

高邮市民文明行为10条

- 1.公共场所讲修养,不吸烟、不排队、不抢座、不大声喧哗、不说脏话。
- 2.安全出行讲法则,不闯红灯、不逆向行驶、不抢道、不随意变道、不乱停乱放、不占用盲道。
- 3.净化环境讲卫生,不随地吐痰、不乱扔烟头、不乱丢垃圾。
- 4.文明用餐讲节俭,不剩饭剩菜、不铺张浪费、不劝酒酗酒。
- 5.商铺经营讲规范,不乱设摊点、不出店经营、不出售伪劣商品、不随意张贴广告。
- 6.爱护公物讲自觉,不私自占用、不污损破坏。
- 7.爱我家园讲规矩,不乱搭乱建、不乱挂乱晒、不占用公共楼道和消防通道、不在禁放区内燃放烟花爆竹、不噪音扰民、不无绳遛狗、不让宠物随地粪便。
- 8.保护绿化讲责任,不毁绿种菜、不践踏花草、不毁坏树木。
- 9.理性上网讲道德,不信谣、不传谣、不造谣、不诋毁中伤他人。
- 10.观光旅游讲风尚,不乱涂乱画乱刻、不乱扔杂物、不毁坏文物。

今日高邮微信
高邮日报手机报在线投稿: <http://tg.gytoday.cn> 新闻热线: 84683100 QQ: 486720458详情请浏览“今日高邮”网站 <http://www.gytoday.cn>

霜降进补正当时 防燥防郁忌寒凉

一叶知霜降,一雨感深秋。俗话说“补冬不如补霜降”。此时,人们会通过饮食进补等方式增强体质、提高抗病能力,以应对即将到来的寒冬。

那么,霜降节气人们该如何健康养生?福州市中医院中医内科副主任医师黄倩为大家支招。

霜降养生做好“三防”

霜降是秋天气候转折点,也是阳气由“收”到“藏”的过渡。黄倩介绍,霜降养生有“三防”:防秋燥、防秋冻、防秋郁。

霜降虽是秋季最后一个节气,但此时秋燥并未完全消退,养生仍需润肺养阴。建议早餐常食温粥,可健脾胃、补中气。加入药食两用食材熬成甘蔗粥、玉竹粥、沙参粥、生地粥、黄精粥等,能起到滋阴润燥、益胃生津的作用。也可多食应季蔬果,如梨、苹果、柑橘、石榴、葡萄、大枣、白萝卜、白菜等,以补充水分。

霜降时节,不仅有秋燥,还添了寒凉。此时饮食要避免寒凉食物,尤其是凉拌

菜。脾胃阳虚人群更要注意。黄倩特别提醒,虽说“春捂秋冻”,但要因人而异。此时穿衣不宜露膝,要注意护足。抵抗力差的老年人,要关注天气,按时增减衣服,以免湿邪、寒邪入侵,引发慢性支气管炎、支气管哮喘、慢性胃炎、风湿性关节炎等疾病。起居上要早睡早起,晚睡会耗伤阴血、阳气,易上火。

晚秋易让人意志消沉、抑郁,因此要注意预防秋郁。可适当进行登山、赏花、歌舞等活动,以愉悦心情。

补冬不如补霜降

古语有“一年补透透,不如补霜降”“补冬不如补霜降”之说,霜降是全年进补的关键时机。此时调理身体能为冬季健康打下坚实基础,效果优于其他季节进补。

如何补?黄倩介绍,以健脾养胃、滋阴润燥为主。中医认为,山药、芡实、栗子等是这个时节健脾进补的佳品。同时,可适当多食高蛋白食物,如牛奶、鸡蛋、兔肉、牛羊肉和豆类等。霜降时节正值柿子

成熟,适当吃些柿子能增强免疫力、补筋骨。

药膳推荐:红菇煲山药,有补气健脾、滋阴益肾、养颜美容功效。烹制流程:准备鲜山药100g、红菇10g、猪五花肉末30g,姜、蒜、米酒、食盐适量。将山药去皮切片,红菇洗净浸泡;在热油锅中炒姜、蒜,加入肉末、山药片、米酒,炒后加红菇连同浸泡液煮熟,调味即可。

预防患呼吸性疾病

秋冬季是呼吸道传染性疾病高发季节。

黄倩提醒市民,除内养外,还需外防。要及时接种流感等疫苗,尽量避免去人群密集场所,科学佩戴口罩,养成勤洗手等良好卫生习惯,减少病毒传播风险。同时要注意防寒保暖,加强体育锻炼,增强体质。打喷嚏或咳嗽时,用纸巾遮挡口鼻,来不及可用肘部衣袖遮掩,不要随地吐痰。此外,生活中要做好居室通风。

霜降养生,当心这些误区「伤血管」

10月27日,国家卫生健康委召开新闻发布会,介绍霜降时节的养生保健、脑卒中防治等健康知识。国家卫生健康委新闻发言人胡强强提示,霜降时节,气温骤降,昼夜温差显著增大,易引起关节不适,心率和血压波动以及呼吸道疾病,要做好防寒保暖,适时增添衣物,心脑血管疾病患者应该加强血压监测。

中国中医科学院西苑医院孙林娟主任医师介绍,任何有效的进补都依赖于坚实的脾胃来吸收运化,过于滋腻的进补会损害脾胃,加剧血压波动,诱发缺血性脑血管病。

对于“喝醋能软化血管”的说法,孙林娟指出这是一个误区。她解释道,食醋进入到消化系统后,不能直接软化和溶解动脉粥样硬化斑块。长期大量喝醋会刺激消化系统,引发和加重胃炎、胃溃疡,影响矿物质代谢。

孙林娟提示,泡脚可以刺激足部经络,促进局部血液循环。但泡脚泡到大汗,对于中老年人确实存在着不小的风险。正确的做法是泡到身暖微潮的状态,水温控制在37~40摄氏度,泡脚时间一般为15~20分钟,以感觉到舒适为宜。

有些老年慢性病患者会凭感觉吃药。对此,北京医院(国家老年医学中心)于雪主任医师强调,慢性病患者服药更重要的是要控制危险因素,避免发生脑卒中、心肌梗死、心衰加重等严重并发症。建议老年慢性病患者服药时遵循“遵医嘱、不间断、常复诊”的原则,不要擅自停药、凭感觉服药。

有人会在突发脑卒中时通过扎手指、扎耳朵放血进行急救,或者在等待急救过程中服用安宫牛黄丸、阿司匹林等药物。首都医科大学附属北京天坛医院缪中荣主任医师强调,如因扎手指放血造成活动性出血,可能会影响后续治疗,发病后要尽早就到医院接受规范治疗。在没有辨别清楚是脑出血还是脑梗死时,不要在家里自行服药。

预防卒中,应从什么时候开始?

2025年10月29日是第20个世界卒中日。卒中,俗称“中风”,是一种急性脑血管疾病,具有高发病率、高死亡率、高致残率和高复发率等特点。专家提醒,卒中并非“老年人专属”,这一疾病的预防应覆盖全年龄段。

“在很多人看来脑卒中是老年病,但是近两年我们常常看到年轻人发病的案例。”首都医科大学附属北京天坛医院神经内科学中心主任医师缪中荣说,年轻人发生卒中的影响因素有多方面,如因忽视定期体检致未能及时发现高血压、糖尿病等基础病,或发现后不控制,进而导致血管硬化。此外,熬夜、少动、酗酒等不良生活习惯可能引发动脉粥样硬化,自身免疫病、血液疾病、房颤等心脏问题也可能导致年轻人卒中发病。

专家提醒,预防卒中需从儿童青少年时期开始。“研究表明,儿童期肥胖者成年后患高血压的风险明显高于普通人群。”广西壮族自治区江滨医院心血管内科副主任医师黄万众说,家长应重视孩子体重问题对健康的长期影响,通过饮食、运动调整控制,避免儿童期肥胖,打好血管健康的基础。

中老年人是预防卒中的重点人群。黄万众说,中老年人身体机能逐渐衰退,基础疾病开始显现,预防重点要转向“精细管理”和“防意外”。体检除常规项目外,还应增加颈动脉超声等专项检查,及时排查血管狭窄、斑块等问题。对于已确诊高血压、高血糖、高血脂的人群,须遵医嘱长期规范服药,切忌自行停药或减药。

“大部分的卒中是可防可治的,尽早发现卒中的危险因素,早期做到控制,就有可能预防卒中的发生。”缪中荣介绍,早期识别卒中可应用“120口诀”——“1”即看面部是否对称、有无口眼歪斜,“2”指的是查一侧肢体看是否无力麻木,“0”意为是否存在语言表达困难或听不懂他人说话。若出现上述情况,应立即拨打120送医救治。

本版内容摘自“学习强国”,请原作者或有关单位联系我们,以奉稿酬。

身心
健康

切忌盲目“秋冻”

一场秋雨一场寒。近日,我国许多地区气温持续偏低。随着气温骤降,有的人患上了感冒。除自身免疫力降低外,盲目秋冻也是患上感冒的一个重要原因。

俗话说:“春捂秋冻,不生杂病。”秋冻是指进入秋季不要过度添衣,通过适度寒冷刺激激发机体阳气,增强人体对寒冷的耐受性。

秋冻不等于“挨冻”,要选择正确的时机。秋冻的时间宜为初秋或仲秋,此时暑

热未消,天气微凉,是进行秋冻的最佳时期。深秋气温明显转冷,特别是寒露和霜降节气过后,温度持续降低,若再坚持秋冻,可能适得其反,引发相关呼吸道疾病。一般建议秋冻的温度标准为15℃。当秋季气温降至15℃以下,且持续两周以上时,应停止秋冻,适度增加衣物,做好保暖。

秋冻时应以“微寒不冻”为度,即身体能感受到轻微凉意,但无寒战、手脚冰凉等

不适。若出现皮肤发紫、打哆嗦、打喷嚏等症状,说明寒冷已经超出身体承受范围,应及时添衣。此外,秋冻时还要做好颈部、腹部、脚踝等部位的保暖,防止因长时间冷风侵袭,引发关节酸痛、感冒等疾病。

需要注意的是,秋冻并非适合所有人。体质较弱或患有呼吸系统疾病、心脑血管疾病、胃肠道疾病、骨关节疾病的人群,不建议秋冻,以防引发感冒或加重原发疾病。

科学秋冻是提升寒冷环境下适应能力的有效手段。建议人们在保证健康的情况下增强耐寒能力,以保持强健的体魄和良好的精神状态。

孩子反复感冒,传播源或在家里

不少家长都有过这样的困惑:明明一直小心翼翼,孩子还是会突然咳嗽、流鼻涕、发热。其实,感冒的“元凶”不一定是“外人”,家里可能就有“隐形传播者”。

家人感冒后如果表现为“无症状携带”或“轻症未察觉”,可能会导致孩子感冒。此外,家庭内部的日常互动也可能导致病毒传播。

密闭空间的飞沫传播

如果家人在客厅咳嗽、打喷嚏时没有用纸巾遮挡或用手捂嘴后未及时洗手,飞沫中的病毒会悬浮在空气中,或落在沙发、茶几、玩具等表面。孩子玩耍时触摸这些物品后揉眼睛、挖鼻孔,就可能感染病毒。

物品表面的“间接接触”

病毒在光滑的物体表面,如门把手、遥控器、玩具,可以存活数小时至数天。如果家人外出回家后未洗手就接触这些物品,或孩子频繁啃咬玩具,病毒就可能通过手口/鼻途径进入孩子体内。

空调/通风不良的环境

长时间开空调且不通风,导致室内空气流动性差,使得病毒更容易在有限空间内聚集。如果孩子宅家时反复感冒,家长可以从以下几方面调整。

1.关注“隐形传播源”。如果家人有轻微鼻塞、喉咙不适,建议佩戴口罩,减少与

孩子密切接触,并及时就医排查是否为病毒感染。当共同居住者出现呼吸道症状时,尽量与孩子分房间休息。

2.养成良好卫生习惯。外出回家后及时用肥皂/流动水洗手(至少20秒)、换外套,避免直接接触孩子。对于孩子高频接触的物品,如玩具,尤其是会人口的牙胶、塑料玩具等,建议定期清洗、消毒。

3.改善室内环境。每天开窗通风2~3次,每次30分钟。避免长时间紧闭门窗且空调直吹,保持室内湿度在50%~60%。

4.增强孩子的抵抗力。保证孩子拥有充足睡眠、均衡饮食,避免让孩子太热或受凉,根据室温适当增减衣物。

孩子的免疫系统需要在“接触病原体—产生抗体”的过程中逐渐成熟,偶尔感冒是正常的生理现象。如果孩子出现高热不退(>3天)、呼吸急促(>40次/分钟)、精神萎靡、拒食等症状,需及时就医排查是否合并细菌感染或其他疾病。