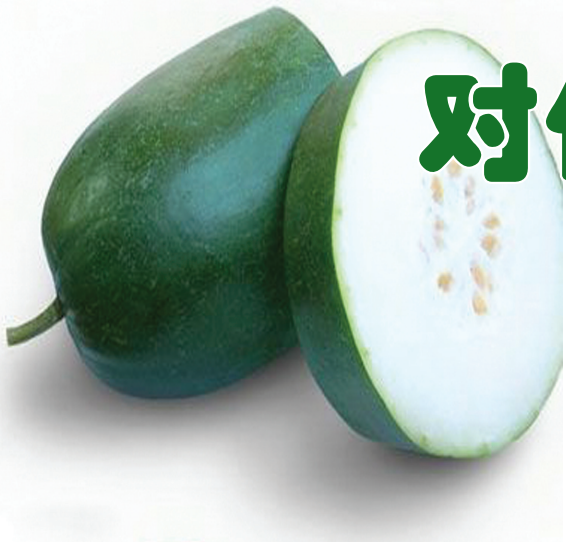




健康白城

酷暑之季什么才是解暑的最佳美食呢？很多人都会说是西瓜。其实，大家有所不知，其实是冬瓜。冬瓜热量低、营养好。特点是能量低、水分足，体内含水量高达96.6%，比一般的蔬菜含水量都高。热量低，每100g只有11kcal，比黄瓜还要低27%。而且，维生素C含量较高，为18mg/100g，是黄瓜的2倍，和番茄含量差不多。钠盐含量低，为1.8mg/100g，对于高血压、肾脏病、浮肿病患者来说尤为适合。

冬瓜可以做很多菜

冬瓜具有膳食纤维含量低和味道淡的特点，因此，冬瓜的味道可塑性很强，可盐可甜。例如，部分凤梨馅料中加冬瓜蓉可以中和掉凤梨丰富的膳食纤维和浓郁的酸度，凤

梨酥才有口感绵密甜而不腻的特点。中医认为冬瓜的肉性微寒，味甘、淡，可清热解毒、利尿、化痰、生津，治疗水肿胀满、暑热烦闷、痰喘、消渴，不过脾胃虚寒者不宜过食。书法家洪丕谟称赞冬瓜为“暑天第一蔬”。

为什么夏天特别适合吃冬瓜

内服冬瓜皮煎剂可用于暑热烦渴、水肿淋浊的治疗，据《本草纲目》记载冬瓜的瓤“洗面澡身”可以“祛黑斑，令人悦泽白暂”，冬瓜的种子有清热化痰、消痈排脓、利湿等功效，与白萝卜同煮可化痰止咳。总之，冬瓜是经济适用型蔬菜，食用冬瓜的时候收集削下的皮、籽仁晒干备用，平日里的细心留意，也能对日后的身体调理有帮助。

冬瓜皮上的白霜是怎么回事

冬瓜身上的白霜是快要成熟的时候天然形成的蜡质，起保护和保湿的作用，使冬瓜很耐放，存放得当甚至能放一年。

冬瓜的挑选窍门

看外皮：选购时以外形匀称、没有斑点、表皮有一层白霜的为佳。

掂重量：分量重的水分足，肉厚瓤少可食率高，质量较好。

按硬度：瓜皮较硬的肉质坚实，质量较好。

烹调方法：黑皮冬瓜肉厚瓤少口感鲜嫩，适合炒食或蒸炖；白皮冬瓜肉薄松脆易入味，可煲汤但不适宜久炖，容易烂；绿皮冬瓜介于两者之间，既可炒食又可煲汤。

对付酷暑的秘密武器

坊间传久抱冬瓜睡觉可以降温，这不无道理。夏季除作为食物供大家食用，冬瓜确有个技能——降温。酷暑天气抱着冬瓜睡一个小时会发现体温可下降2—3度。其原理是，冬瓜水分含量高、体积大，就像一个大号水袋，可以吸收周围温度而自身温度却不会发生较大变化。酷热难耐且条件有限时可用这种方法降温，简单环保。不过，需先洗去冬瓜外表的白霜和细毛，以免引起皮肤瘙痒和肿痛。

菜肴推荐

冬瓜本身清淡，十分百搭，十八般武艺经得起各种角色，炒、烧、煮、炖都各有滋味，很适合与肉同煮或煲消暑汤。下面给大家推荐一道简单易做的冬瓜美食。

冬瓜粥

材料：冬瓜100g，粳米（或者薏仁米）100g，味精、盐、香油、姜丝、葱适量。

制作方法：

(1)冬瓜洗净，削下冬瓜皮（勿丢），冬瓜肉切块，粳米淘洗干净。

(2)将米放入锅内，加入水适量，粥半熟时，将冬瓜、冬瓜皮放入锅内，再加适量水，继续煮至瓜熟米烂汤稠。

(3)捞出冬瓜皮不食。放入味精、盐、香油、姜、葱即可。

营养特点：既可养胃充饥，又可利水消肿，可作为慢性胃炎、肝硬化腹水、肾脏病、肥胖浮肿等病人的常用粥食。

(史环)



排骨冬瓜汤

材料：冬瓜块300g，排骨200g，咸肉丁50g，生姜2片，香油1勺，高汤10g。

制作方法：

(1)排骨放入冷水中焯烫后去血水，捞出，沥干水分。

(2)砂锅中加入清水，放入排骨、咸肉丁、生姜片，烧开后，用小火煲40分钟，待排骨熟透后加入冬瓜片，

继续煮15分钟。(3)待冬瓜炖至软烂排骨轻松脱骨，加入10克高汤精即可出锅，淋少许香油即可。

营养特点：排骨富含蛋白质、脂肪、铁、锌等，冬瓜低钠高钾，可补充维生素C，冬瓜排骨汤可为肌体提供营养物质，夏天可补充炎热带走的水分和无机盐，清热消暑。(李艳)

这几类药哺乳妈妈“别碰”

哺乳期的妈妈都怕感冒。专家提醒，在哺乳期用药比孕期用药的要求要宽泛很多，不必忌惮用药。通过乳汁可以分泌的药物，大约占妈妈服药含量的1%至2%。那么这1%至2%再传给孩子，量是很少的，通常来说没有太大的副作用，除非一些特殊的疾病，虽然哺乳期可以用药，但是要遵循以下几个原则：

不能随意用药 能不用的药尽量不用，必须要用的药物，应该根据医嘱服用。在同类药物中，尽可能选择对母体和婴儿副作用小的药物。

错开喂奶时间 哺乳期间服用比较安全的药物，一般不用中断哺乳。但是，为保险起见，可选择在哺乳后立即服药，然后延迟下一次哺乳时间，以避免药物浓度最高峰，降低乳汁中的药物浓度。一般来讲，两

次哺乳时间最好间隔4小时以上。

停止哺乳 当必须服用哺乳期禁用药物时，应暂时停止哺乳，改用人工喂养。

单独用药 尽管联合用药效果较好，但是药物种类越多，其副作用也越多。因此，哺乳期间应该在医师的指导下，尽量减少过多用药，减少辅助用药。

哺乳期应禁用哪些药物

哺乳期用药，除了那些说明书中明确慎用、忌用和禁用的药品外，还应尽可能避免服用各种中枢抑制药，如苯妥英钠、苯巴比妥、地西洋等。这类药物进入乳汁后，常可引起婴儿嗜睡，甚至虚脱。碘化物和放射性碘剂也应慎用或禁用。

抗菌药物可在医生的指导下，选用对婴儿相对安全的青霉素类、

头孢菌素类(第三代)、大环内酯类等抗生素。

抗厌氧菌及抗滴虫药经动物实验证明，对细菌有致突变作用，故对人类亦亦有危险。妊娠期3个月内要避免应用甲硝唑、替硝唑以及同类药物，以防引起胎儿畸形。慎用氯霉素类、喹诺酮类、磺胺药、抗菌中草药等。禁用氨基糖甙类、四环素类、红霉素酯化物、抗菌中成药等。

有的乳母认为中药副作用相对较小，而且还有滋补作用，但是中药并不是完全可以放心服用的，如麦芽、薄荷等有回奶作用，所以哺乳期应慎用。更何况，有些中药有毒性甚至剧毒，乱服或者滥服的后果并不亚于西药，因此中药最好在中医师或者中药师的指导下服用。

(时民)

中华人民共和国生物安全法

第三章 防控重大新发突发传染病、动植物疫情

第二十七条 国务院卫生健康、农业农村、林业草原、海关、生态环境主管部门应当建立新发突发传染病、动植物疫情、进出境检疫、生物技术环境安全监测网络，组织监测站点布局、建设，完善监测信息报告系统，开展主动监测和病原检测，并纳入国家生物安全风险监测预警体系。

第二十八条 疾病预防控制机构、动物疫病预防控制机构、植物病虫害预防控制机构（以下统称专业机构）应当对传染病、动植物疫情和列入监测范围的不明原因疾病开展主动监测，收集、分析、报告监测信息，预测新发突发传染病、动植物疫情的发生、流行趋势。

国务院有关部门、县级以上地方人民政府及其有关部门应当根据预测和职责权限及时发布预警，并采取相应的防控措施。

第二十九条 任何单位和个人发现传染病、动植物疫情的，应当及时向医疗机构、有关专业机构或者部门报告。

医疗机构、专业机构及其工作人员发现传染病、动植物疫情或者不明原因的聚集性疾病的，应当及时报告，并采取保护性措施。

依法应当报告的，任何单位和个人不得瞒报、谎报、缓报、漏报，不得授意他人瞒报、谎报、缓报，不得阻碍他人报告。(待续)

白城市卫生健康委
白城日报社 主办

你知道吗

居家医学观察应该怎么做？南京市疾控中心专家给出了详细解答。

南京市疾控中心副主任丁洁介绍，目前所说的居家医学观察的概念分两种，一种是居家隔离医学观察，一种是居家医学观测。对从境外来的，或者国内中高风险地区来的人员，南京是先实施了集中医学观察，条件不具备的居家隔离医学观察。在隔离医学观察结束之后，再进行一段时间的居家健康监测。具体来说，居家隔离的这个医学观察是对暴露风险较高的人群实施的一种医学健康管理。它最显著的特征就是足不出户，要求在这个乡镇、街道或者村委会的监督管理下，要有单独的房间居住，要有独立的卫生设施，并且房间应该通风良好，其活动区域与家庭内其他成员不能产生重叠，房间内不应该使用空调，特别是和其他房间如果混用中央空调，是绝对不能使用的。

居家健康监测，是对相对来说风险较低的人群实施的一种医学健康管理。是指在乡镇街道或者村居委会的监督管理下进行的一种自我的健康管理，这个情况下是可以和家人同吃同住的。这个居家健康监测需要注意的就是非必要不外出，如果需要外出的话，就是需要向村委会提出申请，并且把这个外出的时间、内容、要去的地点都要告知他们。经过同意以后方可外出，外出期间要注意不能去参加聚集性的活动，不能参加线下的会议，不能够去一些密闭场所，如KTV、歌舞厅、浴室等。另外，在外出期间不要乘坐公共交通工具，要做好个人防护，与他人保持1米以上的距离。

关于居家期间如何消毒，丁洁介绍，首先还是要勤洗手，如果有流水的情况下，不建议用免洗手的消毒液，我们还是用流水和肥皂清洁。第二，就是对家里的通风消毒，每天至少要开窗2到3次的通风消毒，每次大概半个小时左右。家里的马桶、卫生间都是消毒的重点，应采用含氯消毒剂消毒。生活垃圾可以用含氯消毒剂喷洒湿润以后把袋口扎紧，根据垃圾分类的要求，投放入相应的垃圾分类桶。丁洁提醒，有一些化学消毒剂是具有腐蚀性的，所以在进行消毒的时候，要进行一定的个人防护。居民在使用75%的酒精消毒时需格外注意，不要喷洒在衣物上进行消毒，不要用于空气的消毒，因为酒精遇到明火会燃烧，喷洒高浓度的酒精之后不能立即做饭、打电话、吸烟、使用蚊香拍。(明峰)

关于孩子溺水的误区 你一定要知道

呛水过程后，孩子慢慢下沉，肺部进了一些水。这个时候，呼吸系统会控制人体。孩子会拼命仰头，把头伸出水面外，以求能呼吸到氧气。这个时候，孩子进入“无声溺水”阶段。他们不会呼喊，不会叫，不会扑腾。你看着像是在玩水，其实正在下沉。处于“无声溺水”阶段的孩子，非常危险，一旦肺部进水过多，造成不可逆的损伤，后果非常严重。

所以，再次提醒父母：带孩子去玩水或游泳一定要专注，发现孩子安静下来要立即行动，那不是在玩，玩水的孩子不会安静的，那是碰到了危险。

干性溺水

关于孩子溺水，还有一种情况，干性溺水。

绝大部分人可能没有听说过什么叫“干性溺水”。“干性溺水”比较专业的解释是：受到强烈刺激，比如水或者是惊吓，过度紧张，导致喉头痉挛，结果声门关闭不能正常呼吸，窒息而亡。换句话说，干性溺水，是自己把自己憋死的。小孩很容易发生“干性溺水”，去

(十九)早期恶性肿瘤术后，不再进行化疗者；中、晚期恶性肿瘤术后超过3年，不再进行化疗者；肾综合征、肾移植后吃免疫抑制药物、艾滋病患者、HIV感染者，建议接种灭活疫苗或重组亚单位疫苗。

(二十)阴道炎、尿道炎等泌尿系统感染，无发热，处于非治疗阶段，可以接种。

(二十一)单纯腹泻，无发热，每日不超过三次，可以接种。

(二十二)心脏病进行支架、搭桥、安装起搏器等手术，术后恢复良好，病情稳定，可以接种。

(二十三)器官移植术后，恢复良好，移植植物功能稳定，建议用新冠灭活疫苗。

(二十四)脑血管病(如脑梗塞、脑出血等)治疗稳定后8周且血压控制平稳者，可以接种。

(二十五)骨折、外伤，无感染发热，可以接种。

(二十六)健康状况稳定，药物控制良好的慢性病人群不作为新冠病毒疫苗接种禁忌人群，建议接种。

(二十七)其他情况或病情经过医生评估后认为可以接种。

暂缓接种新冠疫苗情况

(一)任何原因(如感冒、局部炎症、肿瘤、风湿免疫性疾病等)引起发热(腋下体温≥37.3℃)体温正常后72小时内。

(二)呼吸系统急性感染、慢性阻塞性肺疾病急性发作期、支气管哮喘急性发作或临床未控制；结核病活动期；胸膜疾病急性期等患者。

(三)血压≤90/60mmHg(原因不明)或≥160/100mmHg、心率在安静休息时低于55次/分或大于100次/分、心脏瓣膜病丧失代偿期、主动脉夹层、静脉血栓形成、心功能3级以上、恶性心律失常、急性冠脉综合征、急性主动脉综合征等患者。

(四)消化道出血、急性胰腺炎、急性肠梗阻、炎症性肠病活动期、急性肝炎或慢性肝炎活动期等患者。

(五)急性泌尿、生殖系统感染，严重肾病患者(未控制的慢性肾炎患者；正在使用糖皮质激素、免疫抑制剂或生物制剂的肾病患者；急性肾功能不全患者或慢性肾脏病3期以上即肾小球滤过率eGFR<60ml/min的患者)。

(六)近期发生糖尿病急性并发症(酮症酸中毒、高渗状态、乳酸酸中毒)者；空腹血糖>13.9mmol/L者；未控制好的甲状腺功能亢进、甲状腺功能减退者。

(七)淋巴瘤增殖性疾病未控制、再生障碍性贫血未缓解、原发免疫性血小板减少症(ITP)活动期、出血性疾病未控制等患者。

(八)免疫系统疾病(系统性红斑狼疮、类风湿关节炎、强直性脊柱炎、干燥综合征等)活动期、先天性或获得性免疫缺陷、明确合并机会性感染或恶性肿瘤未控制的HIV感染者；淋巴瘤、白血病或自身免疫性炎症性疾病患者。

(九)恶性肿瘤患者手术前后，正在进行化疗、放疗、免疫治疗等患者。

(十)过敏性鼻炎急性期，急慢性湿疹或荨麻疹症状体征明显者，或伴有皮肤其它症状发作期。

(十一)既往新冠肺炎病毒感染者(确诊或无症状)6个月内。

(十二)临床医师或接种工作人员认为不适合接种者。

(十三)有难以评估其他情况或病情建议暂缓接种。

(十四)其他未尽事宜以疫苗说明书为准。

新冠疫苗接种禁忌

严格按照《新冠病毒疫苗接种技术指南(第一版)》执行。

(一)对疫苗的活性成分、任何一种非活性成分、生产工艺中使用的物质过敏者，或以前接种同类疫苗时出现过敏者。

(二)既往发生过疫苗严重过敏反应者(如急性过敏反应、血管神经性水肿、呼吸困难等)。

(三)患有未控制的癫痫和其他严重神经系统疾病者(如横贯性脊髓炎、格林巴利综合征、脱髓鞘疾病等)。

(四)正在发热者，或患急性疾病，或慢性疾病的急性发作期，或未控制的严重慢性病患者。

(五)妊娠期妇女。

其他事项

(一)各新冠病毒疫苗接种单位在开展健康评估时不能变开展健康体检，收取体检费用。

(二)60岁以上的老年人在接种新冠病毒疫苗前要把自身健康状况如实告之接种医务人员，接种点在开展疫苗接种健康评估时要充分把握知情自愿同意原则在充分告知接种疫苗风险的基础上开展接种。

(三)所有60岁以上的老年人在接种新冠病毒疫苗前要进行现场血压测量，并进行登记。

(四)随着疫苗接种人数上升、疫苗上市后监测和评价数据的增加，根据疫情防控形势的需要，本指引将适时更新。如本指引与上级新出台文件不相符的，以上级文件要求为准。

(下)(晓萍)

健康提醒

