

秋季时令水果纷纷上市，怎么吃更养生



暑去秋来，出了三伏，迎来了处暑。处暑，正是由夏入秋的重要时间节点。随着处暑的到来，我们的食欲又被唤醒，无论是传统的贴秋膘，还是秋天的第一茬水果，无不是我们对热烈夏天的告别和对秋天的向往，因为我们离甜蜜的收获时节又近了一步。

俗话说，不时不食，吃东西要讲究应时应季，水果也一样，枣、梨、葡萄等秋季水果逐渐上市，今天就来为大家介绍这些应季水果的营养价值，以及如何吃才能更养生。

枣：水果里的“维生素C大户”

别看枣个头小，但可以称得上是水果里的“全能选手”，为什么这么说呢？

1. 维生素C含量比柠檬高近10倍

枣最亮眼的营养“成绩单”就是维生素C。鲜枣中维生素C的含量比大家熟知的“维C大户”柠檬高出了近10倍，一般来说，吃五六个鲜枣就能满足一天的维生素C需要量。

2. 富含多种维生素和矿物质

除了维生素C，枣的其他营养成分也十分突出，含有对人体有益的胡萝卜素、B族维生素等多种维生素，以及钾、镁、铁等多种矿物质。

处暑，“处，止也，暑气至此而止矣”，处暑之意，指暑气渐消，气温逐渐下降。值此时节，人们的身体会出现哪些变化？又该如何调整？为此，人民网采访了天津中医药大学附属保健医院主任医师韩娟。

韩娟在接受采访时表示，处暑时节，由于天气逐渐干燥，人们容易出现口干舌燥、鼻咽不适、易疲劳等秋燥、秋乏之症状。根据“燥者润之”的原则，饮食应以养阴润燥的食物为主，可食用芝麻、蜂蜜、银耳、百合、乳制品等具有滋润作用的食物。同时，忌辛忌苦，辛辣发散泻肺，苦属燥，苦燥易伤津液，故尽可能少食葱、姜等辛辣之品。

“科学饮水是缓解秋燥最简单的方法，应定时、主动多喝水，小口频饮，以养阴润燥，补充身体损失的津液。”韩娟指出，每天至少喝1500至1700毫升水，不要等到口渴才喝水。如果实在不想喝白开水的话，可以考虑淡茶水、柠檬水、百合水、山药水、梨水等。尽量少喝或不喝含糖饮料。

处暑时节，为何人们会产生秋乏？韩娟解释，因为盛夏时人体消耗过多能量、损伤正气，夏季虽过，但身体功能未能及时恢复，容易产生疲惫感。对此，她建议，尽量在子时以前入睡，做到早睡早起，保证充足睡眠。入睡前，腹部盖薄被，注意胃部保暖，保护身体阳气。适当锻炼，如早晚散步、打八段锦等。平时多伸懒腰，能适当增加对心肺的挤压，促进心脏泵血，增加全身的供血，也有助于缓解秋乏。（据人民网）

定期体检已成为很多人健康生活的固定选项。那面对各种体检项目，我们该如何选择适合自己的呢？

随着科技的进步，各种新兴检查项目不断涌现。你去体检时，是否会因体检项目种类繁多而感觉选择困难？你对自己的健康检查有计划倾向吗？

体检套餐，绝不是把体检项目简单进行叠加就行了，也并不意味着千篇一律。没有两个人是完全相同的，人生如此，健康亦是如此，体检更应追求和满足“个性化”。正确的做法是由体检医生根据你的既往史（以前健康和疾病的状况）、家族史（直系亲属的健康和疾病情况）、年龄、体质、健康危险因素，结合检查项目的准确性和风险度，以及体检的目的和要求，并参考个人经济条件等因素，量身定制体检套餐。

体检应该“个性化”

2014年，健康管理行业学术组织曾制定了健康体检基本项目专家共识。随着科技和理念的更新发展，健康体检基本项目在2022年又进行了修订补充，这可作为我国健康管理机构开展体检服务的参考依据，有利于推动健康体检行业的规范化发展。项目目录的设置力求遵循科学性、适宜性原则，采用“1+X”的体系框架，其中“1”为基本体检项目，“X”为专项体检项目。基本体检项目是开展体检服务、建立个人健康管理档案的基础，专项体检项目则是针对不同慢病风险个体进行的筛查。

基本体检项目包括健康体检自测问卷、体格检查、实验室检查和辅助检查。自测问卷是对健康史、家族史、生活方式习惯、运动情况、心理精神压力等方面的调查了解，可作为个性化项目设定和体检后健康管理的参考。体格检查分为一般检查和物理检查。其中，一般检查包括身高、体重、腰围、臀围、血压、脉搏等；物理检查包括内科、外科、眼科、耳鼻喉咽喉科、口腔科、妇科等。还有实验室检查，包括血、尿、便常规+潜血检查；生化中肝肾功能、血脂四项、血糖、血尿酸、甲状腺功能等检查，妇科宫颈细胞学（TCT）检查也属其中。辅助检查则包括心电图、放射检查和超声检查三部分。

专项体检项目主要针对不同年龄、性别及具有慢性疾病高发风险的个体进行筛查，以及其他部分检查项目的扩展。其中防癌体检是指在常见癌症的高风险人群中，应用有效检查手段发现早期的恶性肿瘤或癌前病变，属于机会性筛查，近年来也越来越受到关注。

一般来说，青年人群体检时可选择基本体检项目，其中多坐少动、工作负荷重者要重视血压、体重、腰围、实验室检查、

3. 含糖量高、热量堪比米饭

需要注意的是，枣的含糖量很高，每100g枣的能量是125千卡，和一小碗蒸好的米饭能量相当。所以，要想能量不超标，最好仔细数出鲜枣数量，细细品尝为上策。

梨：降燥润肺的“首选代言人”

如果说要为秋天找一种水果来代言，那肯定首先推荐梨。

1. 含水量超高

梨的水分含量很高，各个品种几乎都在85%以上，含水量高就能起到润喉、缓解嗓子干燥不适的作用。

2. 有润肠通便的作用

除了补水，梨还能起到润肠通便的作用，比如来自新疆的库尔勒香梨，它的不溶性膳食纤维的含量达到了6.7g/100g，是一般苹果的近4倍。

值得注意的是，吃梨也要控制好量，因为有些梨含有较多的山梨糖醇，而山梨糖醇有很强的亲水性，在肠道中具有渗透作用，可以增加粪便的含水量，刺激胃肠蠕动，促进排便。

3. 饭前吃有助于控制食欲

梨的能量与苹果相当，饭前吃梨，同样有助于控制食欲；在餐桌上，梨也可以有不俗的表现。梨的吃法很多，既能直接生吃，也能蒸、煮或者烤制后食用。既能入汤，也能入药。应季而食，我们常说的银耳雪梨汤可以在这个时节成为家里餐桌上的常客。

葡萄：“全身都是宝”

8月底紧锣密鼓上市的水果还有葡萄。葡萄可以说

“全身都是宝”，葡萄果肉、葡萄皮和葡萄籽都拥有对人体有益的成分。

第一，葡萄含有丰富的维生素C、膳食纤维，以及花青素、类黄酮等植物化学物，还含有苹果酸、柠檬酸等有机酸。

第二，葡萄中还有一种重要营养素，就是白藜芦醇。白藜芦醇是一种存在于葡萄皮和葡萄籽中的天然多酚，已被证明具有抗氧化、抗炎等多种益处。

第三，从营养的角度来看，洗净后，吃葡萄不吐葡萄皮的确是值得推荐的吃法，因为葡萄皮和葡萄籽中都含有白藜芦醇，葡萄皮中的天然色素对降低血糖、抗癌也有良好的效果。

补充两条秋季饮食小贴士：

1. 推荐黑芝麻、莲子、百合等滋阴润肺的食药物质。秋季来临，按照传统的观点，这段时间的饮食，还应当注意滋阴润肺，可以适当吃一些具有滋阴作用的食物，如黑芝麻、莲子、百合等，少吃辛辣、煎炸、油腻的食物。

2. 避免再摄入太多冷饮以免刺激肠胃。需要提醒大家的是，在我国北方，初秋早晚凉意渐浓，昼夜温差加大，空气湿度逐渐降低，气候也变得干燥起来，大家对夏秋之交的冷热变化还没有完全适应，呼吸

道疾病、肠胃炎、感冒等疾病在这个时候也容易找上门。在南方地区，秋老虎仍然威力不减，大家还要继续在酷热中度过一段时间。

在这段时间千万不要大意，不要再像过夏天一样摄入太多的冷饮，以免刺激肠胃，进而影响身体按照自然气候规律进行自我调节。

（据《北京青年报》）

中国公民健康素养——基本知识技能释义

（2024年版）

13. 养犬、猫应接种兽用狂犬病疫苗；人被犬、猫抓伤、咬伤后，应立即冲洗、消毒伤口，并尽早注射狂犬病免疫球蛋白（或血清或单抗免疫抗体）和人用狂犬病疫苗。

狂犬病是由狂犬病毒引起的急性传染病，主要由携带狂犬病毒的犬、猫等动物咬伤或抓伤所致，一旦发病，病死率达100%。

根据接触方式和暴露程度将狂犬病暴露分为三级：接触或者喂饲犬、猫等动物，或者完好的皮肤被舔舐为Ⅰ级暴露；裸露的皮肤被轻咬，或者无明显出血的轻微抓伤、擦伤为Ⅱ级暴露；单处或者多处贯穿性皮肤咬伤或者抓伤，或者破损皮肤被舔舐，或者开放性伤口、黏膜被唾液或者组织液污染，或者直接接触蝙蝠为Ⅲ级暴露。判定为Ⅰ级暴露者，清洗暴露部位，无需进行医学处置。判定为Ⅱ级暴露者，应处置伤口并接种狂犬病疫苗。确认为Ⅱ级暴露且严重免疫功能低下者，或者Ⅱ级暴露者其伤口位于头面部且不能确定致伤动物健康状况时，按照Ⅲ级暴露者处置。判定为Ⅲ级暴露者，应处置伤口并注射狂犬病被动免疫制剂和接种狂犬病疫苗。如使用单抗免疫抗体，应严格按照剂量使用。狂犬病疫苗一定要按照程序按时、全程接种。

伤口处置越早越好。对于Ⅱ级和Ⅲ级暴露，彻底的伤口处理非常重要，包括对伤口内部进行彻底的冲洗、消毒以及后续的外科处置。可以使用肥皂水（或

其他弱碱性清洁剂、专业冲洗液）和一定压力的流动清水交替彻底冲洗所有咬伤和抓伤处约15分钟，然后用生理盐水将伤口洗净，最后用无菌脱脂棉将伤口处残留液吸尽，避免在伤口处残留肥皂水或者清洁剂。较深伤口冲洗时，可用注射器或者专用冲洗设备对伤口内部进行灌注冲洗，做到全面彻底。伤口冲洗后用碘伏消毒涂擦或消毒伤口内部；随后立即到正规医疗机构进行伤口处理、疫苗接种。

再次暴露后处置。再次暴露发生在免疫接种过程中，应继续按照原有程序完成剩余剂次的接种；全程接种后3个月内再次暴露者一般不需要加强接种；全程接种后3个月及以上再次暴露者，应于0和3天各加强接种1剂次疫苗。按暴露前（后）程序完成了全程接种狂犬病疫苗者，除严重免疫功能低下者外，无需使用被动免疫制剂。

饲养者要为犬、猫接种兽用狂犬病疫苗，防止犬、猫发生狂犬病并传播给人。带犬外出时，要系犬绳，防止伤人。

（待续）

白城市卫生健康委

白城日报社 主办

体检项目，你选对了吗

超声检查等项目。近来，部分青年人由于不健康的生活方式也会带来慢性疾病年轻化趋势。中年人代谢性疾病发生率较青年高，而老年人的心脑血管病和肿瘤发生概率会升高，可结合年龄参考体检项目的备选选项。

随着现代生活方式的改变，我国大众人群中统计的主要异常情况不少项目在逐年增高。中青年人群不应忽视超重、腹型肥胖、无症状的高血压、高脂血症、高血糖、尿酸血症、脂肪肝，因为这些问题与心脑血管病风险的增高显著关联，并影响到健康老龄化。肥胖、膳食结构不均衡合理、吸烟饮酒还与多种肿瘤风险相关。因此，在检出这些常见问题后，个人要有意识加强健康生活方式的调整。健康体检机构也要关注通过自测问卷获取的相关信息，以更好实施个性化体检后健康管理和干预。对血常规常规检验，不要因其普通基础而忽略，避免延误可能发现的造血异常和肾小球疾病。

特别要提醒的是，对体检报告中偏离正常的检查检验结果，医生会结合整体情况提出随访复查建议，参检者应遵医嘱进行，不要自行过度解读，陷入紧张焦虑。只有通过随访观察进一步明确判断，才能落实好异常指标的监测与管理，真正起到疾病预防和治疗战线前移的目标。

中青年，特别注意这几点

如果受检中青年有下列疾病的家族史或相关表现，可考虑增加专项体检项目。参考选择的原则是这样的：

1. 有早发高血压家族史、吸烟饮酒史、高盐饮食、超重肥胖、长期精神紧张，或有头晕、头痛、眩晕不适者，可进行高血压风险评估，包括：诊室血压的复测、动态血压监测、脉搏波传导速度（PWV）、踝臂指数（ABI）、人体成分分析、超声心动图；检验项目可关注血钾、钠、同型半胱氨酸、糖化血红蛋白、尿白蛋白/肌酐等。如有线索提示需排除继发性高血压或进一步完善相关血管检查，可酌情增加肾素-醛固酮测定、肾上腺CT、呼吸睡眠监测、肾动脉超声、颈动脉超声、眼底照相等等。

2. 有冠心病史或早发冠心病家族史、吸烟、高血压、高脂血症、肥胖、糖尿病者，或有胸前区疼痛、压迫感及胸部不适

者，可进行冠心病风险评估，建议行ABI、心脏超声、CT冠脉钙化积分、颈动脉超声检查，在部分机构还可选择心电图运动试验、冠脉CTA、PWV、血管内皮功能（FMD）检查等；检验项目可增加高敏肌钙蛋白、载脂蛋白B、脂蛋白(a)等。

3. 有超重肥胖、糖尿病家族史、妊娠糖尿病、高血压、冠心病史、血糖血脂异常史、饮食热量习惯性超标伴活动少；有多饮口渴、多尿、多食、体重下降、倦怠乏力者，可进行糖代谢异常或2型糖尿病风险评估，包括餐后2小时血糖、糖化血红蛋白、口服葡萄糖耐量试验、糖化血清蛋白、尿微量白蛋白、尿白蛋白/肌酐、胰岛素、C肽、同型半胱氨酸、脂联素等。

4. 脂肪性肝病人群要关注血糖、血脂、肝功能、血尿酸、肝脏超声情况，对脂肪肝或肝纤维化的定量评估可应用肝脏瞬时弹性成像、肝脏脂肪半定量CT。

5. 女性完善妇科盆腔超声检查，可有助于发现卵巢囊肿、子宫肌瘤、子宫内异位所致卵巢巧克力囊肿或子宫肌瘤、子宫内异位等等。

6. 21岁以上有性生活史女性可开始进行宫颈癌风险评估，包括：TCT、HPV。

7. 有吸烟史、慢性支气管炎、哮喘病史、接触污染空气、既往肺结构异常者；慢性咳嗽、咳痰、气短、喘息、胸闷者，可进行慢性阻塞性肺疾病风险评估，包括肺功能、胸CT检查。

8. 有慢性病毒性肝炎、长期酗酒、脂肪肝炎病史，常食用黄曲霉污染食物者，可进行肝癌风险评估，包括肝脏超声、肝脏瞬时弹性成像、肝脏CT/核磁、AFP、异常凝血酶原Ⅲ等等。

9. 40岁以上尤其有高危因素如肺癌家族史、长期吸烟或被动吸烟史、长期受环境污染、肺部结节性质未定需随访、慢阻肺、慢性肺纤维化病史，或伴咳嗽、胸痛、咳痰者，可进行肺癌风险评估，包括：胸CT、肺相关肿瘤标志物、肺癌相关自身抗体。

10. 40岁以上女性要关注乳腺检查，尤其有乳腺癌家族史、乳腺疾病史、月经初潮早绝经晚、未生育和哺乳、有胸部放疗史，有乳房不适、乳头异常分泌物者，应重视乳腺超声检查，包括：乳腺超声、乳腺钼靶。

11. 有结肠癌家族史、慢性结肠炎及肠息肉、结肠腺瘤

洗发水是用“无硅油”的还是“有硅油”的？应该怎么选？哪一种对头发好呢？

健康毛发什么样？

健康的毛发浓密、粗黑、清爽、富有光泽和弹性，不易脱落，毛干形态和颜色均匀，末端没有分叉。

1. 数量：毛发数量正常，人体约有500万个毛囊。头部约有10万个毛囊，以粗黑的终毛为主，细软、颜色浅的毳毛不超过20%，每日因新陈代谢脱落的毛发不超过50-100根。

2. 形态：发干完整，颜色均匀，形状规则，没有异常的扭曲、结节、缠结、分叉、断裂等。

3. 颜色：毛发颜色正常，没有早年白发，或其他异常颜色。毛发垂顺有光泽，没有灰暗、发黄。

4. 质地：富有弹性，可以抗拒一定程度的外力，不易拉出。毛发洁净、清爽，没有明显的灰尘和皮屑附着，没有明显油腻感，也没有过度干燥。

5. 分布：头皮毛发分布均匀，没有明显稀疏或斑片状、条索状秃发。

硅油是什么？

洗发护发产品成分通常由多种成分组成，主要有以下4大类：

1. 表面活性剂；

2. 添加剂；

3. 护发成分；

4. 特殊功效成分。

硅油属于护发成分之一，在洗发过程中，悬浮于洗发水中的乳化硅油接触到头发表面后，会吸附于发质表面形成保护层，使头发光滑、柔软，易于梳理。

洗发水的最常用的是二甲硅油、甲硅烷氧基硅酸盐。二甲硅油具有保护发干、减少摩擦的作用，甲硅烷氧基硅酸盐可以使头发丰盈。

然而，由于硅油无法溶于水，过度使用含硅油的洗发水会使其沉积在头发表面与毛囊处，影响头发正常的

新陈代谢，使头发看起来扁塌。如此说来，二者的优劣势就显而易见了。市场上有一些无硅油洗发水采用了与有硅油洗发水相同或类似的表面活性剂，那么这种无硅油洗发水少了硅油的保护，反而可能对头皮有更大的刺激性。

洗发水怎么选？

在“含硅油”和“无硅油”洗发水的选择中，最重要的还是要看自己的需求，选择适合自己的洗发水。

1. 长期发质干的人：建议选择硅油洗发水。如果担心硅油在头皮沉积，可以选择无硅油洗发水，清洁完后使用硅油护发素。

2. 发量较少、发质细软且容易出油的人：建议使用无硅油的氨基酸洗发水，这样既能减少刺激，又能保持头发的蓬松和干爽。

洗发水是用「无硅油」的还是「有硅油」的？哪一种对头发好

病史、长期高血脂伴高热量饮食者，或有下腹痛、便血、黏液便、不明原因贫血（男性）、大便习惯改变（尤其45-50岁以上）者，可进行结肠癌风险评估，包括：直肠指检、免疫法定量便潜血、结肠镜、多靶点粪便FIT-DNA检测，也可选血Septin9基因甲基化、便SDCC4基因甲基化检测。

12. 40岁以上尤其有胃癌家族史、胃溃疡、胃息肉、慢性萎缩性胃炎病史、不良饮食生活习惯（高盐、摄入过多腌制产品、吸烟、大量饮酒）或有上腹痛、不明原因贫血（男性）、便潜血者，可进行胃癌风险评估，包括：胃镜检查、幽门螺杆菌（Hp）、胃蛋白酶原及胃泌素-17。

50岁以上人群，要关注这些

对于50岁以上人群，除了前述参照的一致原则外，其他随着增龄需要额外关注的情况包括：

1. 有高血压、房颤、脑血管病家族史者，或有头痛、头晕、眩晕、短暂性脑缺血发作者可进行卒中风险评估，包括：动态血压、动态心电图、心脏超声、颈动脉超声、经颅多普勒（TCD）、眼底血管照相、头CT或核磁，头MRA或头颈CTA。

2. 有高血压或卒中病史或家族史、房颤、颈动脉狭窄、腹主动脉瘤病史，或有头晕、头痛、下肢跛行或凉麻者，可进行外周血管病风险评估，包括：足背动脉触诊、颈部腹部血管杂音听诊、颈部/腹主动脉/下肢血管超声、PWV、ABI、动态血压。

3. 有前列腺癌家族史、慢性前列腺炎史，或有排尿不适、血尿男性，可进行前列腺癌风险评估，包括：前列腺触诊、前列腺超声、肿瘤标志物前列腺特异抗原（PSA）和游离PSA。如有异常，必要时可选择前列腺核磁。

4. 绝经后女性、老年男性、体重低、摄入钙不足、户外活动少或有全身疼痛、骨折史者，可进行骨质疏松风险评估，包括：骨密度检查、钙、磷、维生素D、骨代谢检测、肝肾功能、血清蛋白电泳。

5. 对部分老年人还可酌情进行脑认知、肌少症等功能评估，根据结果进行综合性干预。

最后要提醒的是，就算是身体没有任何问题，也可以通过体检了解自己的身体状况，通过营养摄入上的查漏补缺，让自己拥有更加健康的身体。

一般正常人的体检频率是一年一次，但是随着每个人年龄段的的不同，身体素质会出现不一样的现象，所以体检的频率也有所不同，要根据自己的真实情况来决定。（据《光明日报》）