

中秋、国庆日益临近，广大消费者应该增强抵制商品过度包装的意识，共同形成厉行节约、反对浪费的消费新风尚。

学会识别月饼茶叶过度包装

学

会

识别

月饼

茶叶

过度

包装



需根据自身情况选合适的鞋

“选择一双合适的鞋，对于我们脚部的健康至关重要。”谭思洁建议，要挑选一双合适的鞋，首先要确定自己足弓的类型。如果是高弓足，因为足底接触地面的面积较小，就要选择缓震效果好的鞋子。反之，如果是低弓足或扁平足，则应着重选择支撑性较好的鞋子，加强对脚底中部的支撑。

“特别是处在生长发育期的儿童，其骨骼正在生长

多管齐下养护胃

俗话说“十胃九病”，胃作为人体重要的消化器官，必须小心呵护。

患有慢性胃病的人，要特别注意胃部保暖，及时添加衣物，夜晚睡觉盖好被褥，以防腹部着凉引发胃痛或加重旧疾。

一日三餐亦要定时，晚餐两小时后再睡眠。细嚼慢咽能增加唾液分泌、减少胃酸和胆汁分泌，也有利于保护胃。

在饮食方面，中医认为小米可以健脾和胃、补益虚损、和中益肾、除热解毒。治脾胃虚热、反胃呕吐、消渴、泄泻。日常可选择喝些小米南瓜粥：南瓜去皮切丁，小米淘洗干净，放入电饭煲浸泡1小时后，熬煮至软烂即可。

花生也能起到养胃的作用。花生富含不饱和脂肪酸，不含胆固醇，含有丰富的膳食纤维，是天然的低钠食物。脾胃失调的患者可选择花生红枣粥：取花生仁30克、糯米60克、红枣30克、加冰糖少许，煮粥食用。

养胃护胃还可以按摩这些穴位

足三里穴 足三里在膝盖下外侧，

约四横指（约3寸）的小腿胫骨外侧有一凹沟处，力度稍大一些，酸麻的经络传感可到脚背，按摩本穴可治各种肠胃消化系统疾病，包括消化不良、胃胀胃痛。

中脘穴 胃位于横膈下，上接食道，下通小肠，上口为“贲门”，下口为“幽门”。中脘正处在胃的贲门和幽门之间，在胃的中部，以治疗胃部的问题为主。

章门穴 在第十一肋骨游离端下缘处，为足厥阴肝经穴，脾之募穴，八会穴之脏会。双手叉腰，两拇指指腹点按在穴位处，适当用力会有酸胀感，坚持2分钟。

膻中穴 位于胃的上方，上焦与中焦交界之处，是上焦呼吸之气与中焦脾胃之气会聚和通行的关键通道，通过刺激膻中穴，可以调理上焦与中焦的气机，使得肠胃气机得到疏理。

（任民保）

健康白城

预防艾滋病知识

怎样正确使用安全套？安全套，你会用吗？避免不安全性行为最好的措施是使用安全套！安全套既能避孕，又能预防性病、艾滋病。但只有正确使用质量合格的安全套才会更安全。

1.注意安全套的有效期、生产厂家及合格证。2.准备两个以上的安全套。如果在发生性行为时安全套破裂，要立即更换新的。

7.一个安全套只能使用一次，不能重复使用。用过的安全套要妥善处理，如用卫生纸包好，放到垃圾桶中。

怀疑自己得了艾滋病，到哪里去检测？怀疑自己得了艾滋病，可以到具有艾滋病检测资格的医疗卫生机构获得检测服务。常见的检测机构有疾病预防控制中心、医院和妇幼保健院等。各地疾控机构的自愿咨询检测门诊(VCT)会提供免费的咨询和检测服务。艾滋病检测首先进行的是抗体初筛检测。如果初筛检测结果为“阳性”，一定要进一步做复检和确证检测才能确诊是否感染艾滋病。

全国各地的自愿咨询检测机构和确证实验室名录可以在中国疾病预防控制中心性病艾滋病预防控制中心官网查询。

（待续）

（据中国疾控中心官网）

警惕！老来瘦≠老来寿

肌少症的发生有关。

想要预防营养不良、肌少症等的发生，优质食物一定要吃够。根据中国居民膳食指南的建议，推荐60岁以上老年人每天优质蛋白质食物的摄入总量达到120—150克，其中包括鱼类40—50克、畜禽肉40—50克、蛋类1个，每天饮奶300—400毫升或奶粉30—36克，还需要每天吃些豆制品，比如豆腐、豆腐丝、豆腐皮或者豆干。这样饮食，可以保证一天的蛋白质需求。

有些老人为了节约或者没胃口长期不吃肉，或者吃肉很少，这会导致身体缺少蛋白质，同时缺乏铁、锌、钙等微量元素，长期下去对身体的影响非常大。因此，一定要适量吃肉（不吃肥肉），而且要吃够，才能保持健康。另外还需要注意的是，别只喝肉汤不吃肉，汤里的营养成分并不多，反而含有更多的脂肪，不利于健康。如果喜欢喝汤，最好撇掉上层浮油，少油少盐，既喝汤也吃肉，才能真正把营养吃到肚子里去。

整体膳食结构上，尽量保证每天吃够12种，每周吃够25种食物，涵盖谷物、薯类、蔬菜、水果、豆类、肉类、奶类、蛋类、坚果，建议选择质地柔软，能量和营养素密度高的食物。

此外，老年人还需要考虑额外的营养补充，避免他们从日常膳食中无法摄取足够的维生素、矿物质等。

（白城市科协供稿）

普及科学知识 提升科学素质