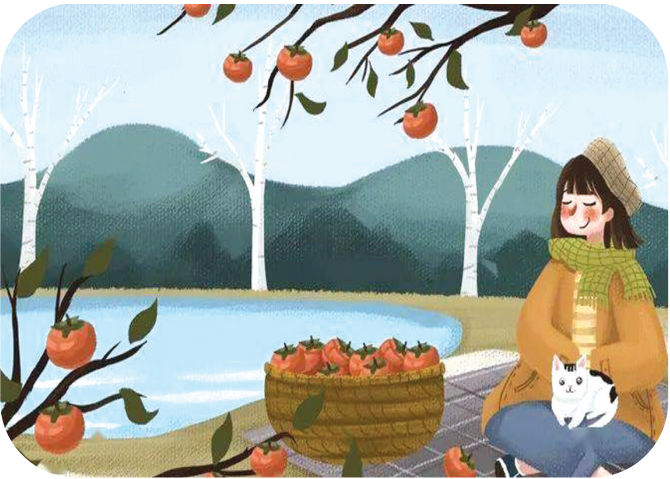




健康白城

俗话说“春捂秋冻，不生杂病”，适当冻一冻有助身体逐渐适应寒冷，提高身体的抗病能力。但人人都可以“秋冻”吗，冻到什么时候添加衣服最合适?中南大学湘雅医院呼吸内科主任医师肖奇明等专家教你在不生病的前提下科学挨冻。

秋冻气温分界线：15℃以下

秋冻提倡在秋季气温稍凉时，不要过早、过多地增加衣服，让身体逐渐适应寒冷，提高抗病能力。

我国幅员辽阔，各地入秋的进程不一致，什么情况下应该添衣服?

专家给出的答案是以15℃为标准，秋天如果气温降到15℃以下，持续两周以上，就可以穿上秋冬的衣服。

此外，科学秋冻有3个原则：

- 1.健康人群在气温稍有下降时，可以不立马穿厚衣服，尽可能晚一点或逐渐添衣加裤，以增强机体对气温下降的适应能力。
- 2.老人、小孩或体虚的人群，不应该一味追求秋冻，而应该“收住热”，以免热气外散、阳气外泛、风邪入体。
- 3.当气温急剧下降时，不可一味追求秋冻，否则就易生病。

生活顾问

厨房装修时橱柜的配套安装是重点，对于橱柜的安装中会有一些问题，希望大家看后能够做到心中有数，在自家装修时有针对性了解从而避免问题的发生。

台面局部积水

正规的橱柜生产厂家，在上门安装橱柜时，会有专业的安装师傅进行现场安装并用相关的仪器进行测试。一般来说，在安装地柜时，大多数师傅会让台面向外稍稍倾斜。家里的橱柜安装时，业主最好在场，并要求在安装完成后进行积水测试，如果有明显的积水问题，应该及时要求安装师傅进行修正。

橱柜隔板开孔处理

许多厨房里的燃气管道、排烟管道、甚至是水管都在明处，在安装橱柜时，就难免要对隔板进行开孔。橱柜的隔板经过开孔后，一定要对开孔部分进行密封，以防止开孔边缘渗水腐烂变形而影响橱柜的使用寿命。一般来说，开孔的处理可以采用贴铝箔纸或U形条进行密封，U形条漂亮但不防水，建议采用铝箔纸。

玻璃胶发霉

一般，在橱柜安装完成后，会使用玻璃胶对橱柜与墙体的接缝处进行密封处理，有些商家为了节省成本，会使用不太好的玻璃胶，造成入住后发霉现象的发生。所以，建议朋友们让商家使用防霉密封胶，或者自己准备好让安装师傅帮忙处理。

拼接的台面

很多人可能会认为橱柜的台面要一整块，但由于台面太长难以运输，大多数橱柜台面采用拼接而成，只要师傅的手艺够好，拼接的台面是没有什么问题。另外，不锈钢台面最长为4米，石材类的标准尺寸是2.4米，超过这个尺寸的橱柜都是需要进行拼接的。

台面出现裂缝

一般来说，如果台面出现断裂的，多是由于橱柜不平而导致，可以采用补胶的方式来处理，也可以在裂纹下方加木条进行加固。家里的台面出现裂缝要及时处理，否则容易造成裂纹处进水，导致柜体遇水腐烂、变形、柜体下沉。

(据人民网)

中华人民共和国生物安全法

第八十条 违反本法规定，境外组织、个人及其设立或者实际控制的机构在我国境内采集、保藏我国人类遗传资源，或者向境外提供我国人类遗传资源的，由国务院科学技术主管部门责令停止违法行为，没收违法所得和违法采集、保藏的人类遗传资源，并处一百万元以上一千万以下的罚款；违法所得在一百万元以上的，并处违法所得十倍以上二十倍以下的罚款。

第八十一条 违反本法规定，未经批准，擅自引进外来物种的，由县级以上人民政府有关部门根据职责分工，没收引进的外来物种，并处五万元以上二十五万元以下的罚款。

违反本法规定，未经批准，擅自释放或者丢弃外来物种的，由县级以上人民政府有关部门根据职责分工，责令限期捕回、找回释放或者丢弃的外来物种，处一万元以上五万元以下的罚款。

第八十二条 违反本法规定，构成犯罪的，依法追究刑事责任；造成人身、财产或者其他损害的，依法承担民事责任。

第八十三条 违反本法规定的生物安全违法行为，本法未规定法律责任，其他有关法律、行政法规有规定的，依照其规定。

第八十四条 境外组织或者个人通过运输、邮寄、携带危险生物因子入境或者以其他方式危害我国生物安全的，依法追究法律责任，并可以采取其他必要措施。

(待 续)

专家教你科学“秋冻”

4类人经不起秋冻

秋冻并不是人人适宜，下面几类人群比一般人更易受到寒冷的伤害，最好根据气温和身体感觉及时增添衣物。

1.身体虚弱的老年人

换季时节早晚温差大，是流行性感冒等上呼吸道感染的高发季节。老人呼吸肌、膈肌及韧带萎缩，肺及气管弹性减弱，呼吸功能降低，不及时添加衣服更易感冒。

2.心脑血管疾病患者

受寒冷刺激后，全身毛细血管收缩，血液循环外周阻力增大、血压较夏天有所升高；寒冷刺激会使原本就有病变的心肌缺血、缺氧更加严重。

有心血管疾病的人，应及时增加上衣，保暖胸部以免发生心肌梗死；以往有多发性脑梗死、脑血管畸形或狭窄的老人，要注意头部保暖，以免加重或诱发脑中风。

3.风湿性或类风湿性关节炎患者

关节炎患者在天气冷的时候，常会出现腿脚胀痛、沉重感，建议在腿脚戴上保暖护膝，可在保证膝关节稳定的同时促进血液循环。

4.糖尿病患者

糖尿病人本身局部供血较差，血管受到冷空气刺激，易发生血管痉挛，使供应肌肉组织的血量进一步减少，加重局部的手足麻木、腰痛等症。

有“三高”的老人在天气变化大时，更要加强监测血压、血糖、血脂，随时注意病情变化。

过度怕冷是身体在求救

我们的身体能迅速感知周围环境的冷暖，保护着身体免受过寒、过热的物理伤害。

如果你表现得比一般人更怕冷，或者在穿很多衣服时依然怕

冷，可能是身体在“求救”。

胃怕冷——胃寒

稍微吃点生冷食物、喝点绿茶就会感觉胃胀胃痛，可能与过食生冷、胃阳受寒有关。如果反复发生，则可能是脾胃虚弱，阳气不足的表现。

饮食上可尽量选择口味平和、补气益气的食材，如龙眼肉、枸杞、大枣等，同时忌食寒湿、油腻的食物。

腿怕冷——老寒腿

除受寒、潮湿环境影响之外，“老寒腿”还有个常见病因——关节、韧带和肌肉劳损，多由于长期体力劳动、步行姿势不当、衰老等原因所致。

日常可艾灸膝关节周围的穴位，如足三里、犊鼻穴等，每次5—10分钟。

腰怕冷——劳损或椎间盘突出

寒湿阻滞于腰部，可导致腰部寒冷。腰部的损伤，腰肌肉劳损、腰椎间盘突出等，导致阳气运行受阻，也可见腰部怕冷。

腰疼可对腰部进行热敷。上午是机体阳气顺应天时逐渐充盛的时间，可增加户外活动。平时可练习五禽戏、八段锦、太极拳等。

手脚冷——阳气不足

手脚冰凉多见于长期节食减肥或饮食习惯不好的人群，主要是营养素缺乏致使阳气少了物质基础所引起。如不加重视，体质会进一步下降，导致更严重的问题出现。

中医认为“动则生阳”，平时要注意锻炼身体、多晒太阳，一日三餐要规律饮食。睡前泡脚时可以加入红花15克、艾叶30克，活血散寒。

目前，各地换季冷空气已经陆续“发货”。在这个“乱穿衣”的季节，看了这篇文章相信大家对于科学秋冻、适宜穿衣定了然于心。

(据人民网)

秋令食物的正确挑选

的颜色。表皮颜色呈淡淡的嫩绿黄色，表明莲子较嫩；而莲子表皮的绿色呈深绿色则表明莲子已开始变老；若呈颜色较深的绿黄色则表明莲子已老了，吃时若不去除莲芯入口就会有苦味。

山药

山药其特点是补而不滞，不热不燥，不论男女老幼、都适合食用。新鲜山药要挑选表皮光滑无伤痕、颜色均匀具光泽、不干枯、无根须者为佳。干燥山药要选颜色洁白、质地坚硬、具有亮泽者为佳。整条的新鲜山药宜放置在阴凉干燥处，约可保存2—3个月。用剩的小段山药，可用保鲜膜包裹好，再以报纸包好，置冰箱冷藏即可。但冰箱温度宜控制在10℃左右，不可过冷，以免冻伤。

红枣

秋食红枣，是滋阴润燥、益肺补气的



清补食品，如能与银耳、百合、山药共同煨食，效果更好。

超市里的大枣有散装和袋装两种。袋装枣看整体是否匀称，是否有破损、干瘪，色泽是否正常等。散装红枣干燥，掰开枣肉不见断丝；颗粒大而均匀，果形短壮圆整，皱纹少而浅，核小，肉质细实、甜性足，无酸、涩、涩味者为佳。

小枣以皮色深红，大枣以皮色紫红，新货有自然光泽，陈货有薄霜者为佳。具体挑选方法是：看果形是否短壮圆整，皱纹少而浅，皮色是否符合本品种的要求，特别要注意蒂端有无穿孔或粘有咖啡色粉末，如有则表明果肉已被虫蛀，掰开后可见到肉核之间有一圈虫屑。手攥红枣，感觉坚实，肉质细；手感松软粗糙的则是未干透，质量较差；湿软而粘手的，表明很潮，不能久贮。剥开红枣，肉色淡黄、细实，没有丝条相连，入口甜糯的品质好；肉色深黄，核大，有丝条相粘连，口感粗糙，甜味不足或带酸涩味的品质次。

(据新华网)

你知道吗

吃饭“磨蹭”点儿更有益健康

吃饭速度快，咀嚼次数少，会导致下颚退化，从而使牙床变得脆弱。

4.降低食物摄入的安全性

据统计，40%的癌症与食物中的亚硝胺类化合物、化学合成剂、防腐剂等致癌物质有关。而唾液在阻击这些坏物质的过程中，起了不可忽视的作用。而吃饭过快，唾液中的酶来不及起保护作用就会降低食物摄入的安全性。

《中国居民膳食指南》建议：用15—20分钟吃早餐，中、晚餐则用半小时左右。

老人牙齿稀松、消化功能逐渐减退，各种消化液分泌减少，加之肠道蠕动减弱，更应细嚼慢咽，建议老人每口饭菜最好咀嚼25—50次。

四招告别狼吞虎咽

众所周知，吃饭太快不利于身体健康，把吃饭速度降下来才是关键。

早餐：分两步吃

早餐时间最紧张，建议吃容易下口的食物，比如牛奶加面包，或者包子加豆腐脑，5分钟解决。要把早餐的时间拉长，只能分成两步走。

早上吃一顿，两餐间还要来次加餐。在包里放进去一个水果，一小袋坚果仁，或一盒酸奶。在10—11点之间，当成零食吃。

午餐：数数咀嚼次数

很多人中午吃饭时还沉浸在工作状态。建议上班族中午趁着吃饭的机会调整心情，暂时忘记工作，把注意力集中在吃饭上。

吃饭前，先做个深呼吸，排除脑子里的工作和杂念，认真数数自己咀嚼几次，吃了几种食物原料，提醒自己每一口饭咀嚼15次以上，自然而然速度就会放慢。

晚餐：吃点粗粮、凉拌菜

一般来说，上班族早上吃不到蔬菜和粗粮，中午的蔬菜数量也很少，全靠晚上来补足。最能降低吃饭速度的就是凉拌蔬菜，因为生的食物不好好咀嚼就咽不下去。

粗粮吃起来也比白米白面慢，比如喝燕麦粥的速度一定比喝白米粥慢；吃全麦馒头也比吃白馒头速度慢。

家庭医生

中药汤剂对于治疗慢性疾病来说有独特的功效，因此很多患者青睐汤剂。然而，有些人在煎药前，喜欢将药清洗一下，认为可以清洗掉灰尘杂质。或者直接把中药干品即中药饮片直接放入锅内煎煮。其实这两种做法不妥，煎药前的正确步骤，今天就来告诉你。

清洗方剂可能冲走几味药？

有些人在煎中药前，喜欢把从医院里配来或者药房里买来的中药饮片用清水洗一下，以除去上面的污垢、尘土等物，达到卫生的目的。实际上，这样的做法不恰当，会降低中药饮片的治疗效果。

在方剂中，有些药味以粉末物态存在，如龙骨、牡蛎等，煎前水洗将造成粉末部分或药物成分整体流失而影响疗效；水洗还可导致水溶性有效成分流失而降低药效，水溶性有效成分包括饮片自身成分及炮制用辅料成分，如醋元胡、炙甘草、酒大黄、胆南星等所用的蜜、醋、酒、胆汁等。

至于中药饮片中的粉尘，并不是灰尘，不能清洗。因为中药饮片中的粉尘多为药粉，而煎药过程足以杀死病原微生物，患者大可不必于煎药前冲洗饮片，以免影响方剂的治疗效果。

大家可能有所不知，从中药房购买的中药材，都是经过加工炮制后可直接用于临床的中药饮片。中药饮片在制作过程中就有清洗、除去杂质、晾晒、炮制等一系列程序，卫生条件已达标了，所以无需再洗。而且，中药材经过长时间的高温煎煮，已消毒灭菌，稍加沉淀，除去药渣，即可放心服用。

煎药前冷水浸泡才是王道？

有些人在煎药的时候，直接把中药饮片直接放入锅内煎煮，其实此举也不妥。正确的做法应该是，在煎药前先把中药饮片放在冷水中浸泡一段时间。

中药饮片在煎煮前一定要浸泡，这是因为中药饮片是经过加工炮制、脱水干燥而成。这些干燥饮片若不用冷水浸泡而直接以急火煎煮，会使药材表面所含的蛋白质凝固，淀粉糊化，甚至阻塞药材的毛细管孔隙，造成中药材里有效成分不易溶出。通过加水浸泡可使药材变软，组织细胞膨胀后恢复其天然状态，煎药时易于有效成分浸出。

那么，中药饮片入煎前应当浸泡多长时间好呢？一般而言，以花、叶、茎类为主的药物，浸泡时间为1至1.5小时，如治疗风热感冒的解毒方，以紫苏、荆芥、大青叶、鸭跖草组成，这些花草类中药品片浸泡的时间可以相对短一些。以根、种子、根茎、果实类为主的药物浸泡时间为2至3小时，如治疗肝炎的茵陈蒿汤，茵陈的药用部分是茎叶，山梔是用果实入药，大黄是用块根入药，就需要比花、叶、茎类为主的药物浸泡时间长一点，以便充分煎出有效成分。凡是以矿物、动物、贝壳类药材，如灵磁石、水牛角片、珍珠母、牡蛎为主的方药等，浸泡时间需要更长一些。

另外，夏季气温较高时浸泡时间酌减，以免发酵变质。

(据人民网)



健康提醒