

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舒 惚,甚至危及生命。而充足的水分,能促进新 适,大家纷纷感叹今年气温尤其高,有的地方。陈代谢,使免疫力等身体机能在最佳状态,还 甚至出现了热射病死亡病例。热射病是中暑的 能很好地预防泌尿系统炎症,对皮肤、精神状 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

降低,进一步缺水可出现高热、烦躁及精神恍 老人要格外注意。

一种类型,常发生在强烈阳光下或闷热环境 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 高温炎热的夏天,在没有其他降温措施 水量更大。所以,健康人员有效评价饮水是否 下,身体必须靠大量出汗来维持体温的恒定, 充足,读一读"身体语言"就知道:量出为 而大量汗液的流失,会造成机体缺水以及其他 入,直接看看小便颜色,深了,接下来就要增 平衡的紊乱。当身体缺水时,会出现身体不加比前两次小便间时段多的饮水量(排除晨起 适:口渴、尿少(尿液颜色加深)、皮肤口舌 第一次小便);小便颜色淡黄清亮,则表明这 干裂、声音嘶哑、全身软弱,会使工作效率降 一时间段的饮水量足够,保持相应饮水量就 低,会使皮肤及呼吸道、泌尿道等的屏障功能 好。不以口渴了才喝水为标准,特别是儿童和

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 汤、大麦茶等全谷物和杂豆的汤粥,富含维生

简单糖类,饮用后易导致血糖水平快速上升, 三餐间安排起来,补水补营养可兼得。 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

型糖尿病及心脏病的风险。相比之下,没有额 外添加糖及奶油的咖啡、茶是较好的选择。

每天饮水1500ml可以分成6-8次 还可喝糙米燕麦粥汤、豆腐鲫鱼汤等

如果高温或者大量运动后出汗量较多, 钠、钾、钙、镁等矿物质会从汗液中损失掉, 要注意这时的"多喝水"不仅要及时、少量多 次地补够水分,还要注意补电解质,主动补充 流失的液体总量,避免迅速喝进去大量白水 (没有电解质) 使体液渗透压发生变化而发生 脑水肿等危险的事情。运动饮料中加入钠、 钾、钙、镁离子,就是这个原因。加少量食盐 的淡绿豆汤、淡茶、菜汤、盐汽水也有类似作

注意少量多次喝水:每次喝水总量在 200-300ml,每天的饮水量分多次在一天当 中完成, 主动喝水而不是渴了才喝。举个例 子,每天饮水1500ml就可以分成6-8次,比 如晨起1杯、上午2杯、下午2杯、晚餐后1 杯、睡前1小时1杯。

富含优质蛋白质的牛奶、豆浆、豆腐汤、 鲫鱼汤等, 兼顾能量及丰富B族维生素的扁豆 汤、红豆汤、糙米粥汤、小米粥汤、燕麦粥 素矿物质的蔬菜及水果,均是兼具高营养和高 甜饮料要尽量避免,它里面添加了大量的 水分的夏季补水佳品,推荐大家在食欲欠佳的

> 愿大家好好补水,安度夏天。 (据《北京青年报》)

夏季天气炎热,雨水偏 多,此时暑湿邪气易乘虚而 入,导致人体湿邪困阻,抵 抗力下降,容易感到疲倦。 再加上如今人们普遍贪凉吹 空调、喝冷饮等, 伤了人体 阳气,很多人会有低热、身 体倦怠、疲倦乏力、精神萎 靡、食欲不振等不适症状, 因此也就有了"夏季无病三 分虚"的说法。 如何安然度过夏日?做 好以下4件事非常重要。

暑热季节, 骄阳似火, 热气蒸人,人们容易情绪激 动,心烦急躁,易怒发火, 对健康非常有害。因此,要 重视心神的调养, 保持淡泊 宁静的心境,对于夏季养生 极为重要。

长夏在五行中属土,与 中医五脏之脾脏相应, 而脾 最恶湿喜燥。所以夏季人们 多患脾胃病, 出现食欲不 振、腹泻等症状。如果大量 进食生冷瓜果, 更易损伤脾 胃。建议饮食清淡,可以喝 些茯苓薏仁粥、山药粥,有 益气健脾、清暑利湿的功效。

避暑

暑易伤气,炎热的天气容易耗伤人体正气, 令人头昏胸闷、心悸口渴、恶心, 甚至昏迷, 此 时要注意防暑降温。平时可以适当吃些西瓜、冬 瓜、绿豆汤。外出时要戴遮阳帽、打伞等, 避免 在烈日下待得过久。

阳气是生命的根本、健康的关键。夏天人体 容易出汗,大汗以后,人会感觉非常疲乏劳累, 其实就是伤了阳气的表现。此外, 天热时人的本 能反应是寻求降温,但如果降温过了头也会伤 阳。比如夏天喝冷饮、吹空调、吃冰西瓜这些举 动均会伤到阳气。可以通过增加户外活动、少喝 冷饮、保证充足睡眠来养阳。

夏季喝代茶饮, 既能生津止渴, 又可清热解 暑,具有养心养脾的作用。菊花绿茶:杭菊花、 绿茶各10克,用500毫升开水冲泡,随饮随 用,有清暑明目、生津止渴、消炎解毒功效。苦 瓜茶: 苦瓜1根, 绿茶适量, 将苦瓜上端切开, 挖去瓤,装入绿茶,把瓜挂于通风之处阴干,再 取下洗净,连同茶叶切碎,混匀,每次取10克 放入杯中, 以沸水冲泡闷半小时后饮服, 有清热 解暑、除烦止渴功效。

(据《人民日报》)

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。

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

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

卿

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,需要更小心的做好皮 肤防护工作。 (据人民网)



夏天戴口罩憋气 试试这样呼吸

法",有助于锻炼呼吸肌的力量和耐力,增加体内氧含 康,改善脊柱侧弯。 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

5.平静式过渡:调整呼吸。

6.呜式:腹式深吸一口气,发出缓慢的呜音呼

7.嘶式:腹式深呼一口气,发出缓慢的嘶音吸

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

入夏后气温明显升高,大汗淋漓成了日常。不过夏季出 汗别不当回事,很有可能影响到我们的身体健康。特别是对

高血压人群 北京120急救中心医生介绍,夏天天气较 热,人体血管舒张、血流加快、阻力减少,容易出汗,排钠

高血压人群、运动健身一族、儿童等人群,更要留心出汗带

者会自行减药或停药,其实这是很危险的,要在医生的指导

下调整用药。与此同时,高血压患者要合理安排生活方式,

钾。一旦发生低血钾症,就会四肢酸软,严重的还会心悸、

菜、油菜、土豆、香蕉、山药、菠菜、杏仁、核桃、花生、

健身一族 夏季运动出汗量更大,会带走大量的钠和

天气越来越炎热,经常佩戴口罩有些人会感到胸 肌,还包括内部腹横肌、膈肌。用呼吸抗阻训练可以 闷憋气,这是呼吸肌力量减弱,面对外界低气压而出 提高这些参与稳定核心的内部肌肉力量。特别是中小 现的缺氧状态。今天为大家介绍一个"口罩抗阻呼吸 学生经常训练,能通过稳定核心力量,保持脊柱健 (据《北京青年报》)



一出汗血压正常了、能停药吗

多、肾脏负担相对减小,部分患者血压比其他季节有所降 低,甚至一些轻度患者血压可降到"正常"。这时,有些患 馅去菜汁、吃菜时去菜汤,就等于吃"低钾菜"了。

功能密切相连。大量出汗会使锌丢失过多。10岁以下儿 棉、绸、丝等便于吸汗散热的材料。 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 镍、铬等成分,尤其是价格低廉、质量不好的合成金属饰 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。

胸闷、恶心。日常饮食中,瘦猪肉、海产品、牛肉、小白 黄豆、绿豆等都含有丰富的钾。而且要注意烹饪方法,做菜 使汗孔堵塞、汗液淤积,就会起痱子。可用热水浸湿毛巾, 肿,严重者甚至溃疡。

给孩子擦拭身体,保持室内通风,勤给孩子换睡姿。夏季婴 **儿童** 锌是人体必需微量元素,与儿童生长发育、免疫 幼儿衣着最好以宽松、通风透凉为佳,衣料宜选择柔软的

佩戴饰品人群 耳环、戒指、项链等金属首饰中常含有 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, 此外,孩子容易出汗过多,如果汗液不能及时蒸发,致 这时应及时摘去首饰,否则过敏症状加重,形成血疹、水 (据《北京青年报》)

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 支烟,那么您把每天早晨喝咖啡改成喝茶。 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 放一些无糖口香糖、水果、果汁和矿泉水,多做几 此类聚会,直到自己觉得没有烟瘾为止。 次短时间的休息, 到室外运动运动, 运动几分钟就

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 后体重在短时间内会增加几公斤, 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

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

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。

保持良好的生活习惯。

6.少参加聚会: 刚开始戒烟时要避免受到吸烟 主要起因吗?如果是这样,那么拿走您周围所有的的引诱。如果有朋友邀请您参加聚会,而参加聚会 吸烟用具,改变工作环境和工作程序。在工作场所的人都吸烟,那么至少在戒烟初期应婉言拒绝参加

> 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、打火机和香烟都会 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。 (据人民网)



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?

防治和消毒产品监督、医疗卫生 末梢血血糖检测、康复指导、护 康评估,并对符合条件的失能老

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? 提供医养结合服务。基层医疗卫 包括日常生活活动能力、精神状 生机构结合历次老年人健康体检 态与社会参与能力、感知觉与沟 结果,每年对辖区内65岁及以上 通能力)和老年综合征罹患等维 居家养老的老年人进行两次医养 度,每年对辖区内提出申请的65 答:公共卫生监督、传染病 结合服务,内容包含血压测量、 岁及以上失能老年人上门进行健

能、行动不便的老年人上门进行

国家基本公共卫生服务项目政策解读

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 答:①为65岁及以上老年人 疗卫生机构从老年人能力(具体

理技能指导、保健咨询、营养改 年人及照护者年内提供至少1次 善指导6个方面。对高龄、失的健康服务工作,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。

> 白城市卫生健康委 白城日报社 主办

电风扇使用安全提示

盛夏已至,温度升高,自然少不了电风 滑,避免电机发热,清理外壳污垢时要切断 扇的陪伴, 电风扇白天黑夜转个不停, 带来 电源。 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。

3.发现耗电量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, 2.可以定期在油孔中加入机油,保持润 在使用时发现冒烟、有焦糊味必须立即停止

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