳剂产品，固态油性成分含量相对较多，能够在皮肤表面很好地形成一层油膜，具有较好的滋润皮肤、柔软皮肤的作用。适用于成熟、干性和敏感性肌肤，尤其适合成熟性肌肤。对于气候干燥的秋冬季节，保湿霜也是较好的选择。

保湿乳液

这是具有流动性的一类乳剂产品，配方组成与保湿霜类似，不同之处在于所含的固态油质原料较少，水分含量较大。因此，保湿乳液既可以为皮肤补充油分，在皮肤表面形成油膜，同时使用清爽，不油腻，中性、油性、干性、混合性及敏感性皮肤均可使用。但对于敏感性及干性皮肤来说，其滋润度不强，春夏季节尚可单独选用，进入秋冬干燥季节则保湿度不够，应再配合滋润度更强的保湿霜一并使用为好。

保湿啫喱

多为水性啫喱，这类产品几乎不含油性成分，正常肤质、混合性皮肤、油性皮肤以及痤疮皮肤者均可选用。但由于其不能在皮肤表面形成油膜，所以进入秋冬季节，对于干性皮肤以及皮肤正处于缺水状态的人群来说，则达不到理想的保湿效果。可在使用此类产品后，再配合保湿霜使用，以弥补其不足。

保湿喷雾

该款产品使用非常方便，外出或低温环境下可随时为肌肤补充水分，适合所有类型肌肤使用。使用时，距离面部20厘米左右，将水雾



喷向面部，然后用手指轻拍促其吸收；有条件的情况下，可外涂乳剂类产品或者精华，以防止水分流失；另外，化妆后也可以使用，有促进定妆的效果。

问：如何选择防晒化妆品？

答：在日常皮肤护理中，使用防晒化妆品已成为必不可少的一个步骤。从剂型看，防晒化妆品有防晒霜、防晒乳液、防晒油、防晒凝胶及防晒棒等；从防护强度看，SPF值从2~50+（大于50标为50+）不等，PA防护等级有PA+、PA++、PA+++、PA++++之分。选择防晒化妆品应注意以下问题。

审核产品标签内容

这主要是判断产品是否正规合法。防晒化妆品在我国属于特殊用途化妆品，除普通化妆品标签上应标识的内容外，产品标签上必须要有特殊用途化妆品批准文号，并且标明防晒系数SPF值和PA防护等级。

防护强度的选择

一般情况下，SPF值和PA防护等级越高，防晒效果越好，同时刺激性也越大，带来的不安全因素也就越多。所以，选择防晒化妆品不要一味追求高防护强度的产品，应根据阳光暴露情况选择适宜防护强度的防晒产品。具体可从所处的季节、外出时间、所处环境等方面进

行考虑：一般冬日、春秋早晚和阴雨天，可选择SPF值为8~15，PA+的产品；夏日早晚，可选择SPF值为15~20，PA++的产品；外出旅游时，可选择SPF值为20~30，PA+++的产品；长时间停留在阳光下，如日光浴或处于雪山环境中，应选择SPF值>30，PA++++的产品；对日光敏感或患有光敏性皮肤病的人群，则推荐使用高防护强度的产品。

防水性防晒产品的选择

夏天户外活动常常出汗，以及进行水下工作或游泳时，皮肤长时间受水浸泡，极易导致皮肤表面的防晒产品被稀释或冲洗掉，影响防晒效果。因此，在水下活动或易于出汗的环境中，应选择标识有防水、防汗性能的防晒产品。

成分和剂型的选择

痤疮肌肤的人群应选择以化学防晒剂为主、质地轻薄的防晒乳液；敏感性肌肤人群应选择具有防过敏作用、配方尽量简单的防晒霜或防晒乳液；油性皮肤人群可选择质地水润的防晒凝胶；干性皮肤可选择滋润性较强的防晒霜；中性皮肤选择范围较广，防晒霜、防晒乳、防晒凝胶等均可；混合性皮肤则应根据不同部位，按干性和油性皮肤选用原则，分别对待；防晒油一般用于涂抹身体暴露部位。

（谷建梅）

车行天下

熄火后忘关车内电器或车灯。这样带来的后果就是电瓶亏电，基本上一晚上过去，第二天电瓶就亏光无法启动车辆了，到时候还得麻烦朋友来帮忙搭线启动车辆，还有的就是一些车载电器也要记得离车即关。

开快车。对于一些车龄长、觉得自己开车技术高超的车主们来说，开车加油门也成了他们的一种习惯。在这里，想要纠正的是，开车开得好不在于速度而在于行驶的安全性。

保湿喷雾

该款产品使用非常方便，外出或低温环境下可随时为肌肤补充水分，适合所有类型肌肤使用。使用时，距离面部20厘米左右，将水雾

开车坚决不能有的坏习惯

经常踩离合。

离合器是在发动机和变速器之间，可以使它俩连接或切断的装置。在驾校的时候，教练为了防止学员在刹车操作时导致汽车熄火，于是会让学员在进行刹车操作前，踩着离合器，然后再踩刹车。或者让学员只踩着离合器不踩刹车来达到停车目的。但如果养成这个习惯，之后又买了手动挡汽车，那离合

器就容易出问题。

连续变道。在行驶的时候，要记住汽车的车速都是比较快的，有些车看起来很慢，其实只是相对速度较慢而已，在变道过程中，是存在一定盲区的，如果你连续变道，从概率学方面来说，容错率就越低，即出现事故的可能就越大。

（芳芳）

睡不着觉 除了吃药还能怎么办

被窝是每个人一天里最后的温柔乡，人一生有三分之一的时间都在睡眠中度过，“能否睡个好觉”越来越成为人们关注的现代社会问题。很多人提起应对失眠，就直接想到各种安眠药。其实，要想让自己睡个好觉，除了吃药，医生还有不少其他好方法。

你到底失眠了么

失眠障碍是睡眠—觉醒障碍中最重要的部分，我国半数以上的人群存在睡眠问题，其中20%左右的成人患有严重的失眠障碍，10%的失眠会逐渐转化为慢性病。

熬夜、失眠是朋友圈里常谈常新的话题，似乎每个人都有过失眠的经历。但从医学角度看，要诊断失眠是有明确标准的。根据世界卫生组织的定义，1周内至少有3个晚上出现入睡困难和（或）难以维持睡眠，或者无法恢复精力的睡眠，伴随白天的苦恼或影响社会功能，且以上症状持续3个月以上才视为失眠障碍。

预防失眠怎么做

失眠很痛苦，但通过生活规律、睡眠环境的调整，它也是可以预防的。所以，总是睡不好的人，应该看看以下几个方面是否需要调整。

首先，要做到的就是规律作息，保持良好的生物钟。成年人正常的睡眠时间为每天7~8个小时，每晚11点~12点是最理想入睡时间，因为这一时段体内分泌的睡眠相关激素会使人犯困。

其次，营造舒适温馨的睡眠环境有助于改善睡眠质量。床不能太小，也不需太大。床宽以人肩宽的2.5倍~3倍合适，床铺高度在45厘米~50厘米、长度应长于就寝者身高20厘米以上为宜。枕头厚度通常不超过10厘米，或者与自己的拳高相当为宜。卧室内温度在20~23摄氏度，避免开灯睡觉。

最后，睡眠的自我调节非常重要。夜间打鼾者建议以右侧卧位睡觉最佳，可减少气道的阻

塞。睡前冥想、静坐是正念心理治疗的有效方法，睡前30分钟内盘腿而坐，意念专注呼吸，保持内心的平静。还有睡前想象一些轻松美好的情景等，这些方式都可以帮助人们在一定程度上预防失眠。

不用药也能治失眠

在医院，医生应对失眠还有一些行之有效的非药物治疗方法，例如失眠的心理治疗、运动治疗和中医按摩治疗，失眠患者不妨一试。

失眠心理治疗以刺激控制法和睡眠时间限制疗法这两类最为有效。刺激控制法主要是通过减少睡眠环境中与睡眠不相符的刺激，在床上只做与睡眠相关的事情。比如失眠人群不在床上看电视、玩手机、阅读等；只在感到有睡意、困倦的时候（并非疲惫）上床睡觉。例如做了几小时运动之后，身体觉得疲惫，这并非困倦，不适合睡觉，此时就不要上床休息。再比如，躺在床上15~20分钟后仍无法入睡，就应果断起床做一些轻松的事情，待感觉到困意后再上床睡觉。

睡眠时间限制疗法主要是采用睡眠日记的方式，记录、调整失眠患者的睡眠时间，减少患者在床上清醒的时间，使其在床上的时间尽可能接近实际睡眠时间，从而使睡眠效率达到标准，改善睡眠质量。这种方法的执行步骤如下：首先在失眠治疗开始的前1周~2周每天填写睡眠日记，记下睡眠时间、起床时间、总睡眠时间和总清醒时间，算出最近1周~2周内的平均睡眠时间；接着设定实际需要的睡眠时间（起床时间—平均睡眠时间=上床时间）之后，按计划的睡眠时间规律作息。一周后根据睡眠日记中新的睡眠时间计算睡眠效率，如果平均睡眠效率高于90%，可增加15分钟卧床时间，若低于85%则缩短15分钟卧床时间，如果平均睡眠效率在85%~90%之间，则可以保持原有的卧床时间不做调整。

运动是失眠有效的非药物干预、治疗方法之



一，在国内外都很受推崇。运动疗法主要是以中高强度的有氧运动与中等强度的抗阻力运动来治疗失眠。根据2010年世界卫生组织提出的运动指导，成年人至少每周5次，每次至少30分钟中等强度有氧运动（通常是快走、慢跑）。需要注意的是，运动强度很关键，散步等低强度运动并不能改善睡眠。老年人适宜推荐简单、易学的八段锦等进行锻炼。

在中医里，不寐是夜晚不能正常入眠的病症。部分简易的中医按摩治疗可以由失眠患者自助完成，从而缓解失眠情况。平日常，失眠患者可以自行按摩一些常见穴位，如百会穴、合谷穴。百会穴位于头顶正中线与两耳尖连线的交点处，用手掌按摩头顶中央的百会穴，每次按顺时针方向和逆时针方向各按50圈，每日2~3次。合谷穴别名虎口，位于手掌1、2指掌骨间，失眠者时常按摩或揉搓有很好的安神镇定功效。

（顾月冰）