

# 科学应对季节交替带来的健康挑战

立秋之后,气温逐渐转凉,但“秋老虎”威力不减,暑热未尽,昼夜温差大。如何科学应对季节交替带来的健康挑战,尤其是呼吸道疾病的发生?中国疾病预防控制中心研究员王丽萍指出,夏秋交替,人体的呼吸系统最易受到侵袭,老人、儿童、体弱者、营养不良者以及一些慢性基础性疾病患者,容易感染包括流感在内的呼吸道传染病。为此,公众首先要树立自己是健康第一责任人的理念,要保持健康的生活方式,养成良好的卫生习惯,增强体质,提高抵抗力。

专家建议,要根据温度变化,及时调整衣物;积极接种流感、肺炎疫苗等,尤其是老年人、慢性基础性疾病患者、儿童等重点人群,接种疫苗能有效减少呼吸道传染病感染和重症发生风险;做好健康监测,出现发热、流涕、咽痛等呼吸道感染症状,尽量保证充足休息,根据情况及时就医。

针对季节交替预防过敏问题,王丽萍提醒,对于已知的过敏原,如花粉、尘螨等,应尽量避免接触;日常生活中要保持居室清洁卫生,尤其是卧

室、客厅等易积聚灰尘和过敏原的地方;过敏体质人群尽可能谨慎食用海鲜等容易引发过敏的食物,一旦出现过敏反应,如皮疹、红疹、皮肤瘙痒等要及时就医,并告知临床医生过敏史和目前症状。

立秋是秋季的第一个节气,但并不是酷热与凉爽的分水岭,还会伴随一段夏季的余热。节气交替之际,有哪些养生保健方法可以预防呼吸道疾病?北京中医药大学东直门医院主任中医师龚燕冰表示,立秋时段还在伏天,这个时候说“秋燥”还有点

早,除了要避免凉风侵袭之外,还要继续防暑祛湿,预防感冒要兼顾祛湿和祛寒。

龚燕冰推荐公众可以服用代茶饮——陈皮姜茶,陈皮有健脾祛湿兼理气的作用,生姜有解表散寒、温胃止呕、温肺止咳的作用,各取3-6克泡水喝。立秋过后的一段时间,一些人可能会出现肺燥,有口干、咽干等症状,可以进食百合、梨、银耳等食物,有滋阴润燥功效。如果出现感冒症状,还可以揉按列缺穴,每次揉按一到两分钟,可以反复揉按,能起到

宣肺解表、温经通络的作用。

另外,对于近日晒背养生的社会关注,龚燕冰指出,晒背是一种传统的养生方法,符合中医冬病夏治的理论。这相当于利用太阳照射和大自然阳气,来提升身体阳气的一种方法。冬天手脚特别怕凉的人,阳虚或者体质虚弱的人,还有一些寒湿比较重的人,都适合晒背。正常人也可以通过晒背养生,但患有高血压等慢性病、皮肤病的患者,以及容易上火、有湿热症的人群,要慎重晒背。

据新华社、《光明日报》

## 低龄儿童过敏增多 改变生活方式防患未然

今年的8月5日至11日是第九个“中国过敏防治周”。医学专家表示,近年来儿童尤其是低龄儿童过敏的情况逐渐增多,适当改变生活方式有助于减少过敏发生。

“过敏性疾病已经成为影响全球人类健康的主要慢性病之一。”中国医师协会变态反应医师分会会长、北京协和医院变态(过敏)反应科主任医师尹佳介绍,从北京协和医院变态(过敏)反应科近年来的门诊情况看,患食物过敏、特异性皮炎的低龄儿童以及患霉菌过敏性哮喘的儿童较以往明显增多。

尹佳介绍,儿童发生过敏性疾病的自然进程一般为:出生后几个月开始出现特应性皮炎和食物过敏,两岁以后逐渐出现吸入性过敏原过敏,如过敏性鼻炎和过敏性哮喘。

“生活方式变化是导致儿童过敏增多的一个重要原因。”中华医学会变态反应学分会前任主任委员、北京协和医院变态(过敏)反应科主任医师王良录介绍,为婴儿过早或过晚添加辅食,都可能增加食物过敏发生几率,而抓住添加辅食的窗口期,在婴儿4至6个月大时引入固体食物,能减少食物过敏发

生;另外,频繁为居室消毒、滥用抗生素等做法,都不利于预防过敏。

尹佳还提示,以表面活性剂为核心成分的浴液、洗衣液等若残留于皮肤,可能破坏皮肤屏障功能,从而引发过敏性疾病,宜尽量使用天然成分为主的日化品。此外,建议用清水洗澡,避免洗发水和冲洗洗发水的水接触到身体皮肤,这样能预防皮肤过敏患者症状加重;特异性皮炎患儿宜在洗完澡擦干身体后三分钟内涂抹润肤露,以锁住皮肤水分。

据新华社

## 水龙头冲洗生肉 更干净吗?

生肉在运输和售卖过程中,表面可能沾染各种细菌和污染物。水龙头冲洗生肉时,水花四溅,会让细菌随着飞沫扩散到厨房各处,增加交叉污染的风险。

正确的处理方式是,将生肉放在专门的容器中浸泡清洗,避免水花四溅。处理完生肉后,及时清洁双手和厨房用具,保障食品安全和厨房卫生。

据中新网

## 有这4种症状 要警惕骨质疏松症

骨质疏松症是一种全身性骨骼疾病,也是中老年人的常见病、多发病,严重危害中老年人健康。数据显示,我国每年因骨质疏松症而并发骨折的患者,占所有骨折患者的比例超过9%,并有逐年增高的趋势。骨质疏松性骨折危害严重。据统计,老年人在初次髋部骨折后,3个月内死亡风险增加5—8倍,1年内死于各种并发症的比例高达20%,且约一半的存活者生活无法自理。

公众对骨质疏松症的认知仍然存在诸多误区及空白。中华医学会杂志社社长刘冰说,骨质疏松症被称为“寂静的杀手”。因为骨质疏松症早期没有明显症状,容易被忽视,患者往往在骨折之后才来医院就诊。

尽管如此,是否患有骨质疏松症仍可从蛛丝马迹中初步判断。专家提醒,以下4种症状提示可能患有骨质疏松症:腰背部及下肢关节疼痛,且活动后疼痛加剧,休息后好转;身高“缩水”(较年轻时下降超过4厘米)、脊柱变形、可伴驼背;呼吸功能受限,因脊柱后凸、胸廓畸形而出现胸闷、气短以及呼吸困难等;骨折。

复旦大学附属华东医院骨质疏松科主任程群介绍,增加太阳照射时间、合理补充钙及维生素D,可有效预防骨质疏松症,降低发病率。人体内约10%的维生素D通过食物摄入,其余90%需通过晒太阳获取。如果生活中

无法保障充足的日照时长,可以考虑额外补充适量维生素D片剂或胶囊。

专家特别提醒,更年期后女性更易患骨质疏松症。正常水平的雌激素有助于维持正常的骨量和骨质量,而更年期女性雌激素水平进行性下降,导致骨量流失逐渐严重,骨质量受损。据统计,50岁以上女性大约每3人中就有1人因骨质疏松症而骨折。因此,建议40岁以上的女性定期前往正规医疗机构进行骨密度检测,及时了解自己的骨骼状态,必要时进行早期诊治,以预防脆性骨折发生。

据《科技日报》

(接A05版)

陇南地区的白马藏族主要生活在崇山密林中,环境与生活习俗与其他地区的藏族有着明显差异,因此多以白马人称呼,他们的服饰别具一格,2017年白马人服饰被列入省级非遗项目名录。

白马人的服饰也有节日和日常服装男女款的区别。男子服饰简洁朴素,包括帽子、长衫、短衫、裤子、番鞋、腰带等。日常长衫为右衽、窄袖、长至膝盖,多用青色或灰白色的粗麻布制作,用羊毛线编织单色腰带,便于劳作。节日长衫多为对开襟,袖口略宽,用深蓝色的羊毛褐布制作,在衣领和袖口处装饰精致图案。帽子是白马人服饰文化的重要标志,男子多戴沙嘎帽,用白羊毛毡制成带花边的浅底圆盘,波折状帽檐,帽顶一侧插2-3根雄鸡尾羽做装饰。男子在夏天多穿着凉快单薄的草鞋、麻鞋等,小腿裹缠子,便于在树林中行走;冬天的番鞋用生牛皮或猪皮做底,麻布、毛毡或棉布做鞋筒和鞋帮,小腿裹羊毛织的毛缠。

白马女子服饰丰富,包括帽子、头饰、百褶衣、短衫、坎肩、腰带、围裙、绣花鞋等。节日穿百褶衣或百褶裙,用羊毛褐子或麻布制作,现在也用棉布或丝绸制作。上衣、下裙相连接,上衣对开襟,袖口宽而短,下裙较短,以红、深蓝、褐色为主,在衣领、袖子和背部有刺绣图案,腰间系横线条装饰的彩色围裙,与其他藏族围裙类似。日常服装多为麻或棉布制作的蓝色长衫,夏季穿短衫、坎肩,右衽,衣领、袖口和裙边用黑色或彩色条纹装饰;腰系黑色围裙,蓝色饰边。节日服装中的腰带为近2米长的彩色丝带,与华丽的百褶裙相配;日常的腰带多为红或黑色,3米多长。头上戴鱼骨牌头饰,用红毛线串缀5、7、9个带小孔的

圆形鱼骨牌,毛线后段和12串各色串珠相互搭配制成。青年女性将前段的鱼骨牌与发辫绑扎在一起,在头顶缠绕,后段毛线和串珠从耳边自然下垂;年长女性将鱼骨牌和头帕一起缠绕在头顶,或戴平绒瓜皮帽配鱼骨牌头饰。女性鞋子为番鞋和绣花鞋,千层底的绣花鞋有尖头圆口、圆头平底样式,小腿上裹缠子。最后以荷包、首饰、钱袋、烟袋、胸牌、耳环、手镯等作为配饰。

从整体民众的服装来看,蒙古族、裕固族、藏族穿着多为长袍、戴帽、腰带、长靴,在局部进行装饰,满足生活劳动的需要。如长袍可以为腿部保暖,高开叉减少了下摆的束缚,有利于行走、骑马等日常出行,窄袖便于耕作劳动。白马人因生活地区较为温暖湿润,山高树密,因此服装以防晒防湿为主,用绑腿和番鞋适应密林环境。各类帽子具有保暖或防晒功能,宽腰带满足了腰腹部保暖、发式和饰品固定等需要,兼具功能性和审美性。各类华丽贵重的珠宝首饰,满足了人们的精神需求。古老民族的服饰种类、款式、用料、色彩等,与周边诸多民族、包括中原汉族有着千丝万缕的联系,他们相互影响、相互吸收,融合而形成甘肃特有的民族服饰文化,它似流动的图画,彰显着与众不同的文化神韵。

甘肃省丰富多样的服饰文化除了体现地理历史文化特点外,也成为各界艺术家取之不竭的创作资源,艺术家绘制丰富的民族风土人情,其中特色服饰成为画面重要的表现元素,无论是蒙古族的厚重华服,裕固族的红顶帽子,还是藏族的皮袍珠宝,白马人的轻快百褶,都被反复表现,从而将甘肃多彩的服饰文化以艺术作品的方式走出甘肃,走向全国。

据《甘肃日报》

新聚焦传媒

新聚焦电梯广告

①广告形式

多媒体视频+数码海报

②覆盖范围

兰州城关、七里河、安宁、西固4区  
【公共区域】交通枢纽/宾馆/人气商场  
【楼宇电梯】高档写字楼/精品住宅楼  
【特色餐饮】品牌拉面馆/特色餐饮店

③播放频次

每天早6:30至晚11:30全天17小时循环播放,最低150次/天

广告热线 610 2222 611 2222

国家二级广告企业 甘肃省一级广告企业