

疫情期间，这份安全采购提示请查收！

疫情期间，买菜成为很多人的头等大事。外出采购需要注意些什么？网购取货如何才能更放心？这份疫情期间安心买菜指南送给大家！

外出采购防护好 速战速决别聚集

到超市、菜市场采购的人们，出发前请牢记：装备齐全，速战速决。

出门前应正确佩戴口罩，确认口罩的密闭性后方动身。超市的环境相对密闭，戴口罩是防止飞沫传播的最好防护措施。

做好手卫生，可使用便携式免洗手消毒液和消毒湿巾。

尽量避免触摸公用物品，不要用手触碰脸部、眼、口、鼻。触摸眼、口、鼻前要洗手，用肥皂或洗手液，流动水冲洗20秒。

遵循咳嗽、打喷嚏礼仪，咳嗽、打喷嚏时用肘部或纸巾遮掩，口鼻分泌物用纸巾包好弃置于垃圾箱内。选择正规、防控措施落实好的商超，如可观察超

市是否实施通风换气、人员分流、健康监测，对超市公共用品、设施和区域是否进行全面消毒。

购物时，不要直接用手触碰食物，可将购物小袋套在手上选购。购买肉类和海鲜等生冷食物时，要与果蔬、熟食等食物分开包装。

尽量避开高峰时段，提前列出购物清单，直奔主题，速战速决，尽量减少在超市、菜市场停留的时间。买菜购物时与人保持1米以上距离，尽量别闲聊，更不能拉下口罩交谈、进食。

网购取货戴口罩 注意做好手卫生

线上购物，要选择正规网店，避免购买不明来源的货品。

收快递时，优选无接触方式，例如用智能快递接收箱。

取快递时，戴好口罩，最好佩戴一次性手套，避免用手直接接触快递的外包装。

取完快递，可将外包装直接扔进垃圾箱，尽量

不带入室内，确要带人时可采用消毒湿巾六面擦拭消毒或进行喷雾消毒等。

拆除外包装后，一定要做好手卫生，包括用流动水洗手或使用手消毒剂。

特别提醒

食物储存要得当 冰箱不是保险箱

合理的储存方式和储存时间有助于食材的新鲜和卫生。储存粮食时，注意干燥、避光、低温和通风。储存蔬果时可采用冷藏的方式，时间不宜过长。动物肉类和水产品等可冷冻储存，不要反复冻融，以免增加食品安全风险。冷冻生鲜食品需放在冰箱冷冻室保存时，要与熟食分层存放。烹调、食用冷冻生鲜食品时，应做到烧熟、煮透。剩菜剩饭放置过久会产生亚硝酸盐，尽量现做现吃。

(据吉林卫健委官网)

一图看懂！

戴不戴口罩 差别有多大？



在疫情防控的关键时期，戴口罩、消毒、洗手等“防控小事”所发挥的作用不容小觑。温州市防控办副主任郑云蒸表示，戴口罩、保持1米社交距离的个人防护措施落实情况可以有效地降低疫情扩散的风险。

“对于疫情防控大局来说，戴口罩是很关键的一点。”郑云蒸解释说，有医学专家表示，在公众场合，一人佩戴口罩，一人没戴口罩，有5%的感染风险；如果两个人都佩戴口罩，感染风险下降为1.5%；但如果两个人都佩戴口罩且保持1米社交距离，感染的风险就会降为0。



正确佩戴口罩，保持距离，新冠远离。



就算你是跑步大神 忽视这些征兆也会跑出危险

有人说，跑步治百病。这话虽然有些夸张，但由此可见更多的人只重视来自跑步的益处，却忽视了跑步可能带来的风险。所以，大家在跑步时应随时关注自身的身体状态(有心血管疾病的最好不要跑步)。若出现以下情况最好停下来，这些可能是身体给出的警示：

自我感觉疲劳

运动后身体疲劳是很正常的。但是，如果疲劳现象持续2天至3天或者更久，就可能是运动过度的结果。一般跑步身体疲劳会有以下状态：1.跑步吃力，硬撑着跑完后精神很差，没有满足感。2.跑完拉伸或第二天，肌肉有不适或无力支撑感，脚底或脚踝或膝盖有紧张酸痛感。3.起跑时有一些紧张发僵酸痛，但跑3公里左右后会缓解。这些都是身体疲劳的状态，也是受伤的前兆，需要暂时停止运动，让机体得到充分恢复。

胸痛、头晕

如果跑步过程中感到了胸部有压迫感或者疼痛，尤其还感到了头晕、恶心、呕吐等，一定要引起注意！如果跑步前没有摄入足够的能量，那么头晕可能是低血糖引起的。这种情况只要喝一些糖水、含糖饮料，或吃颗糖果、饼干或面包即可缓解。如果在跑前已经吃了东西，或者在头晕后补充了能量，但是还是没有缓解，甚至还伴有多汗、意识模糊，那就需要马上暂停运动！这些症状很有可能是糖尿病、神经系统、或血压有问题的表现。另外，心脏方面的疾病也会引起头晕，比如心脏瓣膜出现问题。

突发的呼吸急促

随着运动强度的增加，呼吸必然会变得急促，比如在提高配速或者间歇跑的时候，这是正常的。突发的呼吸急促是指平时能轻松完成的

锻炼，但是突然之间变得呼吸困难，这就是有问题了。很多情况下这种突然发生的呼吸急促是因为心力衰竭、哮喘或是有潜在的心脏疾病所导致的。应该立即停止运动，马上就医。

心跳异常

一般这是心律不齐的症状，会让人感觉心脏快速跳动或是受到了重击。如果你在运动中突然发生心跳异常，立刻停止是最好的选择，并应该及时检查是否有心脏的疾病。一般心脏有疾病的人群比较适合舒缓的运动。比如散步、太极拳、广场舞等等，跑步的话也应该是慢跑，循序渐进并控制运动的频率。

抽筋、肌肉疼痛

由于乳酸的堆积，运动后肌肉疼痛是正常的。但如果疼痛持续3天至4天或更长时间，就要降低运动强度了。严重的活应该立即停止运动，同时做做按摩、理疗等。而跑步中抽筋，大多数是因为肌肉被过度使用，肌肉达到一个极限值。有时是因为跑的过快，有时是因为跑的太远。有时候天气太冷，在寒冷的天气中如果准备运动不够充分，肌肉一下子受到寒冷的刺激也会引发抽筋。如果跑步中发生抽筋，建议停止跑步或降低配速。

抽筋时不建议拉伸，因为拉伸往往会加重抽筋所带来的损伤。大多数抽筋都能通过简短的处理恢复，但是也有可能是腿部的主要动脉堵塞引起的抽筋。这就需要由医生来分析原因，确定治疗方法了。

人的体能是一个逐步提高和逐步适应的过程，需要你随时关注。希望每个跑友都能科学跑步、不要盲目上量，跑步是一辈子的事情，现在慢慢跑，甚至跑休都是为了以后跑得更好。(据新华网)

但这几种错误不要犯 多喝水没有错

众所周知，水是生命之源，人体每天都有足够的水分才能保持健康，想要循环良好，代谢能力提高，饮水技巧可掌握。有的人持续不喝水，会口干舌燥，甚至影响器官功能。有的人经常过量饮水，也会带来负面影响。因此，要了解哪些喝水的行为是错误的，尽量不要犯，才能维持健康状态。

不控制水温。有的人只知道喝水对人体健康有重要意义，却不知道许多细节不可忽略，特别是水温可要把握好。温度太低的冰水对肠胃有刺激性，如果本身容易胃痛，脾胃功能差，喝了冰水后会拉肚子，甚至有胃痛的症状。而温度太高的热水则会对消化系统粘膜带来刺激，容易引发炎症，有的人喝滚烫的茶水还会增加食管癌的患病率。因此，在喝水的时候该错误不要犯，应该等到温度适宜再饮用，一般选择温开水最为合适。

不注意饮水量。一天中要分多次饮水，每次饮水量不要太多，才能满足身体需求，又不会增加代谢压力。有的人经常口渴才喝水，觉得口渴是需要水分的信号，因此连续几个小时没有饮水，口渴后再来补充水分，殊不知口渴已经是明显缺水发出的信号。还有的人持续大量饮水，容易细胞中毒，增加肾脏代谢压力。这些错误不要犯，正确的做法是每天不同时间段分多次饮水，才能实时提供水分。

直接喝自来水。喝水也是一门学问，错误的做法是饮用自来水。有的人自来水没有烧开直接饮用，却不知道这种行为有健康隐患，自来水虽然经过自来水厂各种过滤、消毒，但是经过各种管道依然有污染的风险。

自来水需要过滤后高温烧开，等到温度适宜再饮用，可以确保安全，达到杀菌消毒的效果，饮用后更加安全。而有的人直接喝自来水，可能会影响身体健康。

用饮料代替水。有不少人想要喝水时用饮料代替，觉得饮料的主要成分也是水，能达到解渴，补充水分的目的，却不知道大部分的饮料是不健康的，特别是那些高糖饮料，喝起来很甜，能吸引人的味蕾，但饮用过多血糖会波动。还有的人尿酸指标高，和长时间喝饮料有关。有部分饮料还添加了各种色素，香精，喝太多对健康没有好处。可见，想要喝水调节身体，满足需求，可不能用饮料代替水。(据吉林卫健委官网)

全面饮食利于改善心肌缺血



在医院，总有患者问：医生，我得了心肌缺血，吃点什么好呢？能不能多吃点大枣、阿胶、红豆、猪血、鸭血、黑芝麻、红糖、猪肝等等补血的食物来补补血呢？

我们都知道，心肌缺血，如果没有正规的控制，有可能导致病情加重，甚至发生心肌梗死，引发猝死。那么，确诊了心肌缺血的人，平时饮食中，有什么好方法没有，吃点什么东西，能够改善心肌缺血呢？

先告诉大家什么是心肌缺血？心肌缺血，简单说就是心脏的动脉血管，里面有血管垃圾，也就是我们说的斑块。斑块比较严重，这个心血管的斑块引起的心血管狭窄，已经超过了70%以上；也就是说原本心血管的管腔是通畅的，有100%的血流可以通过，给心脏心肌供血。

可是现在因为血管斑块，导致了70%的狭窄，那么就只剩下30%的血流可以通过，给心脏的心肌供血。如果狭窄80%，那么就只剩下20%给心脏心肌供

血；如果狭窄90%，那么就只剩下10%给心脏心肌供血。原本有100%的供血，现在只有30%或20%，甚至只有10%的供血。那么就容易发生心肌缺血。

心肌缺血是指心血管狭窄，引起的血管不能把足够的血液供给给心脏。心肌缺血的本质就是心血管狭窄。而不少人理解为心肌缺血就是体内缺血，得吃点什么补血的食物，补补血来改善心肌缺血。

既然不是贫血，自然吃什么也不能直接解决缺血的问题。再说了就算是贫血，也得先找到原因，一般来说对于缺铁性贫血，可以通过补充一些食物，来改善缺铁性贫血，比如：动物肝脏、动物全血、肉类、淡菜、虾米、黑木耳、海带、芝麻、芝麻、大豆、南瓜子、西瓜子、芹菜、苋菜、菠菜、韭菜、莴笋等含铁丰富的食物。

心肌缺血的根本原因其实就是斑块，那么吃什么能减少斑块？吃什么会增加斑块呢？

对于已经形成的斑块或狭窄，很难通过具体吃什么食物，使得斑块减轻或狭窄减轻，所以不管是吃什么食物或保健品，都不能减轻斑块或减轻狭窄。即便是吃正规的药物，对于绝大部分人来说，都很难减轻斑块。

所以，唯有预防才是最好的治疗，那么预防斑块应该吃什么呢？

没有说具体是哪一种食物，吃上一点就会导致斑块。导致斑块的饮食或延缓斑块的饮食，都是一个饮食习惯。

会加重斑块的饮食习惯：反式脂肪酸含量较高的食物。

反式脂肪酸会升高低密度脂蛋白胆固醇，低密度脂蛋白胆固醇升高后，就会加速动脉粥样硬化的程度，也就是形成血管斑块。所以反式脂肪酸含量高的

食物，一定要限制，不宜常吃，不宜多吃。

具体来说，比如第一类：西式快餐，汉堡、披萨；糕点类，起酥点心、奶油蛋糕、蛋挞、甜甜圈、威化饼干；油炸食品，油条、炸薯条、炸薯片、炸鸡；甜品，雪糕、冰激凌、奶茶、咖啡伴侣等。还有就是外包装带有人造脂肪、人工黄油、人造奶油、人造植物黄油、植物黄油、植物奶油、奶精、代可脂、食用氢化油、起酥油、植物油等字眼，这些字就是反式脂肪酸含量高的食物。

除了反式脂肪酸含量高以外，还有一种就是饱和脂肪酸，简单说就是肥肉、内脏、胆固醇含量高的食物等等。

再有就是精细粮，比如大白馒头、米饭、面条等；以及高盐食品。

上述这些食物，如果长期过量，就会加速动脉粥样硬化，进而形成血管斑块，导致心血管狭窄，最终引起心肌缺血，甚至诱发心肌梗死。

利于预防斑块的饮食习惯：和上述食物相对的，那么我们日常饮食中，应该适当增加膳食纤维、维生素、叶酸、不饱和脂肪酸、蛋白质、钙、钾、镁等矿物质。这些含量较高的食物，是利于预防动脉粥样硬化的。

具体来说就是粗粮杂粮，各种豆类豆制品；各种新鲜的蔬菜水果；均利于我们摄取膳食纤维、叶酸、维生素、矿物质等。

适当的鱼肉、植物油等利于我们摄取不饱和脂肪酸；适量的坚果、适量的奶制品、少量的瘦肉。饮食把握低盐低油低糖的原则，每天尽可能吃到12种以上的食物，每周尽可能吃到25种以上的食物。

这样全面的饮食，是利于预防动脉粥样硬化，也就是大家说的利于心肌缺血的改善的。(据《兰州日报》)