

秋季进补要适当

养生须知

秋季进补一直都很受大家的重视。由于炎热的三伏天里，人们胃口差，使得身体消瘦，体质下降，对此，大多数人都会在秋季选择食疗把身体亏欠的补起来。

但秋季进补不要过多地食用羊肉、人参、鹿茸等温热食物或者药物，否则极易加重秋燥。

“贴秋膘并非人人适合。”近日，国家级营养保健专家、湖南省胸科医院院长唐细良表示，要避免暴饮暴食，盲目进补，以免贴出“秋病”来。

盲目进补可能适得其反

“对于大部分人来说，并不需要特意在秋季进补。盲目进补不仅没有保健效果，还

可能对身体健康造成损害。”唐细良表示，进入秋季，天气慢慢转凉，为了保持体温，人体的基础代谢率升高，所以胃口变得越来越好。加上中秋节、国庆节等节日，大家有更多机会吃大餐，很容易暴饮暴食。

过去人们贴秋膘，是因为生活水平低，体内缺乏“油水”。加之夏季新陈代谢旺盛，汗液排泄增多，所以立秋后人们都会比较消瘦一点，因此需要以贴秋膘来确保身体脂肪的储备，抵御严冬，现代人随着生活水平的提高，摄入的营养过剩，不再需要贴秋膘。

在炎热的夏天，人们食用生冷食品较多，立秋后如果突然大量进补，会骤然加重脾胃的负担，导致消化功能紊乱，出现胸闷、腹胀、厌食、消化不良、腹泻等肠胃疾病症状，以及心脑血管疾病、痛风、急性胰腺炎等。

秋季适当多吃果蔬和薯类

从养生角度来讲，贴秋膘有一定的道理，但不能只是大鱼大肉。唐细良表示，贴秋膘应讲究营养均衡，根据自身的体质选择适合自己的饮食方案，合理补充人体所需的蛋白质、维生素等各种营养素，控制脂肪、盐、糖的摄入量，以此增强机体的抵抗力。

“秋补”时，除了适当补充些鸡、牛、羊肉类食物，应从滋阴润燥、生津养阴、补益气血等多方面来“贴”。唐细良建议，要



多吃新鲜蔬菜、水果和各种薯类，并适当饮用养生汤，同时忌暴饮暴食。

到了秋天，需要补充富含维生素A的绿色蔬果，多吃含维生素C的食物，提高免疫力，防止出现眼睛干涩、视力下降、呼吸道感染等问题。

秋季是各种薯类出产的季节，比如红薯、芋头、山药等，这类食物富含膳食纤维、B族维生素和镁、钾等矿物质。但值得注意的是，薯类可以作为主食的替代品，在食用时，适量减少精米白面的摄入。

秋季天气干燥，昼热夜凉，人们易患呼吸道感染病，如感冒、咳嗽、肺炎等。喝汤不仅有利于健康，更有利于补充人体营养且易被机体所吸收，但汤类不宜过于油腻，提倡荤素搭配汤，不能只喝汤不吃菜。不能暴饮暴食，以免热量过剩，脂肪堆积，引起肥胖。

(唐雄略)

健康白城

今年秋季学期是中小学全面落实“双减”有关部署要求的第一个学期，孩子的作业负担和校外培训负担减轻。那么眼睛的负担能不能减轻呢？近年来，我国近视呈现低龄化的趋势，儿童青少年近视率的增加让越来越多的学生家长焦虑不已。眼科医生们通过临床观察发现，家长们有时候是干着急，但却是缘木求鱼，不得其法。北京大学人民医院眼科徐琼医生为您总结近视防控的常见误区，帮您防踩“坑”。

误区一：孩子上学后才需要查视力

3岁以后，儿童在学习识认视力表后绝大多数都能够配合测视力，就可以进行初步的视力检查，建议每3个月到半年进行一次视力筛查，检查开始时间最好不晚于3岁。

生活中，家长如果发现孩子斜着看、歪头看、眯眼看、揉眼看或很靠近电视和书时，就要警惕，可能是视力有问题了。家长应及时带孩子到正规医疗机构，为孩子建立屈光发育档案。

误区二：孩子还小+度数不高=假性近视

在医院已经散瞳验光后，如果检查出近视度数，就不再是假性近视，即使孩子年龄小，度数小，也已经不是调节紧张性的假性近视。

当孩子出现视力下降，及时到正规医院进行散瞳验光是非常必要的。通过散瞳可以排除假性近视，对于大部分的近视儿童，选择4—6小时就可以自行恢复的快速散瞳验光足以。

误区三：眼镜看远戴 看近不戴

正常眼与戴镜（度数合适）的近视眼看近时眼睛都需要调节，通过调节改变眼睛的焦距，将光线焦点从远处移到我们看的近距离物体上，这样才能看清楚。近视眼在不戴眼镜的情况下，眼睛的焦距就在近处，眼睛可以偷懒不用调节就能看清，但是长期偷懒眼睛的调节功能就会下降。

除医生有特殊交代的情况可以不戴眼镜外，其他时候建议近视的孩子看远看近均佩戴眼镜。

误区四：越戴眼镜近视加深越快

散瞳后检查出来的真性近视是不可逆的，大部分的近视眼是因为眼轴增长导致，眼轴就好比眼球的身高。还在身体发育期的孩子，在没有干预的情况下，眼轴会随着身体发育持续增长，因此近视度数不但不会降低，反而会不断加深。近视加深并不是因为佩戴眼镜。不戴眼镜会加重眼睛的负担，可能进一步刺激近视度数增加。因此，要佩戴合适度数的眼镜矫正视力。

误区五：激光手术根治近视

激光近视手术并不能包治所有近视，超过一定度数的高度近视无法进行角膜激光手术。其次，并不是所有度数适合的患者都能做激光近视手术。更重要的是，近视手术其实治标不治本，手术只能摘掉眼镜，并不能改变眼底，表面上近视度数消失了，但高度近视眼底病变的风险不会降低。

近视要从娃娃抓起，不要怀揣侥幸心理，坐等长大了再做近视手术，预防孩子近视，控制度数增长，更重要。

误区六：视觉训练 包治近视

眼轴增长不可逆，近视也无法治愈。一些视觉训练机构过分夸大训练效果，号称能够彻底治愈近视，其实是通过训练孩子识别图像的能力，营造视力恢复正常的假象。

过度视觉训练可能加重孩子的近距离用眼强度，加速近视发展速度。

误区七：没时间户外 全靠“OK镜和药物”

如今，国内外研究数据都证实了，近视防控“三板斧”——角膜塑形镜（OK镜），低浓度阿托品眼药水以及户外光照2小时/天——是确切有效的。但OK镜和低浓度阿托品不是每个孩子都适用的，需要进行角膜形态、眼表状态、调节功能的检查，通过检查后才能在医生的指导下使用。

近视发生发展的机制目前尚不明确，良好的行为习惯和充足的户外光照才是最根本的防控方式。一旦近视，便很难逆转，也不能光靠医疗手段干预。

(吴诗萌)

小米吃对了吗？

小米属于全谷物，它的维生素、矿物质含量比大米高很多。小米中含有色氨酸，是人体必需的8种氨基酸之一。色氨酸还是合成五羟色胺的重要原材料，有助于维持神经稳定。人体如果缺少五羟色胺，可能会出现急躁、焦虑等情绪，进而影响睡眠，而经常食用小米，对稳定情绪有一些辅助作用，让人更容易进入睡眠状态。对于怀孕或备孕的朋友，没特殊禁忌的话也建议常吃小米。小米中含有的碘是合成甲状腺激素必不可少的元素，孕妇摄入足够的碘有助于维持甲状腺功能正常，避免胎儿痴呆或智力低下，或骨骼发育延缓。

小米粥是国人的日常饮食，尤其有些中老年人特别爱喝。不过，当小米粥煮得并不是特别烂的时候，若不经过咀嚼直接喝下去，这种情况它对消化能力的要求一点都不低，有的时候容易引起胃食管反流。所



以，对一般人群来说，小米粥可以喝，但是不要一次性喝太大量，也不要依靠喝粥来“养胃”，更不要其他什么都不吃，就喝一大碗粥。

虽然小米的营养价值很高，有诸多功效，但小米中氨基酸的组成并不理想，主要原因是赖氨酸含量过低，导致小米整体蛋白质的营养评分就降低了。所以，建议朋友们吃小米的时候给它加个伴儿。一些人喜欢小米配大米，比如二米粥、二米饭，不过这两者搭配还是缺乏赖氨酸，在蛋白质补充方面欠缺，不是最佳搭配。也有一些人喜欢小米辽参，小米辽参虽然蛋白质是比二米饭丰富，但是辽参价格太贵，也不适合常吃。其实，小米的黄金搭档是黄豆。黄豆价格便宜而且富含赖氨酸，正好填补了小米的缺点。它们的做法也很多，可以煮粥，可以用小米粥配豆芽，或者小米配家常豆腐等也可以。

(单平)

中华人民共和国生物安全法

第七章 防范生物恐怖与生物武器威胁

第六十一条 国家采取一切必要措施防范生物恐怖与生物武器威胁。

禁止开发、制造或者以其他方式获取、储存、持有和使用生物武器。

禁止以任何方式唆使、资助、协助他人开发、制造或者以其他方式获取生物武器。

第六十二条 国务院有关部门制定、修改、公布可被用于生物恐怖活动、制造生物武器的生物体、生物毒素、设备或者技术清单，加强监管，防止其被用于制造生物武器或者恐怖目的。

第六十三条 国务院有关部门和有关军事机关根据职责分工，加强对可被用于生物恐怖活动、制造生物武器的生物体、生物毒素、设备或者技术进出境、进出口、获取、制造、转移和投放等活动的监测、调查，采取必要的防范和处置措施。

第六十四条 国务院有关部门、省级人民政府及其有关部门负责组织遭受生物恐怖袭击、生物武器攻击后的人员救治与安置、环境消毒、生态修复、安全监测和社会秩序恢复等工作。

国务院有关部门、省级人民政府及其有关部门应当有效引导社会舆论科学、准确报道生物恐怖袭击

和生物武器攻击事件，及时发布疏散、转移和紧急避难等信息，对应急处置与恢复过程中遭受污染的区域和人员进行长期环境监测和健康监测。

第六十五条 国家组织开展对我国境内战争遗留生物武器及其危害结果、潜在影响的调查。

国家组织建设存放和处理战争遗留生物武器设施，保障对战争遗留生物武器的安全处置。

(待续)

白城市卫生健康委
白城日报社 主办



近日,北京急救中心调度指挥中心调度医生葛书萌凌晨时接到一年轻患者呼叫120救护车,诉其手臂可能发生了骨折。通过调度员细致询问得知,患者与朋友做掰手腕的游戏,忽然听到手臂“咔嚓”一声,随后手臂出现畸形、疼痛、活动受限。

救护车到场后,急救医生现场处置后将患者送至就近医院就诊,经过医院的专业检查,确诊患者为手臂骨折。

医生介绍,掰手腕本是茶余饭后常见的

娱乐项目,但却需要量力而为。当肌肉的力量超过骨骼承受的物理极限,它就会断裂。且这种较量掰手腕引起的骨折往往是螺旋骨折,大部分是由于突发暴力性扭转所致。

在此北京急救中心提示:现在的很多年轻人工作压力大,生活作息时间紊乱,黑白颠倒,饮食也不规律,还缺乏锻炼,这样的生活方式极易导致骨质疏松。大家要规律饮食,多喝牛奶,晒太阳,加强锻炼,赋予自己

强健的体魄,为娱乐打好安全基础。

年轻人也容易骨质疏松?加倍补钙还能“抢救”一下吗?钙是人体必需的营养素,不仅是构成机体的重要组成部分,也参与机体内各种生理过程。不过,盲目的补钙却要不得。

特别是保健品市场上五花八门的补钙产品,让人挑花眼,加上宣传效果的渲染,很容易导致盲目使用。北京市疾控中心慢病所的专家提醒公众,过量补钙,不仅是一种浪费,也会对健康产生不良影响。短期内口服过多的钙,容易加重胃肠负担,导致便秘。长期的高钙尿症,增加泌尿系统形成结石的机会。血钙浓度过高,容易沉积在内脏或组织中,进而影响视力、心脏功能,加重血管硬化等。德国一项针对35—64岁女性的研究显示,过量补钙可能导致心脏病患病风险翻倍。

对于婴幼儿,过量补钙也会产生严重后果。不仅影响宝宝食欲,影响其他营养物质的吸收利用,还会影响长骨的发育,导致身

高受限。而且体内钙过高会导致磷含量下降,而磷是参与大脑活动的重要物质,继而产生严重后果。

据了解,一般来说,对钙的补充,食补会比药补更安全。食物中除了牛奶含钙量较高之外,豆类、坚果、绿色蔬菜、海产品如鱼、蟹、虾皮等,都含有丰富的钙。还应保证适量蛋白质的摄入,有利于钙的吸收和利用。此外,还应进行适当的户外活动,接受一定量的阳光照射,以提高维生素D的量,协助钙的吸收。适量的运动也有益于骨量的增加,减少骨骼钙的丢失。对于成年人来说,还应不吸烟、少饮酒,少饮咖啡。

而婴幼儿1—6个月时,胃肠道很脆弱,母乳是最佳的获取钙的渠道。6个月后再添加辅食,应注重从膳食中获取足够的钙。要避免补钙制剂的滥用,如需使用,一定要在医生的指导下进行。

(敏华)

你知道吗

生活顾问

如今,城市独居人群快速增加,尤其是独居青年。一个人的生活,要注意养成良好的生活习惯,做好个人安全防范。“一人独居、两眼惺忪、三餐外卖、四季网购、五谷不分”是很多年轻独居者的真实写照。一个人很容易凑活过,饥一顿饱一顿,饮食营养质量低,宅在家运动少,长期这样生活会危害健康。

总体来看,独居的人应该做到以下这些方面:限制线上社交,保持线下社交;充分利用独居时光,发展自己的兴趣爱好;保持自律,独居不能是放纵的借口,而是应该保持健康良好的生活习惯。

家里备个药箱,放一些常用药和消毒物品,如感冒药、退烧止痛药、碘酒、酒精、消毒棉签、纱布、创可贴、体温计……

一个人吃饭要控制用量,同时也要通过不同食材的搭配,保持营养均衡。蛋白质、脂肪、矿物质、碳水化合物、维生素C、胡萝卜素是人体所需的6种基本营养。从这6大食品类中各选1种,就可以轻松拟定营养均衡的菜单。

房间是真正属于独居者自己能够掌控的空间,扫除、整理、修理……这些看似繁杂的家务事,其实可以为独居者增添成就感和掌控感,从而居住得更加舒适。把没用的东西减到最少;物件使用完毕后一定放回原位;必要时可以请人帮忙分担家务;扫除工具能使用自如;最重要的是勤快。

收纳的基本原则——方便自己收拾。适度的空间是重点,收纳空间应当大小适当,东西拿出来之后也可以轻松地收回去,还要不妨碍活动空间。

插花和绿植,为生活增加一些绿色。绿色和鲜花会让屋里的气氛变得舒适,也能使人心情开朗,因此可以给家里增添一些植物作为点缀。插花也是不错的选择,可以陶冶情操,尽享创作的快乐。

找房子时,首先考虑安全和地段,附近的治安很重要,地段不要太偏。如果有可能,尽量选择朋友扎堆的地段,互相有个照应。满足这两点,其次再考虑其他因素。

拆掉快递后记得把个人信息处理干净。可以在门口安装一个可视门铃代替猫眼,还有监控作用。备一个蜂鸣报警器。保持和家人、朋友的联系,手机设置好紧急联络人。晚上打车坐后排,拍好车牌号发给朋友或家人。定期检查电器是否安全、有无漏电情况,燃气灶是否漏气、有无老化痕迹。

(红莉)

秋装可以这样搭

流行前沿

近几年随着西装的热度越来越高,也有越来越多的女生喜欢用西装做搭配,不同风格的西装经过搭配可以打造出不同的风格。

成套穿搭
作为风格百搭的西装,成套穿搭是最省事省心的搭配,不管是通勤还是逛街都可以。但是在款式选择上要注意,不要选择过于修身的版型,很容易暴露身材的缺点。应该选择oversize的廓形款式,不仅可以很好的喜事身材,还显得气场强大。穿着成套的西装时,尽量选择简介的纯色款作为内搭。

西装+运动风
夏天的时候,西装+运动背心的搭配非常火爆,入秋之后,天气不允许这样穿了,不过可以试试西装+卫衣的搭配,两种风格迥异的单品搭在一起,反倒碰撞出不一样的火花,还可以搭配运动鞋,上下

呼应。

“下衣失踪”
“下衣失踪”是非常常见的一种穿法,穿西装是适当的露出一点肌肤,削弱了西装的正式感,还多了一点性感,而且很显高,建议小个子女生这样穿。西装+长靴也是不错的选择,而且及膝的长靴可以在一定程度上修饰腿部线条。

多件叠穿
秋季刚好可以搭配衬衫叠穿,可以选择亮眼的浅色衬衫,再露出下摆、领口和袖子。天气再冷一点,还可以把衬衫换成毛衣,不仅为穿搭增加了层次感,还做到了保暖。

西装+长裙
长裙可以很好的弱化西装硬朗的感觉,让整个人的气质变得温柔,更重要的是,长裙能够完美的遮住腿上的肉,非常显瘦。西装配长百褶裙也很适合作为日常通勤装扮,百褶裙独有的褶皱设计,让整体搭配更优雅,给人一种干净又得体的感觉。

(芳华)