



炎炎夏日 补水有大用

连日来的酷暑高温天气让人感觉很不适，大家纷纷感叹今年气温尤其高，有的地方甚至出现了热射病死亡病例。热射病是中暑的一种类型，常发生在强烈阳光下或闷热环境中，是体内产生的热量积蓄过多而导致的中暑，表现为高热、无汗和意识障碍。老人、小孩、病人、酗酒者及在高温下长时间进行剧烈运动的年轻人最容易中招。

水是性价比最高的“保健品”
缺水可导致高热、烦躁
高温炎热的夏天，在没有其他降温措施下，身体必须靠大量出汗来维持体温的恒定，而大量汗液的流失，会造成机体缺水以及其他平衡的紊乱。当身体缺水时，会出现身体不适：口渴、尿少（尿液颜色加深）、皮肤口舌干裂、声音嘶哑、全身软弱，会使工作效率降低，会使皮肤及呼吸道、泌尿道等的屏障功能降低，进一步缺水可出现高热、烦躁及精神恍

惚，甚至危及生命。而充足的水分，能促进新陈代谢，使免疫力等身体机能在最佳状态，还能很好地预防泌尿系统炎症，对皮肤、精神状态都有改善作用，可以说水是性价比最高的“保健品”了。

小便颜色淡黄清亮 表明饮水量足够
喝多少水才是充足饮水？水的需要量主要受代谢情况、年龄、体力劳动、温度、膳食等因素影响，变化较大。夏天温度越高，推荐饮水量更大。所以，健康人员有效评价饮水是否充足，读一读“身体语言”就知道：量出为人，直接看看小便颜色，深了，接下来就要增加比前两次小便间时段多的饮水量（排除晨起第一次小便）；小便颜色淡黄清亮，则表明这一时间段的饮水量足够，保持相应饮水量就好。不口渴了才喝水为标准，特别是儿童和老人要格外注意。

夏季饮品健康选择推荐排行榜
无糖（零度）饮料属于第二梯队
一般情况下，每天的饮水量可以通过各类液体饮品、汤水来实现，比如白开水、淡茶水、包装饮用水、牛奶、其他安全直饮水等。夏季饮品健康选择推荐排行榜，第一梯队是白开水、直饮水、瓶装或桶装矿泉水、纯净水等，还有淡茶水、美式咖啡和绿豆水；第二梯队是无糖（零度）饮料、纯果汁、无糖款苏打水、无糖款气泡水、无糖款茶饮料；第三梯队是低糖款乳酸菌饮料、低糖款植物蛋白饮料、运动饮料（出汗多时）；第四梯队（不推荐）是汽水、其他含糖饮料、含糖奶茶和冰淇淋。

甜饮料要尽量避免，它里面添加了大量的简单糖类，饮用后易导致血糖水平快速上升，刺激胰岛素快速分泌，不利于机体血糖水平稳定；另一方面，大量的糖分摄入增加肥胖、2

角质层薄的表现有哪些

角质层是属于皮肤表面的保护罩，若是角质层薄了，皮肤就会出现各种问题，但很多人都不知道怎么判断自己的角质层是否属于过薄。

重庆星荣整形外科医院医疗院长张歌表示，日常中过度的清洁、刷酸都会导致角质层变薄，如果皮肤出现红血丝、瘙痒以及过敏等反应，就要警惕了。

出现红血丝
角质层过薄时，皮肤表面往往会出现很多的大片大片的红血丝，多发于两侧脸颊。这是因为皮肤表面有着非常丰富而密集的毛细血管，角质层如果太薄，毛细血管会分散在过于表层的皮肤上，令毛细血管壁不正常扩张，由此引发红血丝问题。

产生疼痛瘙痒
角质层太薄，皮肤的耐受性也会随之降低，部分求美者皮肤角质层过薄时会出现皮肤疼痛和瘙痒问题，外界环境的改变以及温度的不稳定都会对皮肤产生影响，让皮肤处于不稳定状态。

产生过敏反应
同样由于皮肤的耐受性较差，皮肤受外界刺激的反应更加强烈和敏感，就容易出现过敏等症状。像空气中的一些粉尘、海产品和动物毛皮，都是常见的过敏原，如果求美者本身就是过敏体质，情况可能会更加严重。

出现皮肤细纹
角质层厚的人往往担心皮肤暗沉厚重，但是角质层太薄了同样也令人头疼，早衰就是常见的危害之一。角质层太薄的人往往会出现皮肤细纹、皱纹增多的问题，在做面部表情时脸部的皱纹也会越来越明显。

产生干燥脱皮现象
角质层除了能保护我们的肌肤，起到一个防护作用，同时也是一道天然的人体皮肤锁水层。角质层变薄，皮肤表面的水分更容易流失和蒸发，从而出现皮肤干燥问题，进而引发皮肤的脱皮现象。在刮大风或者是干燥的秋冬天气里，需要更小心地做好皮肤防护工作。



10个窍门让你彻底戒烟

健康的身体是我们每一个人更好地生活、工作和学习的基础，是做任何事情的前提。我们都知道吸烟有害健康，那么怎样才能戒烟呢？下面就介绍一些戒烟小窍门。

1.消除紧张情绪：紧张的工作状况是您吸烟的主要起因吗？如果是这样，那么拿走您周围所有的吸烟用具，改变工作环境和工作程序。在工作场所放一些无糖口香糖、水果、果汁和矿泉水，多做几次短时间的休息，到室外运动运动，运动几分钟就行。

2.体重问题：戒烟后体重往往会明显增加。吸烟的人戒烟后会降低人体新陈代谢的基本速度，并且会吃更多的食物来替代吸烟，因此吸烟的人戒烟后体重在短时间会增加几公斤，但可以通过增加身体的运动量来对付体重增加，因为增加运动量可以加速新陈代谢。吃零食最好是无脂肪的食物。另外，多喝水，使胃里不空着。

3.加强戒烟意识：明确目标，改变工作环境及与吸烟有关的老习惯，戒烟者要有不再吸烟的决心。有了这种意识，即戒烟几天后味觉和嗅觉就会好起来。

4.寻找替代办法：戒烟后的主要任务之一是在受到引诱的情况下找到不吸烟的替代办法，做一些技巧游戏，使两只手不闲着，通过刷牙使口腔里产生一种不想吸烟的味道，或者通过令人兴奋的谈话转移注意力。如果您喜欢每天早晨喝完咖啡后抽一

支烟，那么您把每天早晨喝咖啡改成喝茶。

5.打赌：一些过去曾吸烟的人有过戒烟打赌的好经验，其效果之一是公开戒烟，并争取得到朋友和同事们的支持。

6.少参加聚会：刚开始戒烟时要避免受到吸烟的引诱。如果有朋友邀请您参加聚会，而参加聚会的人都吸烟，那么至少在戒烟初期应婉言拒绝参加此类聚会，直到自己觉得没有烟瘾为止。

7.游泳、踢球和洗蒸汽浴：经常运动会提高情绪，冲淡烟瘾，体育运动能使紧张不安的神经镇静下来，并且会消耗热量。

8.扔掉吸烟用具：烟灰缸、打火机 and 香烟都会对戒烟者产生刺激，应该把它们统统扔掉。

9.转移注意力：尤其是在戒烟初期，多花点钱从事一些会带来乐趣的活动，以便转移吸烟的注意力，晚上不要像通常那样在电视机前度过，可以去按摩、听激光唱片，或与朋友通电话聊天、讨论股市行情等。

10.经受得住重新吸烟的考验：戒烟后又吸烟不等于戒烟失败，吸了一口或一支烟后并不是“一切都太晚了”，但要仔细分析重新吸烟的原因，避免以后重犯。



健康白城

夏天戴口罩憋气 试试这样呼吸

天气越来越炎热，经常佩戴口罩有些人会感到胸闷憋气，这是呼吸肌力量减弱，面对外界低气压而出现的缺氧状态。今天为大家介绍一个“口罩抗阻呼吸法”，有助于锻炼呼吸肌的力量和耐力，增加体内氧含量，起到强身健体的作用。快来一起跟着以下步骤做：

- 1.平静式：腹式深呼吸6次。
 - 2.阶梯下式：深吸一口气，分3次阶段性呼出，锻炼6次。
 - 3.平静式过渡：调整呼吸。
 - 4.阶梯上式：腹式深呼一口气，分3次阶段性吸入，锻炼6次。
 - 5.平静式过渡：调整呼吸。
 - 6.鸣式：腹式深吸一口气，发出缓慢的鸣音呼气，锻炼6次。
 - 7.嘶式：腹式深呼一口气，发出缓慢的嘶音吸气，锻炼6次。
- 口罩抗阻呼吸法除了能够增强呼吸肌的力量，还可以提高核心肌力。核心肌除了外部腹直肌、竖脊

肌，还包括内部腹横肌、膈肌。用呼吸抗阻训练可以提高这些参与稳定核心的内部肌肉力量。特别是中小学生学习经常训练，能通过稳定核心力量，保持脊柱健康，改善脊柱侧弯。



一出汗血压正常了，能停药吗

馅去菜汁、吃菜时去菜汤，就等于吃“低钾菜”了。

儿童 锌是人体必需微量元素，与儿童生长发育、免疫功能密切相连。大量出汗会使锌丢失过多。10岁以下儿童，世卫组织建议每天摄入10毫克锌。儿童在正常饮食和没有疾病的情况下，每天从膳食中摄取的锌基本能达到标准。但多汗儿童，须增加富含锌的食物，如牡蛎、瘦肉、鱼虾及动物内脏等，也可适当补充一些锌剂。

此外，孩子容易出汗过多，如果汗液不能及时蒸发，致使汗孔堵塞、汗液淤积，就会起痱子。可用热水浸湿毛巾，

给孩子擦拭身体，保持室内通风，勤给孩子换睡袋。夏季婴幼儿衣着最好以宽松、通风透凉为佳，衣料宜选择柔软的棉、绸、丝等便于吸汗散热的材料。

佩戴饰品人群 耳环、戒指、项链等金属首饰中常含有镍、铬等成分，尤其是价格低廉、质量不好的合成金属饰品，添加成分更加复杂。一旦出汗，汗水便会和金属成分发生反应，容易导致接触性皮炎，出现红斑、水疱、瘙痒等，这时应及时摘下首饰，否则过敏症状加重，形成皮疹、水肿，严重者甚至溃疡。

（据《北京青年报》）

国家基本公共卫生服务项目政策解读

三十三、国家随机监督抽查项目管理服务

1.国家随机监督抽查项目覆盖对象和范围有哪些？

答：项目对象和范围是全国范围内根据国家相关法律法规、标准规范属于被监督范围内的医疗卫生机构、采供血机构、放射诊疗机构、职业健康检查和职业病诊断机构、母婴保健以及计划生育技术服务机构，学校、公共场所、生活饮用水供水单位和餐具、饮具集中消毒服务单位，消毒产品和涉及饮用水卫生安全产品生产企业等单位机构。

2.国家随机监督抽查项目内容有哪些？

答：公共卫生监督、传染病防治和消毒产品监督、医疗卫生

监督。

三十四、老年健康与医养结合服务

1.老年健康与医养结合服务有什么内容？

答：①为65岁及以上老年人提供医养结合服务。基层医疗卫生机构结合历次老年人健康体检结果，每年对辖区内65岁及以上居家养老的老年人进行两次医养结合服务，内容包含血压测量、末梢血糖检测、康复指导、护

理技能指导、保健咨询、营养改善指导6个方面。对高龄、失能、行动不便的老年人上门进行服务。

②为65岁以上失能老年人提供健康评估与健康服务。基层医疗卫生机构从老年人能力（具体包括日常生活活动能力、精神状态与社会参与能力、感知觉与沟通能力）和老年综合征罹患等维度，每年对辖区内提出申请的65岁及以上失能老年人上门进行健康评估，并对符合条件的失能老

年人及照护者年内提供至少1次的健康服务工作，健康服务的具体内容包括康复护理指导、心理支持等。同时，基层医疗卫生机构将开展健康评估与健康服务的失能老年人信息录入信息系统，做好数据信息的及时更新、上报等工作。

（待续）

白城市卫生健康委
白城日报社 主办

使用并送修。

5.电风扇开启后，不转动或转动时突然停止，并发出轻微响声，必须立即关掉开关，停止使用并送修。

6.人离开房间，务必关掉电风扇的开关。如果不关，一旦发生火灾，产生的后果不堪设想。

（白城市消防救援支队供稿）

关爱生命 关注安全

电风扇使用安全提示

盛夏已至，温度升高，自然少不了电风扇的陪伴，电风扇白天黑夜转个不停，带来了凉爽的同时，也要注意使用安全。

1.电风扇不宜长时间的运转，运转几个小时后可以关掉开关，停一停再用。

2.可以定期在油孔中加入机油，保持润

滑，避免电机发热，清理外壳污垢时要切断电源。

3.发现耗电量大大或外壳温度增高等异常情况，要及时检修，避免发生问题。

4.不得让水或金属物进入电风扇内部，在使用时发现冒烟、有焦糊味必须立即停止