



秋游常识

秋高气爽，现在正是出游的好时机。每到这个季节就会有大批市民或自驾或跟团外出旅游，不过在出游前一定要做好充足的准备工作。那么，秋天旅游需要注意什么呢？

注意事项一

1. 秋季也是花粉过敏症频发的盛期，不要接近可能引发过敏的鲜花。对于不明的野花最好不要去采摘，更不要随意把野花带回家，或是随意插在头发上。不要选择有风的时候外出旅游，因为风可加速花粉的揉散。

2. 秋季外出旅游时莫忘预防旅游病。比如登山随着海拔的增高，气压、气温及氧气压将大大降低，凡患有严重心血管疾病、冠心病、心绞痛、严重高血压、低血压、严重心律失常者、急性中耳炎以及怀孕妇女最好不要去高山旅游。另外，要合理安排旅游时间，尽量避免中午时外出。

3. 秋季空气干燥是传染病的高发期，因此在旅途中一定要注意预防传染病，比如在火车中和公交车内避免和咳嗽的乘客讲话，经常通风换气。

4. 秋天外出旅游，若不注意保护自己的皮肤，会使皮肤皴裂、变粗影响容貌。因此，在外出旅游时应注意保持皮肤的干净，多吃蔬菜瓜果，增加体内维生素和矿物质。外出旅游最好戴顶帽子遮住太阳照射，并适当擦些含防晒霜。旅途照相化妆，只须采取简化化妆法，适当化点淡妆就好。

好。

注意事项二

旅行准备工作一定要做好，秋日户外活动一般运动量比较大，而且多在野外，备些吃的零食有备无患。选择登山等活动，因为运动量比较大，山顶和山底的一般会有温差，而且山顶的风大，气温变化也大，带件外套防止着凉。

小型指南针一个，荒野山林中可以让您有明确的方向。秋游务必常带药及外伤药：创可贴、紫药水、药用酒精棉球、消炎粉等，还可备一纸巾，既防风又可在必要时做绷带使用。

带孩子秋游时应该了解，1岁以内的宝宝不适合远游，因为他们还不会走路，父母抱着他们长途跋涉可不容易。而且宝宝还小，抵抗力也弱，万一得了病也是很伤脑筋的。一般情况下，1至3岁的孩子应选比较近的游玩，可以选择在乘车4小时就能到达的景点；而3至6岁的孩子可以远游了，不过也不宜长时间乘车。

出游前准备工作。带宝宝出游，想轻装简行是办不到的。出门前，宝宝的日用品一定要备齐，以防不时之需：围兜、手帕、湿纸巾、纸尿裤等，一个也不能少。建议混合喂养的妈妈们在除带足奶粉外，还至少要带两个奶瓶，以便在不能及时清洗消毒时替换使用。行李中还要为宝宝带上一两件心爱的玩具、一本故事书、一

点儿零食以打发在路上的无聊时光。

每次出游，小枕头也是一大关键，因为宾馆提供的枕头普遍较高，不太适合小宝宝使用。如果是自驾出游，那么带上折叠手推车会使妈妈们轻松很多。当然，婴儿抱带也是个不错的选择。最后，千万不要忘记为宝宝带上他们的常用药品，如感冒药、止泻药、止咳药等，最好还能带上宝宝的病历，以便在外就医。

目的地的选择。带宝宝出游不同于成人旅游，而要根据自家宝宝的特点，选择适合他、并让他感兴趣的旅游点，如动物园、植物园、海滨等。对宝宝来说，行程也不宜过于紧密，要尽量轻松，太劳累的行程会使孩子身体不适，甚至生病。旅途中应尽量安排孩子在一些较空旷的地方，如公园、广场等，跑跳活动，以舒展筋骨。

出游形式的选择。带宝宝出游最好选择自助形式。虽然跟团旅游可免去许多诸如订机票、找旅店的麻烦，但旅行团的行程普遍安排较紧，不太适合大小的宝宝，而自助游就相对轻松多了。家长可以灵活地根据宝宝的情况调整行程，更便于全家享受出游的过程。

注意事项三

1. 秋季也是花粉过敏症的盛期。不要接近可能引发过敏的鲜花。对于不明的野花最好不要去采摘，更不要随意把野花带回家，或是随意插在头发上。不要选择有风的时候外出旅游，因为风可加速花粉的揉散。

2. 秋季外出旅游时莫忘预防旅游病。比如登山随着海拔的增高，气压、气温及氧气压将大大降低，凡患有严重心血管疾病、冠心病、心绞痛、严重高血压、低血压、严重心律失常者、急性中耳炎以及怀孕妇女最好不要去高山旅游等。所以，要合理安排旅游时间，尽量避免中午时外出。

3. 秋季空气干燥是传染病的高发期，因此在旅途中一定要注意预防传染病，比如在火车中和公交车内避免和咳嗽的乘客讲话，经常通风换气。

4. 秋天外出旅游，若不注意保护自己的皮肤，会使皮肤皴裂、变粗，影

响容貌。因此，在外出旅游时应注意保持皮肤的干净，多吃蔬菜瓜果，增加体内维生素和矿物质，使皮肤不至于干燥皴裂；外出旅游最好戴顶帽子遮住太阳照射，并适当擦些含防晒霜；旅途照相化妆，只须采取简化化妆法，适当化点淡妆就好。

注意事项四

1. 秋季旅游要注意安全。秋季是登山、赏红叶的好时节，在欣赏美景时一定要注意安全。在自然风景区旅游，尽量不要独自去人迹罕至或未开发的地区，以防迷路、酿成事故；不要为了欣赏一些不可及的风光、红叶，而攀登山石、树木、房屋或涉水；不要随便进入深草丛，不要随意睡卧草地上，以防被野鼠、毒蛇或其他动物咬伤；不要食用种类不明的野果、菌类，以防中毒。

2. 远程旅游要注意气象过敏。进入秋季，北方地区天气渐凉，一些游客选择南方环境舒适的景区旅游，但是游客朋友们特别是老年朋友要注意，在不同的气象条件下，可能出现的气象过敏情况。临床症状主要表现为头痛、恶心、失眠、心情烦躁，个别人可出现腹泻、发热、关节痛等。

据统计，体质相对较弱的群体，有百分之五十以上的人会出现气象过敏。预防方法，一是外出前注意收听天气预报，根据天气变化合理增减衣物。二是老年人不要到极端气象的地区旅游，患有心血管病者不要去青藏高原，较严重的风湿病患者不要到森林中去旅游。

3. 野营要注意防病。凉爽的天气，和朋友一起到风景优美的郊区去野营是格外惬意的，但是要谨防野外病菌的侵犯。

秋季旅游注意事项及小常识，郊区、野外是鼠类、螨类的栖息地，而鼠类和螨类是有些疾病的传染源媒介。因此，旅游者在秋季野炊或野营时，必须对活动地点的环境和疫病史做一些了解。以免给大家健康带来隐患。出游本是一件快乐的事情，但是大家也要注意保护身体。

(美美)

你知道吗

拒绝浪费，文明用餐。餐厅在推广“光盘行动”，引导顾客文明就餐、理性消费，按需点餐、剩菜打包等良好的用餐行为已成为许多市民的新风尚。

对“舌尖上的浪费”说“不”值得称道，不过“打包”也是一门技术活，为此，上海海洋大学食品学院教授陈舜胜专门讲了如何科学打包剩菜。

并非所有菜都适合打包

“现在餐厅提供的打包盒多数是聚丙烯（PP），消费者仔细观察的话，可以在餐盒上发现数字‘5’的标识，周围环绕带箭头的三角形。”陈舜胜介绍，“它能耐高温，对于一般不超过50—60℃的菜品来说，可以放心打包。”

一般而言，餐桌上打包的主要对象是肉菜和主食。对于蔬菜不要打包，不少人存在争议。这几年，关于“隔夜菜不能吃，会致癌”的言论在网上一直备受关注。有人认为是，隔夜菜中，可能致病的亚硝酸盐物质含量会升高。对此，陈舜胜认为，这个问题不能一概而论。

据了解，亚硝酸盐是生活中的常见物质，也是自然界中最为普遍的一种“含氮化合物”，少量存在并不可怕。“蔬菜中的亚硝酸盐，主要是因为种植过程中会用到氮肥，其中必然存在亚硝酸盐物质。除萝卜、白菜等以外，绝大部分硝酸盐含量并不高，在低温环境下转化速度也不高。”他介绍。

上海海洋大学食品学院与国内多所高校、科研院所均开展过“隔夜菜会产生多少亚硝酸盐”的实验。结果显示，将隔夜

剩菜打包「三分开」

食物放在冰箱中存储，亚硝酸盐的含量增长速度很慢，增长量也极少。“通过实验发现，室温存储下，隔夜菜含有更多的亚硝酸盐。隔夜菜中的亚硝酸盐含量主要和存储方式、食品种类有关。”

陈舜胜指出，凉菜、刺身等不宜打包，因为这类菜品在制作过程中可能有部分未经过加热，自己保存不当容易造成食物中毒。他还给出了打包的“三分开”建议：干湿分开、生熟分开、荤素分开。

打包回家的菜品加热要充分

“有些人很好客，帮着别人一起打包，可用的是自己用过的筷子，这样很不卫生，也容易造成病毒细菌的传播。切记用公勺公筷或请服务员再提供一副新的筷子。”陈舜胜表示。

他建议，菜品打包回家后，减少筷子等餐具对其翻动次数；放入冰箱保存，以延缓细菌等微生物的繁殖。“冰箱也不是‘保险箱’，即使在相对低温的环境中，存储时间过长，食物也会发生变质。”陈舜胜说，“打包回家的剩菜最好可以在隔夜‘消灭’。”

剩菜食用前，务必要热透。“一般情况下，通过100℃的高温加热，几分钟内可以杀灭大部分致病菌。从口感和营养角度而言，不建议反复加热。”他说。他同时提醒，如果用餐厅提供的打包盒放在微波炉中加热，还是要注意上面标注的数字。“有些打包盒，盒体用聚丙烯（PP）制造，但盒盖用的是聚苯乙烯（PS），聚苯乙烯材质会用数字‘6’标识，其在高温下会释放出芳香烃，它不能反复加热，更不可用于微波加热。”

陈舜胜最后强调，相比“剩菜打包”，外出用餐时精准点菜，更为重要，宁可不够再添，也不要盲目点多。

(东风)

吸烟者须知的几个问题

健康白城

吸食次数和把烟吸得更深入，增加烟毒对身体的损害。世界上是没有安全的吸烟方法，所以为了你的健康着想，请勿吸烟！

4. 薄荷烟比一般烟较安全？

答：吸用薄荷烟不会比吸用一般烟安全。如吸用低焦油含量烟一样，吸烟者会把烟吸得更深入，导致烟留在肺内的时间增加。所以吸用薄荷烟亦会损害健康。(东风)

1. 吸烟能否助你松弛神经？

答：不一定。吸烟能令你松弛只是一个假象。烟草中的尼古丁阻碍脑部神经运作，从而令吸烟者暂时感觉松弛。当吸烟者缺乏尼古丁时，便会觉得疲倦，需要吸烟来补充身体的尼古丁以作提神之用，形成恶性循环。

2. 医学上一般如何来衡量烟民吸烟量？

答：以吸烟指数来衡量，例如一位烟民吸烟20年，平均每天吸一包(20支)，那么，这位烟民的吸烟指数就是20×20=400年支。400年支是一界限，如果一位烟民的吸烟指数超过400年支，就是一个危险信号。再譬如，一位小伙子，15岁开始吸烟，到了35—40岁，就可能就得肺癌。因此，吸烟400年支的烟民请提高警惕。

3. 焦油含量较低的烟较为安全？

答：焦油含量较低的烟不一定较安全，甚至可能更危险。事实上，焦油含量较低的烟和一般烟同样对健康带来很多的坏影响。有报道指出，当吸烟者转吸低焦油含量的烟时，他们或会因为觉得味道不够浓烈而增加



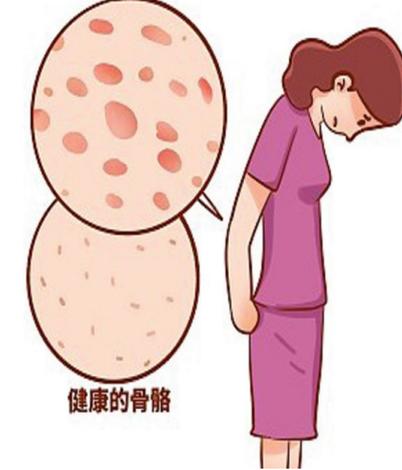
“健康白城”下期预告：控烟常识

进体内维生素D合成，有利于钙吸收。充足的维生素D对于强健肌肉、调节心情以及预防某些其他疾病都有一定的作用。

3. 规律运动。运动对于维持正常肌力和骨骼的健康至关重要，还可改善机体敏捷性和平衡性，减少跌倒风险。如果身体条件不好，也可以做一些强度低的阻抗运动，即通常所说的力量训练，如腿部带有阻力的屈伸、上举胳膊、腰部肌肉锻炼等。

4. 戒除不良生活习惯。戒烟，限酒，避免过量饮用咖啡等。40岁以上人群应重视骨质疏松症的筛查，常规体检中最好有一次骨密度检查。若骨密度正常，可5年后复测。绝经期女性，建议每年做一次骨密度检查以监测骨量丢失速度。如果确诊骨质疏松，可在医生指导下规律服用钙剂和维生素D等骨骼健康补充剂。(小美)

骨质疏松



家庭医生

季节转换，气温忽高忽低，容易出现肚子不适。秋季是腹泻病的高发季节，专家表示，如果出现腹泻应

如何预防秋季腹泻？

及时采取相应措施，切忌不可大意，从而避免病情加重。

专家表示，第一是要注意环境卫生；避免去封闭人多的公共场所，长居室每天2次通风，每次半小时，

保持居室每天清水擦拭一次，玩具经常用水清洗。第二是要注意饮食卫生：餐具、炊具用前清洗、消毒，用后晾干。第三是手卫生：餐前、便后要洗手。另外，要多多参加户外体育锻炼，呼吸新鲜空气的同时更能增强体质。

专家提醒：若出现腹泻情况，还要分清感染性和非感染性。感染性通常就是常说的细菌、病毒、真菌、寄生虫等感染。非感染性常见于饮食因素或气候因素。(李红)

骨质疏松症为何偏爱女性

健康骨骼与骨量低下的骨骼对比

生活中，我们常见到有些人弯腰驼背、走路不稳、反复骨折，老百姓说这是“骨头酥了”，其实罪魁祸首就是骨质疏松症。医生在临床中发现，骨质疏松症更偏爱女性朋友。今天，我们就通过病例跟读者聊一聊女性如何预防骨质疏松症。

患病早期并非无迹可寻

建造一座结实耐用的高楼，需要质量好且充足的建筑材料，还需要合理的建筑结构。它们共同决定了一座高楼的坚固程度。我们的骨骼就好比一座高楼，建造骨骼这座“高楼”的材料就是矿盐和蛋白质，骨骼的结构我们称之为骨微结构。骨骼这座“高楼”中，无论是建筑材料少了，还是结构出了问题，都会导致骨骼强度下降，容易骨折。

在医学上，骨质疏松症就是一种因骨量低下、骨微结构破坏而导致的脆性增加的全身性疾病。骨质疏松症早期往往没有明显症状，很多患者被诊断为骨质疏松症之时，就是发生脆性骨折之日。所以，骨质疏松症也常被称为“沉默的杀手”。其实，在骨质疏松症早期，身体会发出一些提示信号，如不同程度的四肢或腰背部疼痛；身高下降3厘米以上；出现驼背等骨骼畸形；跌倒或日常活动即引发骨折等。这些情况提示我们骨健康可能出现了问题，需要积极寻求医生的帮助。

为何女性更易钙流失

2018年，国家卫健委发布了首个中国骨质疏松症流行病学数据：我国50岁以上人群中，女性骨质疏松患病率32.1%，同龄男性为6%，绝经后女性的骨质疏松患病率几乎是男性的5倍！为什么骨质疏松症偏爱女性？主要有三方面原因。

首先，女性和男性相比，在生命周期的任何时

国家基本公共卫生服务项目政策解读 10

二十三、重大疾病与健康危害因素监测服务

重大疾病与健康危害因素监测内容有哪些？

按照监测内容区分，划分为疾病监测、健康危害因素监测和其他监测3类，其中疾病监测包括重点传染病监测、麻风病监测、疟疾及其他寄生虫病防治监测、鼠疫防治监测、人禽流感及SARS防控监测等5项工作，健康危害因素监测包括中国青少年烟草流行监测、伤害监测、饮用水和环境卫生及学生常见病监测、食品安全风险监测、妇幼卫生监测等5项工作，其他监测包括全国医疗服务成本价格监测网络和中国居民健康素养监测等2项工作。

二十四、人禽流感、SARS防控项目管理服务

人禽流感、SARS防控项目管理服务

白城市卫生健康委
白城日报社 主办

巧做香甜软糯的糯米饭

糯米是一种营养很高的食材，口感软糯，常吃有滋补身体的功效。糯米饭是广东地区很出名的菜肴，只需一碗糯米饭，搭配葡萄干、红枣、枸杞等配料，其它的交给高压锅就行，做法非常的简单。个人喜好吃甜口的食物，所以每次都蒸一大碗，确实是太好吃了，下面分享做法。

【食材】：糯米800克，面粉5克，红枣、葡萄干、枸杞、红糖适量。

【做法】：1.先将糯米用清水浸泡6个小时以上，或者浸泡一晚，泡好的糯米一捏就碎。



再用清水把糯米清洗干净，然后糯米控干水分备用。

2.将红枣和葡萄干放碗里，加入5克面粉和适量清水，将红枣和葡萄干抓洗干净，再一遍清水。加面粉主要是能更好地洗去它们表面的污垢和杂质，毕竟在家就要吃得健康一点。

3.准备一个大碗，放入红枣、葡萄干和洗净的枸杞，再铺上一层糯米。

4.糯米均匀铺满之后，用勺子按压一下，再撒适量葡萄干、枸杞和红糖，接着再铺上一层糯米。

5.然后再撒上适量红糖，倒入10克清水，将糯米放入高压锅，开大火煮18分钟。

6.用勺子在糯米饭底部周围刮一下，让糯米饭更容易脱模，再把糯米饭倒扣在盘子上。

7.这款香甜软糯的糯米饭就完成了。

【小贴士】：

1.浸泡糯米的时间越长越好，浸泡时间太短，蒸熟的糯米口感会偏硬。
2.红枣、葡萄干和枸杞的用量，没有固定的比例，完全看个人喜好。也可以加一些坚果，比如花生、核桃等。(小凤)