



身体每天需要四个十分钟

健康提醒

忙碌的现代人惜时如金,恨不得一天有48个小时,其实,每天抽出4个10分钟,就能改善身心健康,效率也更高。

休息大脑 10分钟

学习工作时,大脑某一区域的细胞处于兴奋状态。大脑皮层具有自我保护的能力,当某一样工作做久了,兴奋性就会减低,如果继续进行,这些外界刺激就不会使大脑皮层兴奋,甚至引起抑制作用,让人注意力不集中,头脑昏胀。要使大脑功能一直保持旺盛状态,就要让其兴奋区经常轮换休息。建议每工作45—60分钟休息10分钟,可散散步、和同事聊聊天等。

按摩眼周 10分钟

人眼就像一台自动调焦的照相机,近距离用眼时眼球变凸,看远处时眼球凸度变小。长时间用眼会使眼球一直处于较大凸度,长此以往影响眼球调节功能,导致近视。最好每用眼40分钟就闭目放松10分钟。睡前可轻轻按摩眼周,再用中指和无名指按住太阳穴,以画圈的方式按摩10分钟;或用热毛巾等热敷双眼,不但消除视觉疲劳,还能促进睑板腺分泌,缓解干眼。

饭后揉腹 10分钟

揉腹是传统的养生方法。唐代医学家孙思邈曾说:“中饭后,以手摩腹,行一二百步,缓缓行。食毕摩腹,能除百病。”现代医学也认为,经常揉腹可令腹肌和肠平滑肌血流量增加,增强胃肠内壁肌肉张力,不但有助胃肠蠕动、防治便秘,还可有效防止胃酸分泌过多,预防消化性溃疡。具体方法是:先用右掌心在胃脘部按顺时针方向揉摩100次;然后,以肚脐为中心,右掌心顺时针方向揉摩整个腹部100次;最后,再用左掌心绕肚脐逆时针方向揉摩100次。揉腹时要保持精神安静、集中,同时也可将腹部微收,能增强按摩效果。

拉伸四肢 10分钟

“筋长一寸,寿长十年”,每天睡前或清晨拉伸10分钟,可放松全身,改善柔韧。推荐几种拉伸运动,能放松全身。颈部:右手举过头顶,手掌从左侧将头部向右侧拉动,复位,反复几次。肩部:左手将伸直的右手托起平举,向左拉伸,换手重复。胸部:双手平举,做扩胸运动。二头肌:侧平举,手抓住墙角或者其他够高的支撑物,转动上身,坚持10—15秒。三头肌:右手握住左臂肘关节,将左臂轻向右肩方向推,同时转头看左肩。臀肌:左腿放在右腿上,保持弯曲,左腿触胸,向左扭转身看左肩。腿筋:平躺,单腿向上蹬,另一条腿弯曲并保持脚掌着地,用一条毛巾套住挺直的脚,向下轻拉毛巾,同时脚掌上推毛巾。小腿:一条腿向前跨一大步,另一条腿不动,身体前压做弓步压腿。上背:直立,双手抓住与腹部齐高的扶手,后背反复弓起、下压。每个动作最好持续30秒,每组间隔15—30秒。拉伸时保持放松,肌肉、肌腱及韧带带有轻微拉动感,中老年人或有伤痛不要勉强做。(王 红)

在数九寒冬之季,民间百姓在腊月初八有个习俗——喝腊八粥,文字记载是从宋代开始的。延传至今,腊八粥仍然被喜爱。亲手为家人熬一碗热乎乎、香喷喷的腊八粥,是件无比幸福的事情。

美味腊八粥 吃出幸福感

腊八粥的食材以黄米、白米、江米等为主,加之有栗子、红小豆、红枣等,合水煮熟。还有核桃仁、杏仁、瓜子、花生及白糖或红糖……红小豆不仅富含B族维生素,还含有优质的植物蛋白质,从中医的角度讲,红小豆具有养血清热、健脾益胃的作用;花生含有丰富的不饱和脂肪酸,其油脂不易在体内储存,可以改善高血压等心脑血管疾病;莲子,具有养心安神作用,莲子心具有祛火的功效,尤其适合工作压力大的人食用;大枣与桂圆具有补充气血的作用,另外桂圆还含有维生素K,具有抗凝血的作用。

【材料】:圆糯米150克,绿豆25克,红豆25克,腰果25克,花生25克,桂圆25克,红枣25克,陈皮1小片。【调料】:冰糖75克,【做法】:1.先将所有材料用水泡软,洗净待用。2.锅内注入水,加入所有材料煮开后,转中火煮约30分钟。3.放入冰糖调味即可食用。【特点】:甜爽可口,营养丰富。【厨师一点通】:此粥凉食、热食均可。【原料】:大米50克,小米50克,粘黄米50克,糯米50克,秫米(黏高粱米)50克,红

小豆100克,莲子100克,桂圆100克,花生米100克,栗子100克,小红枣100克,白糖适量。【做法】:1.先将莲子去衣去心放入碗中加热水浸没,再放入蒸笼,用旺火蒸约1小时,蒸熟取出备用。2.将桂圆去掉皮、核,只要肉;栗子剥掉壳及衣。3.锅内放入适量的水,然后把秫米、红小豆、花生米、小红枣洗净倒入锅内煮,待煮成半熟时,再将大米、小米、粘黄米、糯米洗净倒入锅内一起煮,待锅开后,再用微火煮,将粥煮熬到七八成熟时,

把蒸熟的莲子倒入粥内搅拌均匀,开锅后再煮一会移下火米,盛入清洁消毒的锅内,撒上白糖。如今超市里有配好了的腊八粥原料,但您也可根据自己的饮食习惯以及身体状况选择腊八粥的配料,熬出的腊八粥会独具特色。

【原料】红枣、核桃、黑米、香米、玉米、葡萄干、红豆、小米(根据自家人口配比即可)。【做法】:1.红豆、玉米提前泡3小时。2.其他材料混合洗净。3.所有材料混合放入锅内,加足量水,烧开后小火熬成粥即可。用紫砂煲或其他煲粥工具,煮3小时后最好。腊八粥简单又营养,喜欢甜的就放些冰糖一起熬,也可就菜吃。【做法四】步骤1.莲子、红豆、桂圆干洗净浸泡。步骤2.将泡好的红豆、莲子和桂圆下锅煮,大火烧开小火熬煮。步骤3.糯米,银耳洗净泡上。步骤4.豆子熬煮40分钟后放糯米、银耳、山药再煮。步骤5.放入适量枣泥,煮开15分钟。步骤6.出锅前放入百合、冰糖煮片刻,煮到粥粘稠即可。(王 红)



这样可止住后退的发际线

随着生活节奏的加快,阻击发际线后退成为许多人的共同目标。针对脱发,中日友好医院毛发医学中心主任杨顶权介绍,常见的脱发类型有雄激素性秃发、斑秃和休止期脱发。休止期脱发主要由营养不良、季节变换等因素造成,病因解除后3到4个月脱发数量能逐渐恢复正常。斑秃主要与遗传、免疫和精神压力等因素有关,一般需要去医院皮肤科就诊,找到诱发因素并接受专业治疗,多数可以治愈。雄激素性秃发占到脱发患者数量的95%,主要发生于成年男性,在中国,男性雄激素性秃发患者约有1.3亿,女性患者约有0.3亿。

杨顶权介绍说,雄激素性秃发主要特点是前发际线后移,头顶毛发减少,最终形成秃顶,而额侧和枕部毛发减少不明显,最终头顶形成M型、C型、U型脱发区。

引起雄激素性秃发的原因主要包括遗传、雄激素代谢、精神压力、毛囊微环境等因素。遗传方面,雄激素性秃发目前被认为是多基因遗传疾病,大约50%的男性雄激素性秃发患者有明确的家族史。

导致雄激素性秃发的主要因素就是精神压力,经常熬夜工作,精神压力大,长时间紧张、焦虑、抑郁、愤怒都会导致体内激素水平的波动,令人体产生应激激素,进而使毛囊周期变短,加速毛发的脱落。

脱发是一个由多种因素在综合作用下导致的疾病,性激素水平、个体敏感性和毛囊微环境等

都可能是脱发的条件。

那么该如何判断是否正在脱发呢?杨顶权说,男性可以用手按压一下头顶,然后再按压一下后枕部,如果感觉头顶毛发厚度比后枕部薄就可能有脱发问题。女性若发现洗头时头发脱落较多,或头顶有很明显的“中分”,露出头皮较多,则说明脱发明显。

杨顶权建议,如果脱发较轻可以采取养护、按摩、饮食保健等居家治疗方式。应规律作息,避免熬夜,心情舒畅。同时注意饮食,可多吃粗粮、豆类、黑木耳、新鲜的蔬菜水果、海产等其他蛋白质含量高、具有丰富维生素的食物以及粗纤维食物。要少吃糖类食物,不吃辣椒、生蒜等刺激性食物。此外,应注意多做有氧运动。

雄激素性秃发是无法根治的,但有效的预防和治疗可以减轻发病的程度,延缓发病时间。脱发的治疗只要遵循早期、长期、规范、联合和个体化的防护原则,90%的患者可以止住病情,70%的患者可以生发。

若在经过药物治疗之后仍不满意则可考虑做植发手术。植发不是一劳永逸的,植发的本质是毛囊资源再分配,要把“养、植、护”结合起来,这是一个需要长期坚持的过程。

“治疗脱发不要随便相信所谓的神奇速效方法,也不要轻信民间偏方。治疗较为严重的脱发一定要前往医院或是正规医疗机构的毛发专科门诊或毛发医学中心进行诊疗。”杨顶权提醒说。(莉 莉)

第五十三条 卫生主管部门、兽医主管部门、环境保护主管部门的执法人员执行职务时,应当有2名以上执法人员参加,出示执法证件,并按照规定填写执法文书。

现场检查笔录、采样记录等文书经核对无误后,应当由执法人员和被检查人、被采样人签名。被检查人、被采样人拒绝签名的,执法人员应当在自己签名后注明情况。

第五十四条 卫生主管部门、兽医主管部门、环境保护主管部门及其执法人员执行职务,应当自觉接受社会和公民的监督。公民、法人和其他组织有权向上级人民政府及其卫生主管部门、兽医主管部门、环境保护主管部门举报地方人民政府及其有关主管部门不依照规定履行职责的情况。接到举报的有关人民政府或者其卫生主管部门、兽医主管部门、环境保护主管部门,应当及时调查处理。

第五十五条 上级人民政府卫生主管部门、兽医主管部门、环境保护主管部门发现属于下级人民政府卫生主管部门、兽医主管部门、环境保护主管部门职责范围内需要处理的事项的,应当及时告知该部门处理;下级人民政府卫生主管部门、兽医主

病原微生物实验室生物安全管理条例十一

部门、环境保护主管部门不及时处理或者不积极履行本部门职责的,上级人民政府卫生主管部门、兽医主管部门、环境保护主管部门应当责令其限期改正;逾期不改正的,上级人民政府卫生主管部门、兽医主管部门、环境保护主管部门有权直接予以处理。

第六章 法律责任

第五十六条 三级、四级实验室未经批准从事某种高致病性病原微生物实验活动的,由县级以上地方人民政府卫生主管部门、兽医主管部门依照各自职责,责令停止有关活动,监督其将用于实验活动的病原微生物销毁或者送交保藏机构,并给予警告;造成传染病传播、流行或者其他严重后果的,由实验室的设立单位对主要负责人、直接负责的主管人员和其他直接责任人员,依法给予撤职、开除的处分;构成犯罪的,依法追究刑事责任。(待续)

白城市卫生健康委 白城日报社 主办

冬季洗澡“护肤攻略”

冬季,由于室外气温低、天气干燥,洗澡前后便多了些难处。怎样洗澡和护肤,才能保证皮肤的滋润健康呢?

不洗澡就润肤?皮肤受得了吗!每年冬季,都有不少前来就诊的小朋友,皮肤上出现零星的红疹点和小脓点。更夸张的是,大冬天竟然还长痱子、长疖子!原因就是冬季要润肤的概念已经深入人心,不分南北方。但问题是,润肤是做

到了,但如果每天不洗澡就润肤,皮肤受得了吗?只润肤不洗澡?听着就不合理!皮肤时有代谢物产生,每天洗一洗,去除身上的污垢和汗渍。定植在皮肤上的各种细菌,包括金黄色葡萄球菌等,也能冲个干净。绒绒的保暖衣裤、毛毛的大衣

外套,光鲜了外表,却让皮肤不时接触到化纤羊毛织物的纤维。特别是孩子们,都喜欢毛绒玩具,加上很多家长在室内穿着毛衣就抱孩子,也不管这些衣物纤维对孩子娇嫩的皮肤是不是友好。最具中国特色的那个“妈妈觉得你冷”的穿衣习惯,加上暖气空

调的“神助攻”,小朋友们大多数都保暖过度,大冬天还时不时出汗。洗澡这环节,还真不能省!

专家说:代谢物、残留物……加上细菌病毒无孔不入,洗个澡更安心。不洗澡就涂润肤乳,只会雪上加霜,让你的皮肤无法呼吸。

洗澡越洗越干?水温、时长把握好有人问,干性皮肤、敏感皮肤,洗澡会不会越洗越干?其实,合理洗澡并不会使皮肤变干!下面两个误区,切勿“踩到”。

一是洗澡时间长。冬季天气寒冷,舒舒服服地泡在热水中,那个惬意!轻易不舍得离开啊……有些孩子喜欢在澡盆里玩水,有些大人一到冬天就恋上洗桑拿、泡温泉……乐此不疲。这可不是什么好习惯!洗澡时间太长,会使皮肤表面失去油脂保护,容易产生干燥瘙痒等症状,还会引起皮肤发敏、脱水等情况。特别是老年人

长时间泡澡,除导致皮肤瘙痒,还易出现疲劳,诱发严重后果。二是洗澡水温高。为对抗寒冷,很多人喜欢调高热水器的水温,甚至觉得越烫的水,越能提升身体热度,驱除疲劳。但洗澡水温过高,会让皮肤苦不堪言,加剧皮肤干燥的程度。同时,过高的水温还会增加心脏负担。总之,只要不是高温洗澡,不是长时间泡澡,每天洗个澡不会使皮肤变干,反而能在清洁皮肤时,让皮肤角质层水合状态更好。专家说:洗澡的水温,建议以皮肤温度37℃略有浮动加温;洗澡的时间,以沐浴10分钟左右、淋浴3分钟—5分钟为宜。

洗澡“神器”来助攻?请温柔对待你自己洗澡时是否要用香皂、沐浴露呢?搓澡巾、泡沫球当真一个也不能少?很简单,大家不要忘了洗澡的初衷就好。初衷就是清洁皮肤,那么越脏的部位就越需要好好清洁了。比如孩子的口周口水和食物残留部位,比如所有人的颈部腋部躯干上方等多汗部位,比如容易接触粪便的隐私部位,都建议用沐浴露清洗。那种企图用一块香皂解决所有皮肤清洁问题的人注意了!

下面这些知识点你需要了解:沐浴露能将皮肤表面的油脂、污垢和微生物乳化,使其更容易清除,清洁效力比单纯清水洗更好。对比之下,仅用清水沐浴只能清除皮肤上大约65%的污垢。选购沐浴露产品时,尽量挑弱酸性、无刺激的,普通香皂更容易破坏皮肤屏障。一些地方有搓澡的传统,可能是过去冬天洗澡的机会少,难得洗回澡当然要彻底搓一搓,于是对自己下手!殊不知,这样容易破坏皮肤屏障,宝宝娇嫩的皮肤还会出现疹子、病毒疹等。还有人钟情泡沫丰富的洗浴用品,浑身涂满再一冲,倍儿爽!可是,这可能过度清洗掉皮肤表面油脂,是造成皮肤干燥和瘙痒的重要原因。专家说:请温柔对待你的皮肤!搓澡巾、泡沫球和刷子之类,能不用还是别用吧。洗完澡在身体感觉到要干之前,立即涂上润肤乳,可以起到事半功倍的保湿效果。

洗澡之后,润肤这么做润肤乳一定要够多,多洗就要多抹。1.1岁以内的婴幼儿建议每月使用250克—500克的润肤乳,可以预防婴幼儿湿疹的发生。2.成人虽没有明确用量建议,但建议大家在秋冬季节,使用质地较厚重的霜剂,抹得厚一些,帮助减轻皮肤干燥。3.特别应覆盖到手肘、膝盖、脚踝、屁股等皮脂腺较少、容易干燥的部位。提示:特别累的时候别洗澡洗澡让人神清气爽,整个人都舒服。但是,有几种情况千万不要洗澡。长时间体力或脑力活动后不要洗澡。长时间体力活动后,血液循环处于活跃状态,立刻洗澡会加重心脏和血管的负担,体质差的人还有致命的危险。长时



注意洗澡的水温

间脑力活动时,大脑对血液需求量非常大,如果立刻去洗澡,血液会向体表皮肤进行转移,很可能造成大脑供血迅速降低,从而导致晕厥。

吃饱或空腹不要洗澡。吃饱后,体内血液集中在消化系统,如果这时洗澡,周围血管扩张,造成消化系统血液循环相对减少,容易导致消化不良。空腹时体内血糖水平降低,洗澡让流向皮肤组织的血液增加,供应脑部血液量减少,可导致晕倒等意外发生。酒后不要洗澡。酒精会抑制肝脏功能活动,阻碍糖原释放。洗澡时,人体内的葡萄糖消耗增多,血糖得不到及时补充,容易发生头晕、眼花、全身无力等症,严重时还可能发生低血糖昏迷。酒后洗澡,还有睡着后溺水的风险。(玉 兰)