

多睡可给身体多充电？ 赖床可不是！

现在很多年轻人都有赖床的习惯。他们有一个共同的特点就是，早上定好多个间隔5分钟的闹钟，或者即使提前醒来，也必须赖在床上等闹钟响，不到最后一秒绝不起床，也正是因为这种早晨在床上苦苦挣扎的过程，这群人被称为“起床困难户”。赖床一族认为，多睡1分钟或多躺1分钟就可以给身体多充1分钟电。那么，事实真的是这样吗？

赖床1分钟当然是可以的。适度赖床，可以让身体有一个从沉睡到清醒的过度，因为睡眠期间血液循环较慢，醒来后需要稍停片刻，可以伸个懒腰，轻轻活动一下四肢，让血液循环慢慢恢复到正常水平，防止瞬间起床造成脑供血不足以及血压波动而出现头晕的症状。

需要注意的是，我们所说的适度赖床是时间最多不宜超过一刻钟，而在这一刻钟里，应尽量让自己慢慢清醒，而不是再度入睡。因为赖床时，人体处于浅表睡眠状态，且伴有多梦，属于低质量睡眠，这种状态持续时间越长，越会使人感到疲惫，人体长期处于半梦半醒状态下会造成

身体无法顺利清醒，影响工作或学习，甚至造成晚上入睡困难。

许多赖床族都会在醒来之后还要再睡上半小时左右，这是不可取的。因为，人体的睡眠周期每90分钟循环一次。如果早上自然醒来，继续赖床，就会重新进入一个90分钟的睡眠循环，所以赖床30分钟或40分钟醒来后，反而会让人变得无精打采，甚至还会头晕恶心。

小贴士 赖床的四大危害，你中了几个？

造成大脑供血不足。我们在睡眠过程中，大脑皮质是处于抑制状态的，如果赖床，就会造成大脑皮质过长时间的抑制，从而导致大脑的供血不足，赖床醒来之后，就会感到头昏脑胀，没有精神。

破坏人体正常的生物钟规律。人体各个器官的活动都有一定的昼夜规律。保持正常的规律才会使我们在白天精力充沛，晚上睡眠安稳。如果经常赖床，就会打乱人体这

种正常的生物钟规律。想利用假期来补充睡眠，可以在假期的前两天多睡一两个小时，然后在假期的后两天慢慢恢复正常的作息。

影响泌尿系统健康。赖床会导致尿液在体内长时间滞留，于是尿液当中的有毒物质就会损害我们的身体健康。另外，长时间赖床会减缓人体的血液循环，导致营养在体内不能很好地传送，于是肌肉和关节中代谢产生的物质也不能被排出体外。

导致消化不良。赖床的人经常会不吃早餐，于是打乱了人体正常的生理规律，对肠胃功能也产生了不利影响。赖床还会影响人体的排泄功能，也容易造成便秘。

因此，当早上醒来时，我们还是不要过度赖床，可以将闹钟的铃声设置为舒缓的乐声，音量以逐渐增强为佳，逐步唤醒身体。需要注意的是，切不可将闹钟铃声设置得很大，使处于睡眠中的人突然被惊醒，这样会导致心跳加速，血压瞬间升高，长期下去很可能引发高血压及心脏病。（董 萍）



秋季护肤不只是补水

美容时尚

进入秋季，气候变得干燥起来，很多人的皮肤都会出现变干、泛红、发痒，护肤后有刺痛感、化妆后卡粉脱妆的问题。大多数人认为出现上述现象的原因就是皮肤缺水了，于是，给皮肤补水成了人们秋季护肤的唯一选择。

其实，在秋天天气逐渐转凉，空气中湿度下降，日夜温差大，皮肤表面水分蒸发多，遇冷空气时血液循环降低，容易出现干燥和敏感的现象。因此，肌肤在这个时节特别需要精心呵护，除了补水之外，还需要全面护肤。

防晒护理。很多人觉得，秋季阳光明媚没有夏季强烈，所以不用防晒也没有关系。实际上，不论春夏秋冬，紫外线都有不同程度的辐射，因而防晒需要一年四季都坚持。在秋季，你可以选择质地相对轻盈的防晒产品，从而达到防晒效果。

温和洗脸。为了给肌肤清爽通透的感觉，一般适合夏天使用的洁面产品清洁力通常都比较强，但在秋季，空气湿度降低，肌肤的皮脂分泌量也不如夏季时汹涌，如果再接着使用强效洁面产品会导致肌肤的屏障受损，皮脂膜被破坏，不仅肌肤变得干燥，还有可能引发一系列的问题。建议大家在秋季最好更换一款相对温和的洁面产品，另外，在洗脸时大家记得一定要用温水。

深层清洁。秋风会带来很多灰尘，空气中的很多物质会依附在皮肤表面，堵塞毛孔，从而引发各种肌肤小问题，例如，长痘痘、毛孔变粗、长黑头、肤色暗沉等等。所以做好肌肤的深层清洁很重要，例如给自己的身体和脸部去角质，尤其是脸部的角质。但需要注意的是，深层清洁不需要频繁进行，否则你的角质层越来越薄，皮肤越来越敏感脆弱。

夜间保养。秋季人们身体新陈代谢相对较慢，因此需要保证睡眠来促进皮肤新陈代谢，这样肌肤中的垃圾才得以及时排出，同时皮肤分泌油脂的能力才能加强，从而让肌肤变得水润、有活力。

（茹 云）

国家基本公共卫生 服务项目政策解读8

十九、中医药健康管理服务

中医药健康管理的服务范围是辖区内65岁以上常住居民和0—36个月儿童。服务的内容是老年人中医体质辨识和儿童中医调养。

老年人中医体质辨识：根据体质判定标准进行体质辨识，并进行有针对性的中医药保健指导；儿童中医调养：根据儿童不同月龄对家长进行儿童中医药健康指导，包括中医饮食调养、起居活动指导、传授中医穴位按揉方法等。

二十、结核病患者健康管理

结核病患者健康管理服务的内容包括：

- ①筛查及推介转诊；
- ②第一次入户随访；
- ③督导服药和随访管理；
- ④结案评估。

二十一、地方病防治服务

地方病防治包括哪些内容？

地方病防治服务包括：碘缺乏病防治、水源性高碘地区监测、地方性氟中毒防治、地方性砷中毒防治、大骨节病防治、克山病防治、地方病防治体系建设和社会动员。（待续）

白城市卫生健康委
白城日报社 主办



长，而导致冰箱里的食物霉变。凉透后，要及时放入冰箱，即使冬季，也不要长时间放在外面，因为冰箱有一定抑菌作用。巧妙利用保鲜膜、保鲜盒封好再进冰箱。不同剩菜分开储存。可避免细菌交叉污染。还需要用干净的容器密闭储存，如保鲜盒、保鲜袋，或者把碗盘附上一层保鲜膜。存放时间不宜过长。最好能在5至6个小时内吃掉。一般情况下，高温加热几分钟，可杀灭大部分致病菌。但如果食物存放的时间过长，产生了亚硝酸盐以及黄曲霉素等，加热就起不到作用了。（陈 娟）

病媒生物防制科普常识知多少



病媒生物指的是能传播疾病（一般指人类疾病）的生物，主要是“蚊、蝇、蟑螂、鼠”四类生物，我们统称为“四害”。它们不仅可以通过直接叮咬、污染食物、毁坏建筑物等危害人类正常的生产生活，更可以通过多种途径传播登革热、病毒性肝炎、疟疾、流行性乙型脑炎等一系列严重传染病。

病媒生物防制指的是通过采取有效措施，清除病媒生物孳生地，防止病媒生物孳生、繁殖和扩散，控制病媒生物密度，避免和减少病媒生物危害的发生。

灭“四害”工作的重点范围有哪些呢？

灭“四害”工作的重点范围主要包括粮油、食品加工场所、仓库、各类食堂、酒店、宾馆、大中型超市、集贸市场、公共厕所、垃圾中转站、下水道、公园、广场、公共绿地、道路及绿化带、车站、老旧小区、建筑工地、城中村、城乡结合部等。

居民应该如何开展灭“四害”活动？

灭“四害”受益的是我们每一个人，所以希望广大居民积极参与到灭“四害”活动中来，通过清理单位、小区和家庭内外的卫生死角来消除“四害”孳生的环境，从根本上遏制“四害”数量。

防制蚊虫的方法

- 1.要搞好环境卫生，对能够翻倒的积水容器进行清理，倒干积水；平时不乱丢饮料瓶、罐、盒，废旧车胎不要露天堆放；生产用的陶瓷、浴缸和下水道要经常检查并清理；平台、屋顶不要有积水，彻底消灭蚊虫孳生地。
- 2.对飞入室内的成蚊可使用拟除虫菊酯类的药物进行杀灭，一般将药液喷洒在门后、柜子后侧、桌子底部、卫生间等成蚊停留栖息的部位。也可使用蚊香、电热蚊香等进行驱赶。使用这些药物时最好避免有人在场，尤其要保护好婴幼儿。

防制苍蝇的方法

- 1.注意保管好食物、防止苍蝇叮爬。
- 2.养成良好的卫生习惯，不乱倒垃圾、不乱泼污水，保持环境卫生干净整洁，减少苍蝇的产卵繁殖。

防制老鼠的方法

化学药物防制的方法：主要是采用高效低毒的抗凝血剂慢性灭鼠毒饵。

- 1.投放前要先将所有食物保存好，断绝鼠粮，迫使老鼠吃毒饵。
- 2.整理好室内外卫生，清理各种场所的堆积物，减少老鼠的栖身场所。

防制蟑螂的方法

- 1.搞好室内卫生与清洁，及时清倒垃圾，清理堆积杂物，减少蟑螂孳生场所。
- 2.将蟑螂躲藏的缝隙、洞孔用水泥或玻璃胶封死，使蟑螂无处可藏，无法繁衍后代。（吴 影）

在全民提倡珍惜粮食，杜绝浪费之际。无论是在家，还是外出用餐，即便少做、少点，仍会常有剩菜剩饭出现。如何存放、食用这些剩菜剩饭成为大家较关注的热点。虽然说剩菜放一夜，致病菌物质亚硝酸盐会多，但其实早有专家辟谣：媒体报道“超标”的隔夜菜中，亚硝酸盐的含量是相当低的，剩菜处理得当是可以吃的。剩菜可分为两大类：剩菜、蔬菜以及肉和豆制品。日常生活中，大家要做到“宁剩荤菜，不剩蔬菜”。

蔬菜
蔬菜储藏中容易产生亚硝酸盐，其中抗氧化成分和维生素C、叶酸等在储藏和反复加热后损失极其严重，并且蔬菜再热之后几乎失去其美食价值。如果蔬菜剩下，凉透后应立即放入冰箱，存放时间不宜过长，如果没有及时放入冰箱，而是在室温下过夜，细菌会大量繁殖，最好就不要再吃了。另外，凉菜不论荤素最好都不吃剩的，因如不经加热，其中细菌不易被杀死，容易导致腹泻等不适。
肉类和豆制品
肉类和豆制品剩下了，只要能及时冷藏，营养和口味并不会发生太大变化。肉类剩菜翻新并不难，无非就是改刀工、换调味、加配料这三大技巧。
改刀工
大块的肉类食材最适宜改刀工。将其切片、

切丁、切碎，再搭配新鲜蔬菜、粗粮等烹饪。比如把猪肉切成肉碎，鸡肉撕成鸡丝，酱肉片切成肉丝，然后和凉拌蔬菜搭配在一起，或者做成馅饼、春卷的原料。

换调味
换味的目的有两个，一是改变菜品的味道，二是调整咸淡。如果原本剩了油焖大虾，那么把油去掉，加点番茄酱，便可将其改造成风味别具的番茄大虾。炖鸡时，多是汤被喝得干干净净，可鸡肉却因味道寡淡被剩下，若将其切成颗粒，加入咖喱粉烹炒，便可翻新成咖喱鸡，让人味蕾大开。卤味及熏酱食品，口味偏重，若是将其搭配时蔬煮汤，便可把盐味煮出来，让浓味变淡。
加配料
加入配料实际上等于在新的一餐中引入蔬

菜，而不再增加荤菜，有利于改善营养平衡。比如，原本剩了红烧排骨，可以加些洋葱、蘑菇、土豆、胡萝卜、玉米等，做成时蔬炒排骨。还可以把剩菜改造成汤，比如剩的炖排骨加蔬菜和挂面，做成蔬菜排骨汤面；剩番茄炒蛋加木耳和面疙瘩，改造成番茄味疙瘩汤。

主食

如果是剩了主食，可以通过以下3个方法翻新。

油饼再次加热时，口感总是偏干硬，可通过改刀的方法，将其切丝，再加入蔬菜，如胡萝卜丝、圆白菜丝等，做成炒饼，不仅美味，而且口感松软又有韧劲。

米饭可加入黑芝麻、红枣、燕麦、莲子等煮粥，让其营养翻倍。如果觉得馒头再蒸就没那么松软了，可以烤一下，或者把馒头切片，将坚果或水果干夹在两片馒头之间，那种唇齿生香的感觉定会让你回味无穷。



和6个月的母乳成分也不相同，但都能够满足婴儿的基本营养需求。但是，6个月后期由于婴儿的营养需求增加，需要在母乳喂养的基础上添加辅食。

误区六：妈妈吃药不能哺乳。妈妈在哺乳期间因生病服药，是否需要停止哺乳要视所服药品情况、所患疾病类型而定。可咨询相关医生获得明确指导。

误区七：母乳量少要省着喂。乳汁不是省出来的，而是婴儿越吸越多。排空乳汁的乳房产奶速度，要比留一些乳汁的乳房产奶速度快。（李 娜）

母乳喂养的几个误区

你知道吗

近日，北京协和医院儿科副主任李正红教授，针对母乳喂养的常见误区进行了详细解读。

误区一：母乳越黏稠质量越好。母乳黏稠度与哺乳女性的饮水及体内循环情况密切相关，黏稠的母乳内所含脂肪和蛋白质含量相对较多，但具体营养成分及所占比例需要进行营养成分测定后得出结论，黏稠度不是判断母乳质量优劣的标准。

误区二：一侧乳房吃一半。母乳分前奶和后奶，两者营养成分不同，为保证婴儿从母乳中获取均衡营养成分，前奶和后奶的供应缺一不可。母乳喂养时，应让婴儿先吸空妈妈的一侧乳房，再吸另一边。这样可促进妈妈泌乳，保证泌乳量充足。

误区三：乙肝妈妈不能哺乳。WHO建议乙肝妈妈从孕期就应该监测肝功能及乙肝病毒活性，开始母婴阻断。新生儿出生后应及时接种乙肝疫苗，有必要时接种乙肝免疫球蛋白。对于已经进行了母婴阻断的新生儿，可以进行母乳喂养。

误区四：母乳喂养越长越好。母乳的营养成分和生物利用度比奶粉更好，易于婴儿消化和吸收。停止母乳喂养的时间节点，应建立在婴幼儿能通过人工饮食获取全面营养的基础上，哺乳一般最长两年。

误区五：母乳6个月无营养。随着婴儿的发育，母乳营养成分也在不断变化，以此满足婴儿不同时期的营养需求。婴儿出生时吃到的母乳与3个月后的母乳营养成分并不相同。同理，3个月的母乳成分

剩饭剩菜保存和食用的几大重点