則

中



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 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

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

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 血脂,随时注意病情变化。 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。

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 适应寒冷,提高身体的抗病能力。但人人都可以"秋冻"吗,陈到什 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 5—10分钟。 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,常会出现腿部胀痛、沉重 秋冻提倡在秋季气温稍凉时,不要过早、过多地增加衣服,让 感,建议在腿部戴上保暖护膝,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 专家给出的答案是以15℃为标准,秋天如果气温降到15℃ 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

有"三高"的老人在天气变化大时,更要加强监测血压、血糖、

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、胃脘受寒有关。如果反复发生,则可能是脾胃虚弱,阳气

饮食上可尽量选择性味平和、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"还有个常见病因一 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

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科学秋冻、适宜穿衣定了然于心。

(据人民网)

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存在一些问题,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

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。

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

第八十一条 违反本法规定, 未经批准, 擅自引进外来物种

违反本法规定, 未经批准, 擅自释放或者丢弃外来物种的,

第八十二条 违反本法规定,构成犯罪的,依法追究刑事责

第八十三条 违反本法规定的生物安全违法行为,本法未规

第八十四条 境外组织或者个人通过运输、邮寄、携带危险

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元以下的罚款;违法所得在一百万

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

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。

定法律责任, 其他有关法律、行政法规有规定的, 依照其规定。

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

任;造成人身、财产或者其他损害的,依法承担民事责任。

元以上的,并处违法所得十倍以上二十倍以下的罚款。

来物种,并处五万元以上二十五万元以下的罚款。

(据人民网)

(待 续)

深秋,人们往往会出现不同程度的 口、鼻、皮肤等部位的干燥感,故应吃些 有生津养阴、滋润多汁的食品,少吃辛 辣、煎炸食品。同时,中医认为,肺与秋气 的关系十分密切,因此应多吃有润肺生 津作用的食品。当然,若想吃得好,首先 要会挑选。

百合

百合有补肺、润肺、清心安神、消除 疲劳和润燥止咳的作用。

对于干百合的选购,人们往往以为 越白越好,越大越好,其实这是不对的。 干百合的颜色应该是白色,或者是稍带 淡黄色或淡棕黄。另外,干百合应该是质 硬而脆的,折断后的断面应该有角质状, 比较光滑。而颜色过于白的干百合,有可 能是用硫磺漂白过的。

莲子

莲子既能祛余暑,又能滋补强身,是 秋天适时补品。

挑选嫩莲子,要看剥出的莲子表皮

秋令食物的正确挑选

明莲子较嫩;而莲子表皮的绿色呈深绿 煨食,效果更好。 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 袋装枣看整体是否匀称,是否有破损、干 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 粉末,如有则表明果肉已被虫蛀,掰开后 冷藏即可。但冰箱温度宜控制在10℃左 可看到肉核之间有一圈虫屑。手攥红枣, 右,不可过冷,以免冻伤。



红枣

的颜色。表皮颜色呈淡淡的嫩绿黄色,表 清补食品,如能与银耳、百合、山药共同

超市里的大枣有散装和袋装两种。 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、苦、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 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 秋食红枣,是滋阴润燥、益肺补气的 很潮,不能久贮。剖开红枣,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)

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,卫生条件已经达标了,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 不先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, 山栀是用果实人 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、蚧壳类药材,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)



你吃一顿饭需要多长时间? 在快节奏生活模式下, 人们 习惯用最快的速度解决一切,包括吃饭,风卷残云、狼吞虎咽 是对其形象的描述。但你是否意识到:这种"加速"进食正慢慢 损害我们的身体。北京大学公共卫生学院营养与食品卫生学 系主任马冠生等多位专家列出吃饭快是如何消耗身体的,并 教你如何吃饭"磨蹭"一点。

大家都知道,吃东西"狼吞虎咽"是不好的,至少不利于消 化。而日本科学家通过研究还发现,"狼吞虎咽"(快速进食)是 糖尿病的一个独立的诱发因素。研究人员依托197825人的数 据(来自全国年度健康检查项目中的数据),研究了他们的进 食速度以及其他饮食习惯(如吃零食和不吃早餐)对糖尿病的 患病影响。这些参与者的平均年龄为63.7岁,38%为男性。 变得脆弱。 2008年有3.54%患者未患糖尿病,而2009年至2011年期间 出现了糖尿病。

根据调查数据显示,在"狼吞虎咽"的人群中,患糖尿病的 概率为30.9%,而未患糖尿病为26.1%;在晚餐后吃零食的参 与者中,12.9%的人会患糖尿病,而12.9%的人没有患有糖尿 病;在睡前吃零食的患者中,17.2%的患者患糖尿病,而15% 的患者没有患糖尿病;12.9%的不吃早餐的参与者患糖尿病, 而12.4%的参与者没有患糖尿病。 即使在校正了年龄、体重、体重变化率、血压、吸烟和饮酒

等多种因素后,快速进食者患糖尿病的风险仍然存在。结果表 明,在新发糖尿病患者的饮食习惯中,快速进食是一个独立的 诱发因素。

吃饭快对身体的4种伤害

口腔对食物的咀嚼是这个生产线的第一步,吃饭速度越 快,帮助消化的唾液搅拌到食物里的量也会减少,使肠道的负 担大大增加。

此外,吃饭太快还有其他一些慢性、长期的隐患:

1.胃易长"石头"

疡、胃炎等胃肠道疾病,给食物创造了"长石头"的空间,形成 吃。 胃结石。

2.易发胖

人的血糖值大概从开始吃饭15分钟后显著上升,30分 钟达到峰值,此时大脑会反馈"我吃饱了"的信号给肠胃,使食 欲降低,停止进食。然而吃太快,大脑信号来不及反馈就已经

日本冈山大学研究生院和保健管理中心的一项共同研究 表明,吃饭速度是导致发胖不容忽视的因素,并对健康产生极 大影响。

在热量水平差别不大的情况下,吃饭速度快者与吃饭速 度正常者相比,发胖风险高了4.4倍,吃饭快的男性比女性受 影响更大。

3.损害牙床

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

4.降低食物摄入的安全性

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

早上吃一顿,两餐间还要来次加餐。在包里放进去一个水 进食过快、食物没有煮烂、进食黏稠食物,极易引起胃溃 果,一小袋坚果仁,或一盒酸奶。在10—11点之间,当成零食

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

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;吃全麦馒头的速度也比吃白馒头的速度慢。

烹调:增大体积

人们吃食物的时候,如果体积小,内容多,就容易吃得快 而吃过量。不妨反其道而行之,把食物做得体积膨大,能量密 据统计,40%的癌症与食物中的亚硝酸类化合物、化学合 度偏低。这样,胃里面的机械感受器就算感觉到饱满,实际上 却没有吃进去太多的干物质。

按这种吃法,每餐所要吃的食物体积增加了,于是速度会 放慢,发胖的危险却会减小。

按照这个原理,用杂粮粥来做主食就很好,因为体积大, -大碗粥当中的干物质只有不到10%。另一个增加体积的方 式是增加果蔬,它们都是高水分含量的食品。最好不要扔掉有 嚼头的皮和外层叶子。 (据人民网)





律责任,并可以采取其他必要措施。 白城市卫生健康委 白城日报社 主办