

为你量身定制一套秋季“养生秘籍”

秋季是气温从热转凉，阳气渐收，阴气渐长的时节，也是自然界和人体从阳盛转向阴盛的关键时期，人体的阴阳代谢开始阳消阴长，因此，精神、情志、饮食起居等都应该顺应秋季的气候特征，以养收为主，来达到保健的目的。

穿衣：常备一件薄外套

初秋季节，天气略微转凉，但是暑气仍未褪去，所以温度可能呈现早晚凉，而中午仍然较为炎热的表现。这个时候千万不要凭一时的感觉而随意增减衣物，最好身边常备一件薄外套，以防温度骤然变化，导致受寒感冒，或者中暑昏厥。但是也不要一下子增加太多的衣物，否则会削弱身体对外界气候的适应能力，更容易受凉感冒。但在深秋季节，秋风大、气温低的时候，就应该及时的增加衣物，尤其是体弱的老人和儿童，更应该要注意。

饮食：凉润为主少辛辣

秋季宜收不宜散，所以饮食上应该减少辛辣味道的食物，而适当增加一些酸味的食物。同时，由于秋季燥邪当令，气候干燥容易损伤人体津液，导致干咳、少痰、便秘等情况，所以饮食上可以略微增加一些凉润的食物，但不宜进食过多，以免损伤人体阳气。秋季可以适当多吃些芝麻、蜂蜜、枇杷、梨、百合、山药等食物。

居家：保持空气新鲜洁净

秋高气爽，适合起居所经常通风换气，保持室内空气新鲜洁净。同时起居也要注意早睡以顺应阳气的收敛，而早起使肺气得到舒展，防止收敛太过。在白天天气仍然炎热的时候可以继续使用空调、电扇等电器来达到合适的温度，而夜间气温凉爽时，可以适当开窗通风，既节省资源又保证舒适。

运动：散步慢跑最安全

秋季温度合适，是开展运动锻炼的好时机，具体的运动方式可以根据个人的实际情况来合理选择。但是在初秋时节，中午温度较高，还是建议在早起或晚上温度较为凉爽的时间进行运动比较合适。同时运动后注意及时擦汗，以免受风，引发疾病。通常来说散步、慢跑都是比较安全的运动方式，而有运动基础的人可以选择在天气好的时候进行户外活动，跑步、登山、远足等。

精神：欣赏美景愉悦心灵

秋季在五脏应于肺，而肺在情志方面和悲忧相对应，所以如果过度悲忧会损伤人体肺气，而肺气虚弱，也会使人体对不良刺激的耐受性下降，容易出现悲伤忧虑的情绪。所以在秋季时，需要注意培养乐观愉悦的心情，保持情绪安宁稳定，来避免自然界的萧



条之气影响到自身。所以民间有重阳登高望远的习俗，也是利用登高远眺，欣赏美景来达到心旷神怡、消散不良情绪的目的。

预防：重视保健防秋燥

秋季易出现胃肠炎、咳嗽等疾病，在日常生活中注意预防保健，也是保证身体健康的重要内容。秋季注意饮食卫生，不吃腐败变质的食物，可以适当服用一些宣肺化痰、滋阴益气的中药来缓解秋燥。贝母蒸梨、菊花茶、桔梗甘草茶可以缓解秋燥引起的咳嗽、咽干等症状，而山药核桃粥可以预防秋燥引起的便秘。

抽血后胳膊淤青 专家教你正确按压手法

很多人都有过这样的经历：抽血后穿刺点周围一片淤青，好几天都消不下去。这是为何？专家表示，拔针后没有及时、有效按压，往往导致静脉血管出血至皮下，从而出现皮肤淤青。要避免淤青，正确的按压手法和过硬的采血技术同样重要。

哪些常见的错误按压会导致淤青？北京协和医院健康医学部主管护师左青娜说，例如，按压几秒后看到表面不出血就不再按压。实际上，皮下血管上的针眼仍在出血。再如，压迫位置不当或面积过小。只压迫皮肤穿刺点而忽略对主要出血点——血管壁穿刺点的压迫，会导致血管壁穿刺点在皮下组织出血，引起皮下淤血。

此外，按压力度过轻会导致穿刺点压迫不完全，无法有效止血；按压力度过重会引起局部毛细血管破裂而产生瘀血，若过于用力，则在撤走棉签等止血物品时，受瞬间较大的血流冲击力影响可能再次出血；边按边揉也是错误做法，不利于穿刺点止血，而且经过穿刺后的血管及皮下毛细血管非常脆弱，即使轻微的揉按也会造成局部淤血。

如何正确按压？左青娜提示，按压面积要足够，以保证皮肤穿刺点和血管壁穿刺点能同时被按压到，方法有大鱼际按压法、拇指握压法、三指按压法；只按不揉，持续按压至少5分钟，力度均匀适中，凝血功能不全或者口服阿司匹林类药物的患者适当延长按压时间；按压时肘部应伸直，因为屈肘按压会增加额外压力并导致按压点随皮肤移动远离穿刺点，从而血管壁穿刺点因未能有效受压发生皮下淤血。

如果已经出现淤青该怎么办？左青娜说，24小时内可以用冷毛巾或冰袋冷敷，使血管收缩，加快止血，且避免用该侧肢体提拎重物；淤青出现24小时后，再用热毛巾热敷，促进血液循环，加快化淤速度。

(据《科技日报》)



怎么改善抬头纹

抬头纹即额部皱纹，是很多人额头上都有的皱纹，有的深有的浅，不仅影响个人的形象，也容易显老，对于很多注重保养的求美者来说，都非常想要改善。那么，怎么改善抬头纹呢？

重庆星荣整形外科医院医疗院长张歌表示，抬头纹的出现，因人而异，后天因素是比较少的，一般都是天生的，多为横纹，竖纹较少见。想要改善可以通过以下几个方面：

生活习惯

如果经常大笑，或者做很剧烈的表情，就很容易导致额头皮肤过度拉伸，长期如此就很容易出现皱纹。所以说保持良好的生活习惯是很重要的，适当的做出面部表情，改掉挑眉的习惯，尽量不要使额头出现褶皱，这样才能避免出现皱纹。

作息习惯

睡眠对皮肤的影响是非常巨大的，不良的睡眠会导致皮肤松弛、无弹性、失去韧性，进而更容易出现抬头纹。保持良好的睡眠习惯，可以提高皮肤细胞活性，增强皮肤柔韧性，加快对损伤细胞的修复能力，进而可以有效预防和治疗抬头纹。

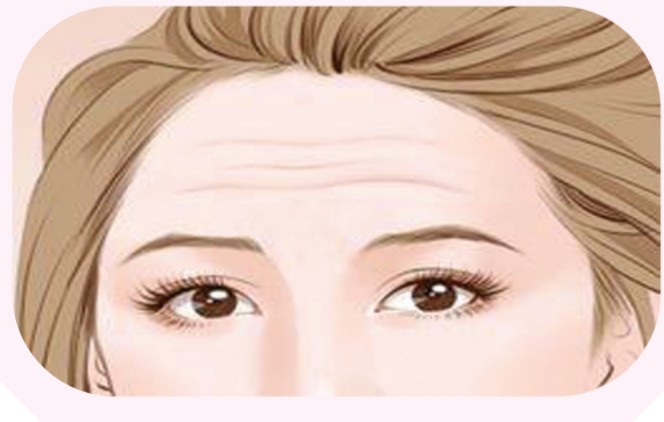
饮食习惯

饮食对皮肤的影响也是非常巨大的，例如经常食用辛辣刺激性的食物、油腻甜腻的食物，也会导致皮肤出现干燥、松弛、活性降低等现象。如果皮肤稍微出现褶皱的情况，就形成了抬头纹或其他皱纹。因此饮食搭配非常重要，少吃辛辣刺激性的食物、少吃油腻甜腻食物，可以适当多补充蛋白质、多吃蔬菜水果补充维生素，这样更有利于皮肤恢复活性，消除抬头纹。

护理习惯

对皮肤的护理也是很重要的，如果抬头纹较为严重，除了饮食、生活、作息以外，还需通过护理来加速皮肤恢复正常状态。每天使用温水、冷水交替洗脸，这样可以提高皮肤对不良环境的适应能力，提高皮肤的拉伸柔韧性，在洗脸的过程中按摩皮肤，提高血液循环效率，也能有效地消除皱纹。还可使用一些护肤产品，治疗抬头纹效果更好，根据自己需求进行选择。

(据人民网)



低钠盐有助于降低中风和心脏病风险

澳大利亚等多国研究人员参与的一项国际研究表明，低钠盐有助于食用者降低中风或心脏病风险。研究成果近日发表在《英国医学杂志开放版·心脏》杂志上。

澳大利亚新南威尔士大学乔治全球健康研究所等机构的研究人员分析了欧洲、亚洲、美洲开展的多项低钠盐研究得来的数据，其中19项研究涉及低钠盐对血压的影响，5项研究涉及低钠盐对疾病发病率的影响，参与研究的总人数超过3万人，主要是高血压患者。低钠盐中，氯化钠的比例从33%至75%不等。

结果表明，长期食用低钠盐的人血压都得到了控制，收缩压总体下降了4.61毫米汞柱，舒张压总体下降了1.61毫米汞柱。低钠盐中，氯化钠的比例每降低10%，食用者收缩压会下降1.53毫米汞柱，舒张压会下降0.95毫米汞柱。低钠盐可将因任何原因导致的早亡风险降低11%，心脏病或中风发病率降低11%，心血管疾病发病率降低13%。

乔治全球健康研究所执行主任、新南威尔士大学医学教授布鲁斯·尼尔在接受新华社记者采访时表示，摄入钠含量较高的食盐容易导致高血压，而高血压是导致心脏病和中风的主要原因。这项研究表明，低钠盐可有助于降血压，从而降低中风和心脏病的发病风险。

(据新华社)

胆囊息肉的危害

胆囊息肉，是一种胆道疾病。但是，大部分人都不清楚，尤其是对这种疾病的一般症状，更是让人一头雾水。如果由于无法及时分辨疾病症状而延误治疗，最终可能会造成严重后果。那么，胆囊息肉的症状是什么呢？它又有哪些危害呢？

专家表示，大多数胆囊息肉的症状与慢性胆囊炎相似，主要表现为右上腹轻度不适，伴有结石时可出现胆绞痛，但也有相当数量的患者并无症状，只是在健康体检时才被发现。

胆囊息肉的危害

胆囊息肉的危害 胆囊息肉多无症状，85%以上的患者都是在例行体检中发现。无症状型胆囊息肉给人造成的假象是不痛不痒、身无百病、无须治疗，而当症状发作或性质改变时，往往给造成意想不到的痛苦和无可挽回的伤害。

引发胆囊炎 有些息肉长在了胆囊管附近，而胆囊管是向外排泄胆汁的一条很细的管道，息肉妨碍了胆汁的出路，造成胆囊腔压力升高而引发不适和疼痛，形成胆囊积液，引起胆囊感染，久而久之形成胆囊炎，再加上细菌感染会引起胆囊穿孔。

(据人民网)

新型冠状病毒肺炎防控方案(第九版)应知应会100问

- 1.我国疫情防控的总策略、总方针和原则是什么？
全面落实“外防输入、内防反弹”总策略和“动态清零”总方针坚持“预防为主、防治结合、依法科学、分级分类”的原则，坚持常态化精准防控和局部应急处置相结合。
- 2.我国疫情防控工作要求是什么？
按照“及时发现、快速处置、精准管控、有效救治”的工作要求，坚决防范境外疫情输入和境内疫情反弹。
- 3.疫情防控“五早”是什么？
早预防、早发现、早报告、早隔离、早治疗。
- 4.如何坚持做到科学精准防控？
严格落实“早预防、早发现、早报告、早隔离、早治疗”措施，进一步加强源头管控，坚持人、物、环境同防，加强重点时段、重点地区、重点人群疫情防控，提高监测预警灵敏度，及时发现散发病例和聚集性疫情，有力、有序、有效处置疫情，做到发现一起扑灭一起，以最短时间、最低代价将疫情控制在最小范围，切实维护人民群众生命安全和身体健康，最大限度统筹疫情防控和经济社会发展。

(待续)

白城市卫生健康委
白城日报社 主办

床上玩手机的五条谨记

手机给人们生活带来方便的同时，也需要注意一些谨记。对于习惯性夜晚睡前玩手机

手机灯光尽量调暗 晚上躺在床上玩手机，记得把手机或浏览器的字体调大；尽量在可接受程度内把手机灯光调暗，也要避免手机屏幕正对眼睛。

避免侧躺或俯卧玩手机 左右横躺着对左右眼睛的压迫力最大，很容易造成左右眼视力偏差，而俯卧则易对手肘、颈部的血液循环造成影响，颈椎以上极易形成慢性缺血。

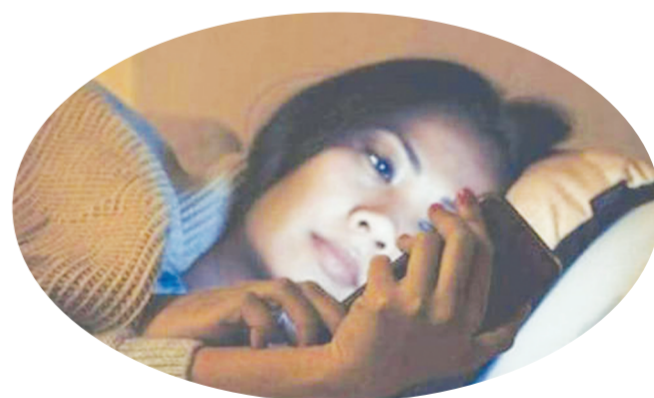
建议采取仰姿 仰着玩手机是一个比较好的姿势，相对而言是对身体健康影响最小的方式。

如果觉得手肘累了，可以用枕头或被子将手肘垫高，减轻负担。

玩手机时间不宜过长 很多人一玩手机就容易忘记时间，错过了让身体休息的最佳时间，影响身体新陈代谢，所以专家建议，临睡前玩手机时间不要过长，尽量控制在半个小时内。

避免开着台灯玩手机 我们的身体在晚上11点半以后会开始分泌抑制黑色素的蛋白酶，如果开着台灯，额外的光源就会扰乱身体正常的分泌，影响代谢，长此以往不利健康。(朝霞)

健康白城



一场雨水，一场蚊子。立秋后蚊子不但没消失反而更加“猖狂”，叮咬得愈发卖力。蚊子包也更痒一些。特别是近期雨水较多，更要注意关闭门窗，防止蚊子乘虚而入。这时节，花露水等驱蚊产品仍然是不可或缺的香饽饽。今天就请北京市疾病预防控制中心的专家跟你聊聊如何正确选择驱蚊花露水。

并不是所有花露水都能驱蚊

我们都知道，花露水有着驱蚊、止痒、提神等功效，但到底是它里面的什么化学物质在起作用呢？

首先我们需要先明确一点，并不是所有香香的花露水都具备驱蚊功效。疾控中心的专家介绍不含驱蚊剂等成分的普通花露水，并没有驱蚊效果，选购时要注意。

驱蚊剂又称昆虫驱避剂，是由植物产生或人工合成的具有驱避昆虫作用的活性化学物质。这些药剂本身无毒杀害虫的作用，但由于其具有某种特殊的气味，能使害虫忌避，达到驱散害虫的效果。

驱蚊剂是一种为驱赶蚊子而往身上涂抹的药物，可涂抹于裸露的皮肤处，如手臂、脸颊、小腿等。目前，驱蚊有效成分主要包括避蚊胺、驱蚊酯、羟苯酯等，我们应该选用含有这些有效驱蚊成分的驱蚊剂。

买驱蚊花露水需要“三看”

一看产品“三证” 购买时一定要看它的“三证”。因为

根据国家颁布的《农药管理条例》的规定驱蚊花露水是一种卫生杀虫剂，属于卫生农药管理范畴。

只要是农药就要看它有没有“三证”，也就是说看产品包装上有没有农业部颁发的“农药登记证号”“产品质量标准号”，以及“农药生产许可证号”。

二看产品有效成分 常见有效的驱蚊成分包括：避蚊胺(DEET)、驱蚊酯(IR3535)、羟苯酯(ICARIDIN)。所以一定要看驱蚊花露水的产品包装或说明书上是不是注明了包含以上有效成分。如果您选择的驱蚊花露水包含这些有效成分的其中任何一种，就可以放心选用。

三看驱蚊成分浓度或有效保护时间 一般来说，如果您只是日常防止蚊虫叮咬选择以上有效驱蚊成分的浓度在10%以下即可。但是，如果您是前往蚊虫疾病爆发地区，建议您选择10%~30%的高浓度驱蚊花露水；正规的驱蚊花露水都会在产品包装上标明有效保护时间，请根据您的实际

需要的时间长度选择相应的产品。

要想安全又有效 牢记七条守则

一般4小时有效，过了这个时间就应该重新涂抹了。值得一提的是在一天或几天多次连续使用驱蚊剂时，应用肥皂水洗澡。

药效与活动量、出汗量有关，如果在户外，药效持续时间可能会缩短，应及时涂抹。

蚊子不全是夜行动物，白天外出活动时同样需要防蚊。白天在绿化带、林带等处进行户外活动时，最好使用驱蚊液（驱蚊剂），尽量穿浅色衣物。

驱蚊剂只适用于裸露的皮肤或服装，不要在衣服下喷洒驱蚊剂。

不要在伤口、受伤或发炎的皮肤上直接使用，勿在眼睛、嘴、耳朵周围使用驱蚊剂。有皮炎以及皮肤有破损时不要使用。易过敏的人要先在敏感部位少量试用，确认没有问

题后再使用；如有不适，立即停用。

不允许孩子单独去使用或喷洒驱蚊剂。

(据《北京青年报》)



秋后蚊子“猛如虎” 驱蚊花露水你选对了吗