

夏季饮水有讲究

气温攀升，高温天气让人体出汗量明显增多，喝水补水成了夏季重要的“养生”。那么，夏季怎样喝水才是健康有效的呢？

“夏天气候炎热，高温状况下过多的汗液分泌和盐分丧失，会带走大量体液，容易导致中暑。”中南大学湘雅二医院中西医结合科主治医师毛丹说，夏日饮水要少量多次并及时补充盐分，以保持或重建机体的水盐代谢平衡。

毛丹表示，不要等到口渴时才饮水，口渴时表明人体水分已失去平衡，细胞开始脱水。每日应足量饮水，可以在三餐之间适当多饮水。高温环境下作业者、运动员、感冒患者、泌尿系统结石患者、便秘患者等应补充更多的水分。

“人体汗液中含有大量的盐分，夏季出汗量大，容易使身体丢失大量盐分，导致电解质失衡。夏季出汗后，可适当饮用淡盐水。另外，在空调房内应多饮用温开水。”毛丹说。

夏季饮水有讲究。毛丹提示，夏季饮水最好将水温控制在10℃左右，可达到降温解渴的目的。夏季人体体温较高，如大量饮用冰水会使胃肠黏膜突然遇冷，引起毛细血管收缩，易导致胃肠不适，甚至腹泻。

夏季饮水最好坚持少量、多次的原则。一次性、快速、大量地饮水看似潇洒，实际上，这样饮水不合理。人体大量出汗后，在短时间内快速喝下大量水，会使细胞迅速膨胀，可能引起低钠血症，出现头晕眼花、呕吐、虚弱无力、心跳加快等症状。

另外，应避免喝饮料代替喝水。夏季很多人爱喝各种果汁、碳酸饮料等，但是这些饮料几乎都含糖，喝太多可能导致血糖升高。饮料不宜多喝，更不能作为日常水来饮用。（据人民网）



提前检查更换雨刷

雨季要提前做好雨天行车准备。检查雨刷片有没有老化变硬，确保雨刷片能正常扫水。前风挡处的防水槽也需要进行检查，确保排水通畅，避免雨天积水造成发动机进水、车载电脑短路。

正确利用空调除雾

雨天行驶在路上最大的影响就是视线不好，能见度差。前挡风玻璃虽然有雨刷器，但另外一点不容忽视，就是雨天极易产生雾气，由于雨天无法打开车窗，雨天车外温度较低，车内温度上升，出现车辆内外温差，所以产生雾气。

遇到这种情况车主一般会打开空调，但冷风虽然可以较快去除雾气，很快雾气又会重新出现，而一直吹冷风又会感觉到冷。但如果在行驶中玻璃已经起雾的情况下打开热风，玻璃上的雾反而会变得越来越严重，这是因为内外温差更大了。

最好的解决办法是，在行驶之前，利用热风将车内风挡雾气烘干。另外不要忘记两侧及后车窗，现在的大多数车型都会有侧面出风口专门用来吹侧窗，后车窗有加热丝，打开后窗加热功能，后窗很快就会消除雾气。

检查轮胎

轮胎主要检查磨损情况，轮胎磨损、抓地力下降主要会造成制动力距离加长，尤其是雨天行车，道路积水，摩擦力减小，极易造成追尾事故。

如何科学戒烟

戒烟有利于身体健康，要想科学戒烟，不妨试试以下方法。

- 1.自己一定要下定决心，坚决戒烟，这是前提和基础；坚持到最后就是胜利，戒烟过程中需要有毅力才能成功。
- 2.行为疗法或心理疗法，用其他事情和工作取代吸烟，如喝水、吃水果、零食、嚼口香糖、运动等，还可以通过自发建立戒烟小组、戒烟微信群、联谊会等，分享戒烟心得，相互点赞、鼓励、支持等。
- 3.药物治疗，目前的戒烟药物包

括尼古丁替代治疗（如尼古丁贴、尼古丁喷剂、尼古丁擦、尼古丁口香糖等）和安非他酮、伐尼克兰，分别适用于不同情况的戒烟者，需要在医生的指导下使用。

4.如果喉咙干痒难受，可能合并咽炎，需要多喝水，不要吃辣椒，不要喝浓茶和咖啡，口服清喉利咽颗粒、甘草片合化、雾化等治疗。

戒烟最艰难的时候往往是第1—3个月，如果能熬过这段时间，戒断症状就会得到缓解。最后还要说说戒烟的好处，哪怕只是开始戒烟12个小

时，体内有毒的一氧化碳含量就会显著下降。如果能长期戒烟，那么与香烟有关的疾病发生率都会降低。举个例子，戒烟坚持10—15年以上，患肺癌、冠心病的几率就会下降到和常人没差别了。既然戒烟有这么好处，让我们快快行动起来加入到戒烟的行列中，让空气更清洁，生活更美好。



《中华人民共和国中医药法》及释义

第四十五条 县级以上人民政府应当加强中医药文化宣传，普及中医药知识，鼓励组织和个人创作中医药文化和科普作品。

【释义】本条是关于政府加强中医药文化宣传的规定。**第四十六条** 开展中医药文化宣传和知识普及活动，应当遵守国家有关规定。任何组织或者个人不得对中医药作虚假、夸大宣传，不得冒用中医药名义牟取不正当利益。

广播、电视、报刊、互联网等媒体开展中医药知识宣传，应当聘请中医药专业技术人员进行。**【释义】**本条是关于社会各界对中医药知识宣传普及的规定。

第七章 保障措施

第四十七条 县级以上人民政府应当为中医药事业发展提供政策支持和条件保障，将中医药事业发展经费纳入本级财政预算。

县级以上人民政府及其有关部门制定基本医疗保险支付政策、药物政策等医药卫生政策，应当有中医药主管部门参加，注重发挥中医药的优势，支持提供和利用中医药服务。

【释义】本条是关于政府在发展中医药事业方面所应承担的责任以及发挥中医药主管部门在相关政策制定中作用的规定。

第四十八条 县级以上人民政府及其有关部门应当按照法定价格管理权限，合理确定中医医疗服务的收费项目和标准，体现中医医疗服务成本和专业技术价值。**【释义】**本条是关于合理确定中医医疗服务收费项目和标准的规定。

第四十九条 县级以上人民政府及其有关部门应当按照国家规定，将符合条件的中医医疗机构纳入基本医疗保险定点医疗机构范围，将符合条件的中医诊疗项目、中药饮片、中成药和医疗机构中药制剂纳入基本医疗保险基金支付范围。

【释义】本条是关于通过基本医疗保险政策，促进中医药事业发展的规定。

第五十条 国家加强中医药标准体系建设，根据中医药特点对需要统一的技术要求制定标准并及时修订。中医药国家标准、行业标准由国务院有关部门依据职责制定或者修订，并在其网站上公布，供公众免费查阅。国家推动建立中医药国际标准体系。

【释义】本条是关于加强中医药标准体系建设的规定。

第五十一条 开展法律、行政法规规定的与中医药有关的评审、评估、鉴定活动，应当成立中医药评审、评估、鉴定的专门组织，或者由中医药专家参加。

【释义】本条是关于规范中医药评审、评估、鉴定活动专业性要求的规定。

第五十二条 国家采取措施，加大对少数民族医药传承创新、应用发展和人才培养的扶持力度，加强少数民族医疗机构和医师队伍建设，促进和规范少数民族医药事业发展。

【释义】本条是关于促进和规范少数民族医药事业发展的规定。（待续）

白城市卫生健康委
白城日报社 主办

普及科学知识 提升科学素质

注意手机充电的这些误区

日常生活中，手机已经成为我们最亲密的伙伴。社交、娱乐、出行、支付……手机使用场景越来越多，电量也“跑”得越来越快。

很多人觉得，手机每次充电都要充到100%，时刻保持手机“满电”状态，才能给自己有足够的安全感。但是，手机充电电必须充到100%对手机真的好吗？手机充电的这些误区一定要注意。

误区1:每次充电都充到100%

其实，手机充电不一定每次都追求100%的电量“满格”，当手机电池长期处于满电量或高电量状态，有可能会造成电池的老化。

误区2:电量耗尽再充电

很多人习惯于手机电量几乎耗尽时，再给它充电。其实，当电量低于20%时，就需要给手机充电了。

误区3:整夜为手机充电

你是不是经常在晚上睡前给手机充电，并且一充就是一晚上？这样的做法不可取。手机充电完成后，要及时拔掉充电器，避免手机长时间处于高电量状态。

很多人发现，新手机的电量往往可以维持一整天。但用了几年之后，手机电量就维持不了一整天了。

如何尽可能延长手机电池寿命？

1.远离高温环境
手机充电尽量在常温环境下进行，当手机长期处于暴晒或高温环境下时，电池可能发生永久损坏。充电时如果发现手机温度异常，要及时断开充电器。

2.保持一半电量
如果手机长期不使用，最好能够将手机电量保持在50%左右。在电池电量完全耗尽的状态下存放手机，电池可能会陷入深度放电状态，从而使得电池无法再充电。

3.开启低电量模式
很多智能手机都推出了低电量模式，即在手机电量较低的情况下，延长电池使用时间。低电量模式下，一般会调低屏幕亮度，优化设备性能。当手机重新充电后，低电量模式就会自动关闭。

（白城市科协供稿）

小心益生菌市场的这些“套路”

“不用找医生，这款益生菌就能搞定”“女生怎么选对私密益生菌？吃1年得出的经验”“终于可以痛快呼吸了！重磅推荐这款舒鼻益生菌”……近年来，随着人们对自身健康的日益重视，宣称各类功效的益生菌产品渐渐成为消费新风尚，出现在各种生活场景中。但调查发现，在益生菌产品市场上，不断出现夸大宣传、以次充好、菌株信息标注模糊等鱼龙混杂的现象，误导了消费者。

益生菌市场消费火热

当前，各网络平台上关于益生菌产品的宣传和销售都很火热。在某短视频平台，输入“益生菌”后首先弹出的关键词是“益生菌畅销榜第一名”；在某社交平台，有关“益生菌”的分享帖已超120万篇；在某电商平台2022年“618”购物节时，仅10分钟，其益生菌品类成交额就同比增长518%……可见人们对于益生菌产品的关注和需要。

据了解，益生菌产品功效及消费者期待的功效越发五花八门，除了肠胃消化健康、提升免疫力，还包括体重管理、美容护肤、改善睡眠、保护情绪等。益生菌的应用场景也逐渐扩大，从乳制品、补剂进一步拓展到零食、护肤品、口腔护理产品等，引起消费者追捧。

基于此，很多企业积极抢夺益生菌这一市场风口，催生了一批新消费品牌企业。天眼查App数据显示，目前我国有3000多家益生菌相关企业，其中45%的企业成立于5年内。部分益生菌品牌通过创造新概念来吸引消费者，诸如“xx烦恼就选它”“一片顶10杯酸奶”“更适合中国人的益生菌”等。同时他们还给益生菌产品配以时尚感的包装，以促进消费者在社交平台晒图和“种草”，吸引了一大波流量。

益生菌市场“套路”多 消费者难辨别

记者走访发现，在益生菌消费市场热潮下，益生菌产品夸大宣传、以次充好、菌株信息标注模糊等鱼龙混杂的现象时有发生，“套路”重重。

——“花式”夸大宣传，实则缺乏医学依据。
各大社交平台上充斥着有关益生菌的分享帖，这些帖子大多使用渲染情感型的“经验分享”来获取消费者信任，但实际效果无从得知。在推广内容的评论区，很多用户留下“每天一粒，实实在在地感受到了好的变化”“我已下单”等偏正面的评论，而这些用户自己的主页几乎没有相关内容。上海一位从事广告营销的工作人员说，这些用户大概率是品牌买的“水军”，用来误导消费者。

很多益生菌产品所宣传的功效并没有明确的科学依据，在疗程设置上也有待商榷。一款针对女性健康的益生菌产品宣称，“有妇科炎症的女性每天早晚饭后各1袋，吃1个月后进入巩固期，每天1袋连续巩固3个月。”一些医生表示，

如此类似处方的使用说明并没有科学的医学依据。

——以次充好，网络益生菌代工产品有暴利。
在电商平台上，很多厂家可以提供各个价位的益生菌产品代工。记者在某电商采购批发平台上搜索到很多低价益生菌代工产品，多以“固体饮料/冻干粉”为主，均位于“益生菌产品”榜单前列。这些产品的批发价大多在10元/盒，一盒20袋左右，批发量大价格越低。若有自己的品牌，可选择贴牌定制。

某益生菌代工厂家客服告诉记者，其实平台上益生菌的成本价格都差不多，“拿货回去后，售价可以卖到拿货价的5倍甚至更高，太便宜的货没人买。”北京某生物技术有限公司工作人员也提到，很多批发商都是从网上代工厂拿货，只要把包装做得“高大上”，一盒就可以卖到上百元，消费者很难辨别。

——菌株信息标注模糊，只为给消费者“装样子”。
2022年5月，中国营养保健食品协会发布《益生菌食品活菌率分级规范》，

对益生菌食品中的益生菌活菌率进行了分级；2022年6月，中国食品科学技术学会牵头制定《食品用益生菌通则》，要求食品用益生菌和含益生菌食品均应标示菌种的中文名称和菌株号、应标示在保质期内的益生菌活菌数数量等。

但记者在线上平台和线下药店中看到，有很多在售的益生菌产品均未按要求明确标注。很多益生菌产品仅罗列菌种而没有菌株号，还有的产品仅标注出厂时添加的活菌数，或模糊地标注“添加量”“含量”，产品货架期内的活菌数普遍成“谜”。

加强监管 加大科普

针对益生菌市场存在的问题，各地市场部门不断加大监管力度。2022年6月，浙江省余杭区市场监管局对某文化公司在直播中夸大宣传普通食品益生菌有保健和疾病治疗功能的广告违法行为作出罚没50.25万元的行政处罚。上海、四川成都、广东高州等地也都曾因益生菌产品存在问题对涉事企业作出罚款等行政处罚决定。

业内人士指出，由于目前市场火热，很多益生菌菌株在没有临床数据支撑下，就趁着风口投入市场，导致行业内产品质量参差不齐，功效也难以印证。北京嘉维律师事务所律师赵占领说，当前已有的《益生菌食品活菌率分级规范》和《食品用益生菌通则》属于团体标准，并不具有强制性，需尽快制定国家标准，规范益生菌市场，提高产品准入门槛。

山西省市场监督管理局相关负责人建议，要进一步加强监管，明晰主体责任。尤其线上平台，相关部门应加强网售益生菌产品监管执法跨地域跨部门协作，提高监管实效。同时，社交电商平台也应应对相关分享帖仔细核查，做好“推广”“合作”等标记。

虽然食用益生菌制品产销两旺，但不少生产商和消费者只是“盲从”，缺乏对益生菌的正确认识。山西医科大学教授程景明建议，要通过举办保健食品科普宣传等活动做好有效的日常科普宣传，提高消费者认知力和辨别力。“消费者要考虑菌株的特异性 and 个体的差异性，注意身体本身菌群的平衡，过量服用可能有反作用。”程景明说。（据新华社）

