



晨起坚持3件事 人变瘦肤变好

晨起后，喝一杯温开水

在早上起床之后喝一杯温开水，对于整个人来说是有着非常重要的作用的。

因为我们晚上睡觉的时候，身体中依然会有水分流失，在早上起床时，我们的身体已经出现了严重缺水的情况，那么在这个时候补充水分就能够帮助我们缓解身体缺水的情况，同时还能够帮助我们提高新陈代谢，燃烧身体中更多的脂肪。

早上起床之后喝一杯温开水，能帮助我们更好地将身体中的垃圾和毒素排出。而且早上喝一杯温开水，除了能够减肥之外，也能够给我们的皮肤补水，让皮肤变得越来越好。

但是在这里要提醒各位的是，早上喝白开水是最好的，其次也可以喝柠檬水、黑咖啡或者是茶水，但是像蜂蜜水、淡盐水，最好是远离。

吃一顿营养的早餐

在一日三餐中早餐是非常重要的，而且也是开启身体一天新陈代谢的关键。

如果早上不吃早餐的话，那么一整天的基础代谢就会很低，而且身体燃烧脂肪的能力也会变得非常弱，是特别不利于减肥的。

有很多人不吃早饭已经习惯了，但是时间久了就会发现，这些不吃早饭的人，肠胃或多或少的都会有不舒服的情况，这就是不吃早饭的代价。

如果长时间不吃早饭，那么中午就会容易暴饮暴食，虽然说看上去吃的比较少，但是实际摄入量是非常多的，对于减肥和保持身材是非常不利的。所以早饭是必须要吃的，而且最好吃一些营养的早餐，比如说吃一个水煮蛋，喝200毫升的纯牛奶，吃30克的燕麦，这样的早餐不仅简单而且特别的低卡，对于上班族和学生来说是最适合的。

吃完早饭后，稍微活动20分钟

在吃完早饭后千万不要着急去工作，

或者着急去坐着，一定要去做20分钟的轻度运动，这样不仅能够帮助我们更好地活动筋骨，还能够加快身体的新陈代谢。

早上做运动的时候一定要选择轻度的运动，如做广播体操或者是说做瑜伽，这都是非常不错选择，千万不要去做太过激烈的运动。

千万不要小瞧这20分钟的运动，每天坚持早饭后做20分钟的运动，你就会发现，整个人每天不仅有非常充沛的精力，而且皮肤也会变得越来越好了，身材也在慢慢地瘦了下来。

如果你想拥有一个好身材，想让自己的皮肤状态保持得比较年轻的话，那么在早上起床后，一定要坚持做好这3件事情，当你长期坚持下去之后，就一定会有着意想不到的收获。

(美莹)

什么是花粉过敏？花粉过敏该如何科学防护和应对？下面分享一下相关知识。

花粉过敏具有季节性特点

花粉是各类植物的雄性生殖细胞，花粉过敏是指有人吸入花粉后，产生过敏反应即花粉过敏症，是特异性体质患者被花粉致敏后引起的一系列病理生理过程。花粉过敏为过敏科常见病，且发病率逐年上升，严重影响人类健康。主要表现为呼吸道和结膜的卡他性炎症，可伴有皮肤及其他器官的病变。

花粉过敏时会出现多种症状，可能出鼻痒、鼻塞、打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、呼吸不畅，呼吸道阵发性咳嗽、胸闷、气短、喘息、有白色粘液、突发性哮喘发作，眼睛发痒、眼睑肿胀，常伴水样或脓液分泌物，皮肤红肿、瘙痒等症状，严重时会出现疹子，甚至形成渗液。

花粉过敏的特点有：季节性，与空气中花粉浓度高峰一致；反复性，每年都发生；速发性，来得快，去得快，会急性发作；家族性，常有家族过敏史；有效性，用药效果好，立竿见影。

以北方地区为例，空气中花粉浓度在全年有两次高峰期，一次在春季的3-5月，以榆科、桦科、柏科、杨柳科、松科等植物为主，在还没长出绿叶前就先长出花絮，花絮包含大量的花粉颗粒，随风播散；另一次在秋季的8-9月，以菊科、菊科属、藜科、桑科、禾本科植物为主。

做好四步 科学防护和应对花粉过敏

首先，要避免直接接触花粉源。减少户外时间是最有效的防护措施。如需出门在外或户外运动，出门前关注近期花粉浓度，花粉浓度较高时，要强化个人防护且尽量避免长时间暴露，尽可能选择清晨、夜晚或雨后等花粉浓度较低的时候外出。戴好一次性医用口罩、帽子、护目镜，穿长袖的衣服，尽量避免与花粉、柳絮的直接接触。

其次，要尽量避免花粉进入居室。室外花粉浓度高的时候，也需要减少开窗时间，及时清理或喷水湿化室内飞絮，使用吸尘器及时清理并利用空气净化器以减少室外花粉的进入。

第三，要加强个人健康防护。外出回家后注意洗手、洗脸，必要时稀盐水清洗鼻子、眼睛，更换沾到花粉的衣物。

第四，可以考虑寻求药物支持。如在花粉期到来的前两周选择使用抗过敏药物。外出时最好带上脱敏药物，若遇皮肤发痒、全身发热、咳嗽、气急时，应迅速离开诱发环境并及时服药。一旦出现哮喘症状，赶紧服药并及时到医院就诊。有过敏症状的居民可预约医院的过敏科或变态反应科寻求专业治疗。

最后，是要注意清淡饮食。多喝水，多食用水果、蔬菜等食物，少食辛辣刺激性食物。

花粉过敏这样应对

运动一定能增强免疫力吗

都说运动能提升免疫力，可有些人一次大强度训练后反而感冒了。运动一定能提高免疫力吗？答案是肯定的。

运动对于我们的身体而言，更像一把双刃剑，掌握好了，它可以帮助你提高免疫力；掌握不好，则可能被伤到。运动对免疫功能的影响与运动强度、运动时间、运动频率、运动量等因素有关。

强度要适中

“一次强度过大的运动后，很容易感冒。”这并非巧合而是有科学依据的。大量的研究表明，在大运动量的强化训练期间或竞技比赛中，运动员呼吸道感染风险增加。运动量与上呼吸道感染发病率呈“J”型曲线，即上呼吸道感染的发病率在适量的运动时降低，而在过度运动时增加。大强度运动后，机体会出现“开窗期”，持续3小时至72小时不等，此期间机体免疫功能减弱，各种致病因子尤其是病毒进入宿主体内的风险增加。

那么什么是中等运动强度呢？可以以主观感觉的疲劳程度“消耗力”为标准，或者通过测算心率来计算运动强度。运动时的心率等于运动时每分钟脉搏数，运动结束即刻数一下自己10秒钟的脉搏数，再乘以6，就是心率值。中等强度运动时的心率一般在最大心率的60%至70%左右，最大心率=220-年龄。

时长要恰当

运动持续时间20至90分钟内为宜。运动时间太短，对免疫系统和心肺系统的刺激不够，而一次运动时间过长易引起过度疲劳，不利于运动后疲劳的消除和身体机能的恢复。

类型要选对

一定强度的有氧运动和力量训练可以增强免疫功能。年轻人可以选择大肌群力量训练如蹲起练习、腹背肌力量训练等方式，加强下肢肌群、臀肌、腰背肌的训练不仅可以增强免疫力，还可以提高腰背肌功能，预防静坐少动导致的颈腰劳损。中老年人可以选择适强度的太极拳、广场舞、快步走等有氧运动均可。

注意事项

有些人可能伴发心脏病、高血压、肌骨疼痛等多种问题，因此在运动中应注意安全性、个性化、科学化的原则，根据自己的情况，运动循序渐进，尽量在居家运动中摘下口罩进行，可以同时监测心率、血压的变化，且注意正确的动作模式，避免因动作错误、发力不对引起的运动损伤。

(据《北京晚报》)

护肤观念精细化 眼部最受“重视”

在护肤流程精细化的大趋势下，消费者对眼部护理的关注度日益提升，带动眼护市场迅速扩容。

精细护肤趋势带动眼护市场扩容

随着颜值经济兴起，国人越发重视自身颜值气质的提升，尤其在护肤流程精细化的大趋势下，消费者对局部护理的关注度日益提升，带动眼护市场迅速扩容。

近期，数据平台飞瓜数据发布的报告指出，在一众细分品类中，眼部的市场成熟度远高其他类目，销售成绩稳居头部。而随着消费者对眼部护理的认知度提升，其他细分品类的市场份额也在不断扩大，其中眼膜在2022年第一季度的销售额增幅达到616%，一跃成为仅次于眼霜的第二大品类。

眼部护理品牌百花齐放

面对高速增长的眼部护理市场，新老美妆品牌纷纷入场掘金，不仅有一批新锐国货品牌凭借爆款相继突围，加速了行业集中度的提升，来自波兰、瑞士等国家的小众品牌也开始进入消费者视野，更好满足消费者的多元需求。而海蓝之谜、兰蔻等知名品牌开始更加注重中国线上市场的布局，并凭借长期积累的品牌公信力和形象，抢占高端市场。

值得一提的是，虽然目前眼部护理品类的商品价格主要集中在300元以下，但用户对高端品牌表现出的强消费

意愿，也让许多品牌开始瞄准高价市场。目前它们主要通过产品线组合、节日限定礼盒和跨界联名等形式扩列千元以上产品线。

“懒人经济”推动便携护肤

随着科学护肤意识的加强，消费者对眼部产品的功效、配方安全性也提出了更高要求，不同年龄段的用户更是在成分、功效上表现出明显的喜好差异。除此以外，产品的肤感、包装以及卖家服务也成为影响人们选择的关键因素。尽可能地了解和满足目标受众的购物心理，可以更好地促进转化。

另一方面，“懒人经济”等概念的兴起，也为眼护品牌的创新提供了更多思路。二合一、次抛等具有便携护肤以及

社交属性的产品日益增多，市场竞争日趋白热化。

中老年人群护肤意识崛起

值得关注的是，眼护市场开始呈现年轻化与老龄化两级并起的态势。

其中，年轻一代对眼部护理的需求更侧重“预防”，因此可依个人需求和肌肤状况随时补充使用的眼部护理精华更受他们喜爱。而对熟龄群体来说，“一站式购齐”的组合套装可节省更多时间精力，满足他们对有效生活的追求。

此外，中老年人群对美的追求也不可忽视，尤其广场舞等社交场景的盛行，极大培养了中老年人群的化妆品消费意识，或成眼部护理品类的下一个热点。

(据《北京青年报》)



新型冠状病毒肺炎防控方案(第九版)应知应会100问

5.哪些方法可以灭活新型冠状病毒？

对紫外线和热敏感，乙醚、75%乙醇、含氯消毒剂、过氧乙酸和氯仿等脂溶剂均可有效灭活病毒。

6.新型冠状病毒的传染源是什么？

传染源主要是新冠肺炎确诊病例和无症状感染者，人群普遍易感。

7.新型冠状病毒有哪些传播途径？

主要传播途径为经呼吸道飞沫和密切接触传播，在相对封闭的环境中经气溶胶传播，

接触被病毒污染的物品后也可能造成感染。

8.奥密克戎变异株的特点是什么？

奥密克戎变异株平均潜伏期缩短，多为2-4天，传播能力更强，传播速度更快，感染剂量更低，致病力减弱，具有更强的免疫逃逸能力。

9.新冠病毒疫苗接种人群的范围有哪些？

新冠病毒疫苗接种人群范围扩大至3岁以上，坚持知情、同意、自愿原则，鼓励3

岁以上适龄无接种禁忌人群应接尽接。

10.18岁以上目标人群如何加强疫苗接种？

对于符合条件的18岁以上目标人群进行1剂次同源或序贯加强免疫接种，不可同时接受同源加强免疫和序贯加强免疫接种。

11.如何开展爱国卫生运动？

坚持预防为主，深入开展爱国卫生运动，突出农村、城乡结合部、公共聚集场所等重点地区和薄弱环节，创新方式方法，持

洗衣机的安全使用常识

洗衣机是家庭生活中常用的家用电器，给我们的生活带来了许多便利，但是如果使用不当的话，它们也会存在很多的安全隐患问题，所以在使用的時候我們應該要注意安全，下面一起来学习一下洗衣机的安全使用常识。

1.切勿多个电器共用一个插座，洗衣机这样的大功率电器应当使用独立插座，并且是三头接地插座，在使用时要确保接地线的可靠性。

2.不要将洗衣机放在高温环境下，高温潮湿的环境容易引起线路老化，造成短路和漏电危险。

3.洗衣机通电后，不要触摸机体，以免发生意外事故。停机后必须等到洗衣机内筒完全停稳后再拉紧手动闸，方可取衣，切不可违规操作。

4.发热的洗衣机用完后应及时关掉电源，严禁放置在木质家具和易燃品之上，防止引燃他物引起火灾。放衣前，应检查衣服口袋，是否有钥匙、小刀、硬币等物品，这些硬东西不要进入洗衣机内。

5.机不转，并发出“嗡嗡”响时，应立即断电，排除故障后再使用，如果定时器、选择开关接触不良，应停止使用。

6.每次所洗衣物的量不要超过洗衣机的额定容量，以免造成电机过载导致线圈过热产生高温烧毁绝缘层或其他元件，造成短路。

7.家用电器在使用中应经常检查和保养，发现问题及时修理，以免造成不良后果。(白城市消防救援支队供稿)

关爱生命 关注安全

持续推进城乡环境整治，不断完善公共卫生设施。倡导健康绿色环保的生活方式，开展健康知识普及，树立良好饮食风尚，推广文明健康生活习惯。

12.如何发动群众广泛参与爱国卫生运动？

在村(居)委会建立公共卫生委员会，推动爱国卫生运动进社区、进村镇、进家庭、进学校、进企业、进机关，推动将健康融入所有政策，发动群众广泛参与爱国卫生运动。(待续)

白城市卫生健康委
白城日报社 主办

孩子近视 家长必须要懂这6个词

睛能看清。目前近视矫正的方法只有框架眼镜、隐形眼镜或近视手术3种。孩子近视了需要根据具体情况选择合适的矫正方式，及时进行矫正，才能控制近视度数的增长，避免发展成为高度近视。

眼轴

眼轴是指眼球前后的直径。眼轴越长近视风险越高。眼轴是孩子近视发展的“计速器”。医生通过对孩子两次或多次眼轴数据的对比，能清楚、准确的预计孩子在一段时间内的近视增长的度数。当然，不同年龄段的孩子眼轴长度是不同的，所以对比产生的度数也不同。

高度近视

高度近视是指近视度数大于600度以上的近视。高度近视最大的危害是眼底病变，如高度近视进一步发展可导致黄斑出血、脉络膜新生血管、视网膜变性、视网膜裂孔、孔源性视网膜脱离等，使视功能严重受损。

不可逆

近视不可逆，目前没有方法能治愈近视，即使是近视眼手术也只是摘掉眼镜，已经形成的眼轴和眼底变化是不能改变的。眼轴增长就好比身体长高，不可能再通过人为手段将身高降低。青少年一旦出现真性近视，不仅无法治好而且度数还会加深，只有通过合适的矫正手段进行视力矫正。

重庆爱尔儿童眼科医院副院长何勇川提醒，家长应定期带孩子进行视力检查，记录度数、散光、眼轴长度等眼部参数，形成长期性的眼健康记录，建立儿童青少年屈光发育档案，通过对比对多次的眼部参数变化，及时发现近视的苗头，采取必要的干预措施，避免或延缓近视的发生。而对已近视的孩子则可以采取减缓近视发展，避免发展为高度近视。对已是高度近视的儿童青少年则应定期检查，避免发生高度近视并发症。(据人民网)

