EB

冬季气温变化大,一老一小易生病。广州 中医药大学第一附属医院脾胃病科张铮铮副主 任中医师提醒,冬季要注意脾胃的保养,脾胃 好,吃下的食物才能很好地被吸收利用,人的 气血足,自然免疫力提高、生病少。

保暖要内外兼顾

首先,要注意保暖,避免腹部受凉,否则寒凝 血滞,容易诱发胃痛、消化不良等。保暖还有另一 层含义,就是少吃寒性食物。这是因为冬季气温 低,人体阳气内藏,脾胃功能相对虚弱,如果再吃 寒性食物,必然会损伤脾胃阳气,引起身体各种 疾病。大部分的水果属于寒湿之品,所以冬季水 果的摄入量可适当减少。另外,水果可以先用温 水泡一泡再吃,就可减少对消化道的刺激。

肉+浓茶会减弱消化功能

冬季寒冷,人们喜欢吃温热的食物以抵御严 寒,比如羊肉。有的人刚吃过羊肉就立即喝一杯 浓茶,以为这样能够帮助消化,其实,这种做法不 利于身体健康。

羊肉中含有丰富的蛋白质,而茶叶中含有较 多的鞣酸,如果吃过羊肉立即喝浓茶,茶水中的 鞣酸便会与肉中的蛋白质结合,生成具有收敛作 用的鞣酸蛋白质,从而使肠的蠕动功能减弱,大 便中的水分减少,导致排便不畅,发生便秘。羊肉 可以和萝卜搭配,萝卜可以中和羊肉的温燥,又 可以促进消化。

学点脾胃按摩疗法

在十二经脉和奇经八脉中,多条经脉以及任 脉等均行经腹部,并有许多经穴分布在腹中。还 有多个脏器的募穴亦分布在腹部,腹部可以说是 脏腑之气汇集之处。

建议胃肠疾病患者坚持每日按摩腹部,促进 腹部以及其中经脉的气血运行,通过腧穴调节各 脏腑功能。这样不仅有利于胃肠疾病的康复,对其他疾病的康复

按摩时,便秘者以顺时针按摩为主,便溏者以逆时针按摩为 主,大便正常者则取其中。有些胃肠疾病患者(特别是老年人),无 论便秘还是便溏,均有下腹坠胀,欲行大便却无便可下或量少的 情况,建议每日由下至上按摩长强穴多次,长强穴乃督脉之络 穴,而督脉则主一身之阳经,按摩长强穴可以疏导督脉之经气, 继而推动一身阳经之气升发向上。 (据《羊城晚报》)



HIV感染者如何拥有高质量生活

履行责任很重要

求,HIV 感染者就医时,应当将其 药物的HIV 感染者,务必避免与他 感染或者发病的事实如实告知接诊 人共用注射器。如果是孕妇,确保在 医生;采取必要的防护措施,防止感 医生的指导下接受合适的治疗,并 染他人;不得以任何方式故意传播 遵循专业医生的建议,以降低母婴 艾滋病;感染者故意传播艾滋病的, 传播的风险。 依法承担民事赔偿责任;构成犯罪 的,依法追究刑事责任。

坦诚的态度,选择适当的方式,将 低传播风险,同时提高生育的安全 HIV 感染状态告知性伴。同时,尊性。孕期前、期间和产后都需要严

何继续之前,暂时避免性行为。 安全行为:如果有性伴侣,无论

是异性还是同性,经口交、肛交还是 阴道交,均应确保在每次性行为中 根据我国《艾滋病防治条例》要 正确使用安全套。如果是使用注射

正常工作和生活:HIV 感染者 可以正常工作、生活,因为HIV 性伴告知:性伴告知对于HIV 主要通过性接触、血液和母婴三种 感染者是一项非常重要的责任和义 途径传播,日常工作和生活一般不 务,这有助于保护他人的健康,防止 会传播。如果有生育意愿,应积极 二代传播。应确保在告知时保持冷 进行抗病毒治疗。 通过合理的治 静和理智,要寻找合适的时机,采用 疗,可以有效地控制病毒载量,降 重对方的决定,建议双方在决定如 格遵循医生的指导和治疗,以减少 传播风险。 (完)

(中国疾控艾防中心微信公众号)

由于泡发食物方便快捷, 吃起来味道 也不错,像凉皮、宽粉等食物,早已成为 很多人日常饮食之一。泡发后的食物如果 存储不当或者泡发环境不卫生,就会容易 滋生米酵菌酸毒素。米酵菌酸是由椰毒假 单胞菌属酵米面亚种产生的一种可以引起 食物中毒的毒素,是发酵玉米面制品、变 等。薯类制品包括粉条、甘薯面、宽粉、 多呈肝昏迷,中枢神经麻痹,并因呼吸衰 过保质期则不要购买、不要食用;看外 质鲜银耳及其他变质淀粉类制品引起中毒 红薯淀粉等。米、粉类食物在制作过程

米酵菌酸的产生

的主要原因。

米酵菌酸毒素在自然界普遍存在,尤 其喜欢气温 26℃-28℃、偏酸 (pH 值 5-7)的环境。高温潮湿的夏、秋季非常 适宜这类细菌繁殖,潮湿不透气的厨房、 生产车间则是滋生此类细菌的温床。

引起米酵菌酸中毒的食品在制作过程 中有个共同点, 要经过长时间发酵或泡 发。日常生活中,大家接触比较多的食物 主要有谷物发酵制品、薯类制品、木耳和 银耳。其中,谷物发酵食品包括河粉、肠 粉、酸汤子、吊浆粑、年糕、玉米淀粉 者呈咖啡色样物)、轻微腹泻等; 重症病人

泡发食物很危险 慎防米酵菌酸毒素中毒

中,如果环境不卫生、原料变质、存储不 当,如泡发过久、存储环境潮湿都有可能 被污染。

需要注意的是,泡发后的银耳、木耳 没有及时食用,长时间放置在高温潮湿环 境中,细菌严重滋生,也会导致米酵菌酸 毒素中毒发生。

米酵菌酸的毒性及中毒症状

米酵菌酸作用的靶器官是肝、脑、肾 等主要实质性脏器。因此,中毒的主要症 状表现为消化系统、泌尿系统和神经系统 点: 的损伤,如上腹部不适、恶心、呕吐(重

的沸水和高压锅也不能破坏其毒性。食用 了被米酵菌酸污染的食物后,一般30分钟 左右开始出现中毒症状,首先是恶心呕 吐、腹泻腹痛、头晕无力,进一步发展到 严重的肝功能损害、意识不清, 甚至死 亡。不幸的是,目前还没有特效解毒药 物,一旦中毒,病死率高达40%-100%。

如何预防米酵菌酸中毒

预防米酵菌酸中毒,可以注意以下几

1. 购买湿河粉、湿米粉、粿条和凉皮 等食品时注意看保质期和贮存条件, 如超

观,注意有无霉变或色泽改变等;每次少 米酵菌酸耐热性极强,即使用100℃ 量购买,尽快食用,如暂不食用或有剩余

应放冰箱贮存,但不得超过48小时。 2. 家庭自制谷类发酵食品,不要使用 霉变谷类原料如霉变玉米、大米等;制作 时要勤换水以防止微生物大量繁殖, 保持 卫生,保证食物无异味;贮存谷类食物时

应注意防潮, 防止霉变。 3. 不食用变质、发霉的木耳和银耳;干 木耳和银耳泡发时应使用干净的水和容器; 现泡现吃,泡发时间不能超过24小时。

4. 做好食物处理和烹调卫生。用干净 的厨具和台面,将不同类型的食物分开处 理, 充分煮熟食物尤其是肉类。

(张娜)

减

误

X

中

招

9

孩子久咳不止 专家提示要合理膳食

婚庆消费谨防"甜蜜"陷阱

"罢工"等。近日,山东省淄博市消费 确,避免现场增项;有关约定要具体明

者权益保护委员会发布消费提示,提 确,服务时间、设备选用、场地布置、

醒消费者选择正规婚庆公司, 谨防二 人员选择等内容要详细具体; 约定违约

照约定执行。

童感染退烧后,咳嗽症状却持续存在。家长该 如何帮助孩子有效缓解"咳咳咳",针对这个问 题,咨询了相关专家。

辽宁中医药大学附属医院治未病科主任 王莉说,孩子在流感、肺炎支原体患病后期,应 注重养脾胃,把体质调理好、养起来,饮食以清 淡为主,忌糖、生冷、鱼虾蟹、食补。

专家介绍,从中医角度讲,孩子咳嗽时间 比较长,可以采用一些食疗方进行调理:

如果孩子表现为咳嗽、痰多、痰白清稀时, 将新鲜的梨洗净,不去皮,挖去梨核,在梨中间

部分消费者反映遭遇婚庆公司服务

不少消费者反映在婚庆消费中踩过 "坑",如支付800元聘请的化妆师,却

是50元找来的外包人员;1500元请来

的"金牌主持",却是业余兼职的大学

生,100元劳务费就轻松搞定。此外,

婚庆消费存在的消费陷阱还有:婚庆公

司擅自改变合同条款, 临时降低婚车头

车标准等级;婚礼中鲜花、摄像服务质

次价高,鲜花数量、品质没保障,婚礼

淄博市消保委提醒消费者选择正规

消费者在选择婚庆公司时,可查看

其营业执照是否有婚庆服务的经营项

目,以及每个项目的服务费用等,并考

察婚庆公司口碑、硬件实力、组织能

力、软性实力和相关工作人员资质等,

要选择信誉好、证照全、服务优的婚庆

商家的活动优惠条款,有些商家推出优

惠婚纱套餐吸引消费者, 但实际消费者

并没有享受到"优惠"。消费者应提前问

清楚套餐内容, 仔细查看是否存在二次

消费者在拍摄婚纱照时,不要只看

照片选片暗藏二次消费陷阱。

婚庆公司, 谨防二次消费陷阱。

摄像双机变单机;婚礼礼服服务、婚纱 依法维护自身合法权益。

乱叫价、临时改变道具、婚礼人员

次消费陷阱。

公司。

进入冬季,呼吸道感染疾病高发,很多儿 加入陈皮、生姜,放在碗中隔水蒸,喝汤吃梨。 如果孩子表现为干咳、少痰,可用百合、川 贝炖梨,百合和川贝都有滋阴润肺的作用。孩 子如果胃口不好,谷芽、麦芽、山楂煲水服用,

> 具有开胃健脾的作用,可以促进消化。 专家提示,很多家长很注重给小孩吃水 果、青菜,但是物极必反,如果只吃水果、青菜, 这些食物很寒凉,如果孩子体质比较寒凉,食 用后就容易咳嗽。尤其一到晚上,更容易咳嗽、 流鼻涕、出汗,所以家长要判断清楚后再给孩 子用正确的食疗方法。

> > 消费者选定婚庆公司后,签订书面

合同时要做到内容程序清晰、项目准

责任、明确违约成本,避免违约情形的

出现;要区别"订金"和"定金",定金

总额不得超过合同标的20%。若婚庆公

司违约, 定金要双倍返还, 消费者违 约,定金不返还。双方另有约定的,按

文明、环保、节约消费, 根据自身情况 量力而行,不要盲目攀比;注意保留合

同、发票等消费凭证,如果权益受损,

消费者在婚庆服务消费中,要注意

(据《中国消费者报》)

(据新华社)

体重是评价人体营养和健康状况的重要指标。体重过 低和过高均易增加疾病的发生风险,现在越来越多的人意 识到维持能量平衡、保持健康体重是保持健康的重要环节。 我们不提倡以损害健康的方式来减重,下面介绍几个减重 的误区,看看你中招了没有?

误区一:一周减10斤

一周减10斤,这种在短时间内减去大量体重的方法, 称之为快速减重。快速减重失去的大部分是人体成分中的 水分和蛋白质,并非身体中囤积的脂肪,还会扰乱正常生理 功能,对健康造成负面影响,如:皮肤黏膜干燥、皮肤弹性减 低松弛;诱发胆结石的发生、痛风的发作;女性月经紊乱;注 意力、短期记忆力、活力下降等等。另外,快速减重时体内蛋 白质分解和肌肉含量降低,导致基础代谢率下降,一旦恢复 减重前的饮食和运动习惯,体重极易迅速反弹甚至超过减 重前的重量。

科学减重提示: 超重肥胖者制定的减重目标不宜讨高. 减重速度控制在每周降低体重0.5-1千克,使体重逐渐降 低至目标水平。

误区二:生酮饮食法(多吃脂肪不吃主食)

生酮饮食是一种以高脂肪(70%-80%)、低碳水化合 物(5%-10%)和适量蛋白质为特点的饮食模式。其最早提 出是为了治疗儿童癫痫。原理是通过不吃碳水化合物,改变 了脑的能量代谢方式,从而降低兴奋性和缓冲癫痫样的放 电,并非一种适合普通人长期遵守的饮食模式。

生酮饮食还没有长期的检验效果,并未被普遍认可,之 所以被大家熟知,一是受到各类自媒体的影响,二是迎合了 一些人既不想放弃高能量食物又能短期内达到减重效果的 惰性心理,岂不知短暂快乐背后隐藏着难以想象的危害。

长期生酮饮食有不可忽视的健康危害:如嗜睡、疲倦 口臭、体臭、便秘等。机体长期消耗脂肪供能,产生大量酮体 可以导致酮血症或酮尿症的发生,造成酮症酸中毒。机体组 织长期缺少了碳水化合物时血糖水平会下降,容易低血糖、低血压,大脑长

期缺乏葡萄糖利用,易造成脑损伤,如记忆力减退等。低密度脂蛋白胆固醇 水平升高,进而致使胸痛(心绞痛)、需要支架植人的动脉栓塞、心脏病发作、 中风等心血管事件的风险翻一番。

科学减重提示:既要健康又要瘦,吃动平衡为主,减重关键在减脂。

误区三:忽视减重后的管理

人们往往会在减重一段时间有所成效后就放松对体重的管理,开始恢 复以往不规律的饮食,不再坚持锻炼,体重就容易恢复到以前甚至超过原先 的体重,然后又开始重新减重的恶性循环。这种减重后反弹的体重增加往往 以脂肪增加为主,会增加代谢综合征、糖尿病、心血管病和肿瘤的发病风险。

在减重过程中,出现静息代谢率降低,机体能量消耗降低,在饮食习惯、 运动规律和作息规律未改变的情况下,体重和体型没有变化的阶段称之为 停滞期(又称平台期),是身体的一种自我保护机制,时间可能从2周到更长 时间。遇到停滞期时真正有效的做法应该是:稳住心态,减重最关键就是坚 持;调整运动方案,增加能量的消耗;改善之前的饮食结构或模式,变换食物 品种;保证充足饮水量,加速机体新陈代谢;作息规律,保证充足睡眠时间,

体重衡量的标准始终以健康为前提:

计算体重指数(BMI),18-64岁成人18.5≤BMI<24.0为正常,男性腰 围不超85cm,女性腰围不超80cm,预防中心性肥胖。

每个人都是自己健康的第一责任人,不要让以瘦为美的审美标准及所 谓新媒体时代意见绑架"体重标准",伤害身体。 (白城市科协供稿)

普及科学知识 提升科学素质

只要失眠就吃安眠药 失眠用药的三大误区要避开

随着生活节奏的加快,越来越多的人出现失眠,失眠不再因治疗和自我调整不能完全改善的失眠,不能盲目地拒绝药物 是老年人的"专属",越来越多的年轻人甚至青少年也出 治疗。长期失眠会对我们的精神和身体造成很大的危害,适当 现失眠。良好的睡眠对于很多人来说几乎成了一种奢 望,每天被失眠折磨的人成千上万。世界卫生组织的调查 显示,全球失眠的发病率约为27%,而我国失眠的发病率 高达38.2%。老年人、职场白领、初高中学生、更年期妇女、状,因此切忌有点失眠就随意用药。对于短暂的失眠或者环境 是失眠的高发人群。

失眠主要表现为入睡困难、夜间早醒、睡眠质量差、睡眠 浅易做梦、不宁腿综合征(在睡觉的时候腿部因感觉不适而不 由自主地运动)、睡眠感觉障碍、全身不适等症状。

会降低人们的生活质量。失眠需要根据具体原因,采取正确的 治疗措施, 必要的时候需要服用安眠药。 但是,对于服药治疗失眠,不少人存在认识误区。下面就

失眠对人们的认知功能、免疫功能都有着很大的影响,还

来说一下失眠用药的三大误区。 误区一: 严重失眠也坚决不吃安眠药

是否服用安眠药,需要根据患者失眠的严重程度和失眠的 具体原因来判断,患者不能一味拒绝服用安眠药。对于通过病 使用安眠药治疗是有益的。

误区二: 只要失眠就吃安眠药

由于镇静催眠药物有可能引起耐受性、依赖性和戒断症 因素导致的失眠,可以不使用镇静催眠药物,仅通过调整生活 方式、去除环境诱因即可达到改善睡眠的效果。严重失眠者或 原发性失眠患者应咨询医师,经过医师的评估和诊断之后,遵 医嘱进行药物治疗。

误区三: 服用安眠药会成瘾, 吃了就停不下来

临床上常用的安眠药有地西泮 (安定)、艾司唑仑 (舒乐 安定)、奥沙西泮、咪达唑仑、劳拉西泮、氯硝西泮、佐匹克 隆、酒石酸唑吡坦(思诺思)、扎来普隆等。这类安眠药物虽 然有一定的成瘾性, 但在医师的指导下, 根据病情正确服药, 不仅可以有效治疗失眠,还能避免副作用。

(未完待续) (白城市卫生健康委员会供稿)

黄豆补气健脾、养血润燥,适 合身体瘦弱、皮肤干燥、血虚白 发、营养不良、骨质疏松、围绝经 期综合征等人群作为饮食搭配。黄 豆富含植物蛋白、矿物质, 日常榨 汁或焖肉均易于操作。

豌豆入脾胃经,粗纤维含量高 且富含维生素 A, 如清炒豌豆鸡蛋 和缓解视物疲劳。

蚕豆健脾,同时能利水消肿, 三酯和胆固醇含量。 适合脾虚乏力、湿热水肿人群,清 炒、焖饭均可选择。

巧食豆 胜过肉

可满足口感和增加体力,糖尿病患 很丰富。毛豆不仅能改善体力、预 疱时可入药膳。 者也适合,还能辅助产后乳汁缺乏 防便秘,还含亚油酸和亚麻酸,可

能健脾除湿、利水消肿。白扁豆健 娠期贫血。

毛豆中含有植物蛋白,且钾、 脾止泻、止带。赤小豆还辅助清热 镁元素和维生素 B、膳食纤维素均 退黄,慢性肝病患者出现黄疸、水

豇豆甘咸平,入脾肾,具有健脾

改善人体脂质代谢,辅助降低甘油 利湿、补肾涩精功效,适合脾虚食积、 脘腹胀满、腰酸带下病证。豇豆含优 白扁豆和赤小豆均入脾胃经, 质植物蛋白和维生素C,还可预防妊 (据《人民日报》)

住房公积金每日一读

31、线上部分还款怎么办理?

答:借款人可在合同约定的还款银 行卡上预存资金,通过公积金微信公众 款购房地公积金政务大厅窗口办理。 号提交申请后将自动扣款。

32、线下部分还款怎么办理? 答: 借款人持身份证、银行卡到贷 (白城市住房公积金管理中心供稿)

