

人们常说,一日之计在于晨。其实除了在早上能够更好地去提升我们的精力和给身体摄入 充足的营养之外,减肥也是一样的。如果在早上起床之后做一些有助于减肥的事情,那么就能够 帮助我们轻轻松松地瘦下来。现为大家整理起床后最减肥的3件事,坚持做好这3件事,不仅能 够让你慢慢变瘦,而且皮肤也会变得越来越好。

### 晨起后,喝一杯温开水

在早上起床之后喝一杯温开水,对于整个人来说是有着非常重要的作用的。

因为我们在晚上睡觉的时候,身体中依然会有水分在流失,在早上起床时,我们的身体已经 出现了严重缺水的情况,那么在这个时候补充水分就能够帮助我们缓解身体缺少水分的情况, 同时还能够帮助我们提高新陈代谢,燃烧身体中更多的脂肪。

在早上起床之后喝上一杯温开水,能帮助我们更好地将身体中的垃圾和毒素排出。而且在 获。

# 晨起坚持3件事 人变瘦 肤变好

早上喝上一杯温开水,除了能够减肥之外,也能够给我们的皮肤补水,让皮肤变得越来越好。 但是小编在这里要提醒各位的是,早上喝白开水是最好的,其次也可以喝柠檬水、黑咖啡或 者是茶水,但是像蜂蜜水、淡盐水,最好是远离。

#### 吃一顿营养的早餐

在一日三餐中早餐是非常重要的一餐,而且也是开启身体一天新陈代谢的关键。 如果早上不吃早餐的话,那么一整天的基础代谢就会很低,而且身体燃烧脂肪的能力也会

变得非常弱,是特别不利于减肥的。

有很多人不吃早饭已经习惯了,但是时间久了就会发现,这些不吃早饭的人,肠胃或多或少 的都会有不舒服的情况,这就是不吃早饭的代价。

如果长时间不吃早饭,那么中午就会容易暴饮暴食,虽然说看上去吃的比较少,但是实际摄 入量是非常多的,对于减肥和保持身材是非常不利的。

所以早饭是必须要吃的,而且最好吃一些营养的早餐,比如说吃一个水煮蛋,喝200毫升的 纯牛奶,吃30克的燕麦,这样的早餐不仅简单而且特别的低卡,对于上班族和学生来说是最适

### 吃完早饭后,稍微活动20分钟

在吃完早饭之后千万不要着急去工作,或者着急去坐着,一定要去做20分钟的轻度运动, 这样不仅能够帮助我们更好地活动筋骨,还能够加快身体的新陈代谢。

早上做运动的时候一定要选择轻度的运动,如做广播体操或者是说做瑜伽,这都是非常不 错的选择,千万不要去做太过激烈的运动。

千万不要小瞧这20分钟的运动,每天坚持早饭后做20分钟的运动,你就会发现,整个 人每天不仅有非常充沛的精力,而且皮肤也变得越来越好了,身材也在慢慢地瘦了下来。

如果你想拥有一个好身材,想让自己的皮肤状态保持得比较年轻的话,那么在早上起床 之后,一定要坚持做好这3件事情,当你长期坚持下去之后,就一定会有着意想不到的收

"饭后一支烟,赛过活神仙", 这对吸烟者来说更是一种非常有 加,所以,尼古丁迅速地被吸收到 支烟的毒害还大。

因为饭后人体热量大增,各种

吸一支烟,比平时吸10支烟中的

烟草是一种含有多种对人体 有害化学成分的植物。吸烟时烟草 在700─800℃高温下燃烧,原来 烟草中所含物质和卷烟生产过程 害的误导。因饭后,血液循环量增 中加入的一些添加剂一起发生化 学反应,又产生一些有害物质。其 血液,饭后吸一支烟,比平常吸10 中含量较多、危害较大的物质有尼 古丁、一氧化碳、烟焦油、放射性同 位素、金属元素镉和亚硝胺等。这 内脏器官开始兴奋。如胃肠运动加 些有害物质被吸入人体,对神经、

# 饭后一支烟 毒害会更大

强,血液循环加快,全身的汗毛孔 心血管、呼吸、消化、泌尿生殖 碍食物消化,影响营养吸收。同 疾病。吸烟还影响美容,加速衰 时,还给胃及十二指肠造成直接 老,使人折寿。 损害,使胃肠功能紊乱,胆汁分 质也增加。饭后实验证明,饭后 达到效果。

都张开。这时吸烟会使蛋白质和重 等系统的组织和功能造成损害, 碳酸盐的基础分泌受到抑制,妨 降低抗病能力,导致或诱发各种

医学研究表明, 烟瘾可以分 泌增加,容易引起腹部疼痛等症 为生理的和心理的,其中生理成 状。而且身体在对食物积极消 瘾者对香烟中尼古丁的依赖程度 化、吸收的同时,对香烟烟雾的 非常深,需要在医生的帮助下戒 吸收能力也增强,吸进的有害物 除,借助特殊的器械和药物才能 (李 玉)

### 第十九条 国家建立生物安全标准制度。国 务院标准化主管部门和国务院其他有关部门根 据职责分工,制定和完善生物安全领域相关标 准。

国家生物安全工作协调机制组织有关部门 加强不同领域生物安全标准的协调和衔接,建 立和完善生物安全标准体系。

第二十条 国家建立生物安全审查制度。对 影响或者可能影响国家安全的生物领域重大事 项和活动,由国务院有关部门进行生物安全审 查,有效防范和化解生物安全风险。

第二十一条 国家建立统一领导、协同联 动、有序高效的生物安全应急制度。

国务院有关部门应当组织制定相关领域、 行业生物安全事件应急预案,根据应急预案和 统一部署开展应急演练、应急处置、应急救援 和事后恢复等工作。

县级以上地方人民政府及其有关部门应当 制定并组织、指导和督促相关企业事业单位制 定生物安全事件应急预案,加强应急准备、人 员培训和应急演练, 开展生物安全事件应急处 置、应急救援和事后恢复等工作。

中国人民解放军、中国人民武装警察部队 按照中央军事委员会的命令, 依法参加生物安 全事件应急处置和应急救援工作。

第二十二条 国家建立生物安全事件调查溯 源制度。发生重大新发突发传染病、动植物疫 情和不明原因的生物安全事件, 国家生物安全 工作协调机制应当组织开展调查溯源,确定事 件性质,全面评估事件影响,提出意见建议。

第二十三条 国家建立首次进境或者暂停后 恢复进境的动植物、动植物产品、高风险生物 因子国家准入制度。

进出境的人员、运输工具、集装箱、货 物、物品、包装物和国际航行船舶压舱水排放 等应当符合我国生物安全管理要求。

海关对发现的进出境和过境生物安全风险,应当依法处置。经 评估为生物安全高风险的人员、运输工具、货物、物品等, 应当从 指定的国境口岸进境, 并采取严格的风险防控措施。

第二十四条 国家建立境外重大生物安全事件应对制度。境外 发生重大生物安全事件的,海关依法采取生物安全紧急防控措施, 加强证件核验,提高查验比例,暂停相关人员、运输工具、货物、 物品等进境。必要时经国务院同意,可以采取暂时关闭有关口岸、 封锁有关国境等措施。 (待续)

> 白城市卫生健康委 白城日报社 主办

# 吃水果食用不当 或适得其应

夏季盛产水果,是许多 "吃货"一年中最幸福的时 刻。有种说法称"只吃水果 能减肥",事实真的如此吗?

#### 夏季水果多,单靠吃水 果减肥弊大于利

日常生活中,吃适量水 果有许多益处,而如果单靠 吃水果减肥,则会直接影响 身体健康。由于水果的能量 密度低,和一般餐食相比热 量低了很多,用水果充当食 物当然会瘦下来,但这样长 期下去,营养的不均衡会让 身体难以承受,而且一旦停 下来,体重也会慢慢地回 升。一些水果中含有较多植

物性脂肪,如榴莲、牛油果,如果吃得太多,累积热量也 远远多于水果,而且多数蔬菜(特别是深色蔬菜)的维 很可观;一些水果糖分较高,如西瓜、梨,如果吃得太 生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物质的含量高于水 多,容易使血糖过快升高。

## 哪些水果中的维生素 C 含量丰富?

的维生素C。以100克水果维生素C的含量来计算,猕 物质比新鲜蔬菜多,而且水果吃之前不用加热,营养成 猴桃含420毫克,鲜枣含380毫克,草莓含80毫克,橙 分不会受烹调因素的影响。因此,相关推荐每餐要有蔬 含49毫克,枇杷含36毫克,橘、柿子各含10毫克,葡 萄、无花果、苹果各自含有5毫克,梨仅含4毫克。成人 一天需要60毫克维生素C,假如要从维生素C含量很 少的水果中摄取,则无花果需要25个,梨需要14个,



葡萄需要1.5公斤左右。因 此,只吃一两个维生素C含 量少的水果,实际上并没有 什么帮助。可是,如果是含维 生素C较高的猕猴桃、柑橘 或柿子,一天吃一两个就够 了。如果是鲜枣或草莓,只要 五六粒,即可摄取到一天所 需的维生素C。所以,要想补 充足够的维生素 C, 吃水果 时应有所选择。

#### 蔬菜与水果不能相互替换 尽管蔬菜和水果在营养

成分和健康效应方面有很多 相似之处,但它们毕竟是两 类不同的食物,营养价值各 有特点。一般来说,蔬菜品种

果,所以,不能简单地用水果代替蔬菜。不过,在饮食 中,水果可以补充蔬菜摄入的不足。同样地,蔬菜也不 猕猴桃、鲜枣、草莓、枇杷、柿子、橙、橘等含有丰富 能代替水果,因为水果中的碳水化合物、有机酸和芳香



治疗方法。

三伏天, 很多人会抓住这段时间采取 一些中医特色疗法, 以达到冬病夏治的目 的。一提起"冬病夏治",更多的人想到 的是以治疗慢性呼吸系统疾病闻名的"三 伏贴"。其实,远远不止于此。今天就给 大家介绍7种适合夏治的疾病,以及多种

### "冬病夏治"是有道理的

所谓"冬病夏治",是根据中医"春夏养 阳""天人合一""择时治病""不治已病治未 病"等理论,利用"伏天"疾病未发之时,通 过药物、敷贴等治疗方法,去除其必发的条 件(主因或诱因)可以调节人体的脏腑功能 和阳气,增强抵御疾病的能力。

#### 7个病种 最适合夏治

冬病夏治疗法,即选择冬天易发或加 重的病症,在夏令三伏天进行调治。

呼吸道疾病 适合冬病夏治的呼吸道 疾病主要有:慢性支气管炎、支气管哮喘、 阻塞性肺气肿等。

呼吸道疾病可以采用穴位敷贴类膏 药,常用成分包括白芥子、肉桂、细辛、生姜 汁等天然中药。

胃肠道疾病 适合冬病夏治的胃肠道 疾病主要有慢性胃炎、功能性消化不良、消 化性溃疡、慢性结肠炎等。

风湿类疾病 适合冬病夏治的风湿性 疾病包括类风湿性关节炎、风湿性关节炎、 强直性脊柱炎等痹病,这些疾病的普遍特 征是在冬季受寒时加重,病情不断反复,若 在夏季三伏天加以治疗,效果会非常显著。

过敏性疾病 适合冬病夏治的过敏性 疾病主要有过敏性鼻炎、过敏性皮肤病、过 敏性结肠炎等。总的来说,易过敏人群大多 属寒性体质,根据中医"寒则热之"的治疗 原则,要用热性药、补益药进行治疗。其次,

"急则治标,缓则治本",夏季不是过敏性疾病的高发季节,为 缓解期。因此,此时治疗是一种治本的方法。采用在相关穴位 用温热、补虚的药物进行敷贴治疗,可以起到刺激经络、改善 体质、提高免疫力的作用。

骨伤类疾病 适合冬病夏治的骨伤类疾病主要是慢性颈 腰痛、肩周炎、颈椎病等。骨伤类疾病大多是由不正确的姿势 引起的,可以采用温阳驱寒的膏药,贴在滋补全身又位于脊椎 的穴位上,比如大杼、命门等穴位,如果颈椎腰椎都不好,可沿 着脊椎贴敷。如果是手臂、膝关节疼痛,再在四肢的主要穴位 上贴敷膏药,比如足三里、手三里等。

妇科病 适宜冬病夏治的妇科病有子宫内膜异位症、痛

中医认为,经过辨证后属于虚寒因素导致的妇科病,冬病 夏治会有显著效果。伏灸膏穴位贴敷,是冬病夏治妇科疾病的 主要治疗手段。

亚健康状态 中医学认为,健康状态既包括人体内部的阴 阳平衡,也包括人体与外界环境的阴阳平衡。亚健康状态即处 于身体内的阴阳平衡被打破,但还没有发生实质性病变,这个 时候进行调治相对比较容易,也不易对身体造成伤害。容易疲 劳、失眠、多梦等很多症状都属于亚健康状态,可以根据具体 的症状采取不同的方式进行冬病夏治。

# 冬病夏治的四个"秘密武器"

穴位贴敷 这一疗法是在夏季三伏天,根据中医辨证理 论,采用中药制剂贴敷于经络上的特定穴位。药物经皮肤由表 入里,到达经络和脏腑,以达到治疗目的。

灸法 一般以艾叶为原料,做成艾绒、艾柱和艾条,用艾绒 或其他药物放置体表的腧穴或疼痛处烧灼、温熨。借灸火的温 和热力及药物作用,通过经络的传导,以温通经脉、调和气血、 协调阴阳、扶正祛邪。

刮痧 使用刮痧板蘸少许刮痧油在皮肤表面沿一个方向 刮动。刮痧能刺激经络穴位,使局部皮肤发红充血,出现青紫 色出血点,也就是俗称的"痧"。以改善局部微循环,起到疏通 经络、舒筋理气、祛风散寒的作用,加快新陈代谢。

拔火罐 是冬病夏治的常用中医疗法。用拔火罐冬病夏治 的原理和刮痧差不多,都是刺激经络穴位,使局部皮肤发红充 血,来疏通经络祛除寒气。只不过需选取肌肉丰厚的部位以留 罐,并且操作时间较短。 (华民)

# 保持口腔健康 你需要这么做

仅影响口腔咀嚼、发音等生理功能,还与 膜的健康。 脑卒中、心脏病、糖尿病、消化系统疾病 等全身疾病有密切关系。

行病学调查结果显示,随着经济社会的发 胀等。 展,人们饮食习惯的改变,儿童龋病患病 率呈上升趋势,成年人牙周健康状况不容

这当中,每天的饮食习惯与口腔健康 有着很密切的关系。

# 九成人口腔都不健康

世界卫生组织(WHO)对口腔健康 就会更加明显。 的标准包括两方面:

1.牙齿清洁, 无龋洞, 无痛感。

食物残渣、软垢、色素,没有刷不干净牙 健康和全身健康。 齿造成的牙结石沉积; 也没有因为牙齿龋 坏造成的黑色、褐色洞,同时也没有疼痛。

2.牙龈颜色正常, 无出血现象。 地包绕在牙齿和牙槽骨的周围,保护我们过于精细的食物,含糖饮料、碳酸饮料等。 的牙齿和牙槽骨,整个口腔没有牙龈和粘 膜的出血、疼痛、不适的症状。

口腔健康是全身健康的重要组成部 防科主任医师荣文笙教授说,完全能达到 受损、牙龈有问题可以适当选择具有缓解 分,是反映一个国家或地区居民身心健 口腔健康标准的人群仅有0.22%。而且, 牙龈出血肿痛、修复粘膜损伤作用的牙膏。 膜损伤 康、文明水平的重要标志。口腔疾病也是 饮食习惯确实会影响口腔健康。不良的饮 影响我国居民健康的常见病与多发病,不 食习惯会影响到牙齿的健康和牙龈口腔粘 起,少熬夜、少吃宵夜。

比如喜辣、喜烫的饮食习惯,口腔黏 膜易受刺激、受损从而引发溃疡、口气异 2017年发布的第四次全国口腔健康流 味,甚至加重牙龈炎症,红肿、出血、肿

> 再比如有人喜甜食,含糖食物、饮 发酸蚀症等口腔疾病和问题。

熬夜吃宵夜,麻辣小龙虾、烧烤成为 宵夜中最受欢迎的偏好, 加上没有时间去 维护口腔卫生, 无论是牙齿还是黏膜, 在 这种食物残渣刺激的情况下,造成的问题

值得注意的是,抽烟、喝酒、工作压 力也会让口腔问题"一触即发",疼痛、肿 牙齿表面没有能够肉眼看到的,比如 胀、脓肿等口腔急症接踵而至,危害口腔

## 如何避免对口腔的伤害?

(1) 避免选择会损伤口腔软硬组织的 健康牙龈的颜色呈淡粉色,比较紧密 食物,如太辣,太烫的食物,高糖食物,

(2) 养成良好的口腔卫生习惯,关注 自己的口腔健康,注意口腔的清洁卫生, "中国90%以上的人群都达不到最基 吃完喝完漱漱口,每天至少用一次牙线清 本的口腔健康标准。"北京大学口腔医院预 洁牙缝。如果出现口腔问题,如口腔粘膜 (3) 养成良好的生活习惯, 早睡早

## 常见的口腔问题可以这样应对

1.口气、口腔异味

建议: 做好口腔清理, 采用正确刷牙 方法, 把牙缝当中的食物残渣清除干净。 的厌氧菌生长,刷完牙之后要刷一刷舌背。 疾病于未然之中。

2.牙周病,牙龈出血、肿痛,口腔黏

建议: 牙周病, 首先要到正规的口腔 医疗机构请口腔医生帮忙诊治。其次,把 牙刷干净外,应遵循医嘱选用专业口腔护 理型牙膏, 快速促进受损的口腔粘膜愈 合、减少牙龈出血,缓解症状。

无论是口腔疾病,还是口腔症状,都 是可防可控的。有良好的生活习惯,有良 刷牙后拿舌尖去舔你的牙面,如果特别光 好的行为生活方式,做到饮食有节、起居 料,以及碳酸饮料等等容易导致龋齿,引 滑,说明刷干净了。舌背上的舌苔有大量 有常,关注自己的健康,我们就能够预防 (淑珍)

