

调好脾胃 冬季少生病

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，如果吃过羊肉后立即喝浓茶，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，对其他疾病的康复也有一定帮助。

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

根据我国《艾滋病防治条例》要求，HIV 感染者就医时，应当将其感染或者发病的事实如实告知接诊医生；采取必要的防护措施，防止感染他人；不得以任何方式故意传播艾滋病；感染者故意传播艾滋病的，依法承担民事赔偿责任；构成犯罪的，依法追究刑事责任。

性伴告知：性伴告知对于 HIV 感染者是一项非常重要的责任和义务，这有助于保护他人的健康，防止二代传播。应确保在告知时保持冷静和理智，要寻找合适的时机，采用坦诚的态度，选择适当的方式，将 HIV 感染状态告知性伴，同时，尊重对方的决定，建议双方在决定如何继续之前，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正确使用安全套。如果是使用注射药物的 HIV 感染者，务必避免与他人共用注射器。如果是孕妇，确保在医生的指导下接受合适的治疗，并遵循专业医生的建议，以降低母婴传播的风险。

正常工作和生活：HIV 感染者可以正常工作、生活，因为 HIV 主要通过性接触、血液和母婴三种途径传播，日常工作和生活一般不会传播。如果有生育意愿，应积极进行治疗。应确保在告知时保持冷静和理智，要寻找合适的时机，采用坦诚的态度，选择适当的方式，将 HIV 感染状态告知性伴，同时，尊重对方的决定，建议双方在决定如何继续之前，暂时避免性行为。

(完)

(中国疾控艾防中心微信公众号)

只要失眠就吃安眠药 失眠用药的三大误区要避免

随着生活节奏的加快，越来越多的人出现失眠，失眠不再是老年人的“专属”，越来越多的年轻人甚至青少年也出现失眠。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。

失眠对人们的认知功能、免疫功能都有着很大的影响，还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。下面就来谈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

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 证 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。

碗豆入脾胃经，粗纤维含量高 且 富 含 维 生 素 A，如 清 炒 碗 豆 鸡 蛋 可 满 足 口 感 和 增 加 体 力，糖 尿 病 患 者 也 适 合，还 能 辅 助 产 后 乳 汁 缺 乏 和 缓 解 视 物 疲 劳。

蚕豆健脾，同时能利水消肿， 适 合 脾 虚 乏 力、湿 热 水 肿 人 群，清 炒、焖饭均可选择。

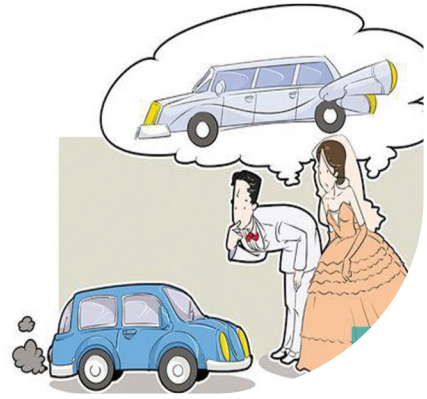
住房公积金每日一读

31、线上部分还款怎么办？

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号提交申请后将自动扣款。

32、线下部分还款怎么办？

答：借款人持身份证、银行卡到贷款购房地公积金政务大厅窗口办理。（白城市住房公积金管理中心供稿）



婚庆消费谨防“甜蜜”陷阱

部分消费者反映遭遇婚庆公司服务乱叫价、临时改变道具、婚礼人员“罢工”等。近日，山东省淄博市消费者权益保护委员会发布消费提示，提醒消费者选择正规婚庆公司，谨防二次消费陷阱。

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，婚礼摄像双机变单机；婚礼礼服服务、婚纱照片选片暗藏二次消费陷阱。

淄博市消保委提醒消费者选择正规婚庆公司，谨防二次消费陷阱。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、服务优的婚庆公司。

消费者在拍摄婚纱照时，不要只看商家的活动优惠条款，有些商家推出优惠婚纱照套餐吸引消费者，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。

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、项目准确，避免现场增项；有关约定要具体明确，服务时间、设备选用、场地布置、人员选择等内容要详细具体；约定违约责任、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，按照约定执行。

消费者在婚庆服务消费中，要注意文明、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，依法维护自身合法权益。

(据《中国消费者报》)



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 证 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。

碗豆入脾胃经，粗纤维含量高 且 富 含 维 生 素 A，如 清 炒 碗 豆 鸡 蛋 可 满 足 口 感 和 增 加 体 力，糖 尿 病 患 者 也 适 合，还 能 辅 助 产 后 乳 汁 缺 乏 和 缓 解 视 物 疲 劳。

蚕豆健脾，同时能利水消肿， 适 合 脾 虚 乏 力、湿 热 水 肿 人 群，清 炒、焖饭均可选择。

多呈肝昏迷，中枢神经麻痹，并因呼吸衰竭而死亡。

米酵菌酸耐热性极强，即使使用 100℃ 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，可以注意以下几点：

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

(张 娜)

(张 娜)

泡发食物很危险 慎防米酵菌酸毒素中毒

等。薯类制品包括粉条、甘薯面、宽粉、红薯淀粉等。米、粉类食物在制作过程中，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的损伤，如上腹部不适、恶心、呕吐（重者呈咖啡色样物）、轻微腹泻等；重症病人

等。薯类制品包括粉条、甘薯面、宽粉、红薯淀粉等。米、粉类食物在制作过程中，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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

过保质期则不要购买、不要食用；看外观，注意有无霉变或色泽改变等；每次少量购买，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)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)

(张 娜)