

凉飕飕的秋天里,能不能挑战一下自我

“春捂秋冻”得看是否有“金刚钻”

□本报记者 华兴

近两日,我市城区天气逐渐回暖,但早晚又感觉凉飕飕的。俗话说“春捂秋冻”,不少市民又穿上了短袖和短裤。随着一阵一阵的凉意袭身而来,挑战着自身极限。为此,不少市民,特别是小孩患上了感冒。

市民刘女士就是这样对待3岁的儿子,虽然天气在逐渐转冷,但中午又艳阳高照。想到“春捂秋冻”这句老话,于是刘女士就给儿子鹏鹏穿短袖,锻炼鹏鹏对外界环境的适应能力,强身健体。

谁知,3岁的鹏鹏早晚鼻涕直流,最后感冒发烧了。刘女士因此受到家人指责,她烦恼不已,难道秋

天不能“冻”?孩子到底应该穿多少衣服?

记者就此采访了南阳医专三附院儿科主任白书营,白书营介绍,“秋冻”不是真正的“冻”,只是说秋天不要过快地添太多衣物,需适当增减衣物。尤其是儿童抵抗力较差,更不能一味地“冻”。秋季气温稍凉爽,不要过早过多地增加衣服。因为,对身体过多的保护,身体的机能和对外界的抵抗能力都会下降,身体渐渐处于“生锈”的状态,这肯定不利于身体的健康。

而适宜的凉爽刺激,有助于锻炼人的耐寒能力,同时在逐渐降低温度的环境中,经过一定时间的锻炼,

能促进身体的物质代谢,增加产热,提高对低温的适应力。

总而言之,秋冻对人体的健康是有一定的作用,就像冬泳一样,而冬泳并不是每个人适合,这种情况也同样适用于秋冻。

到底哪些人不适合呢?

糖尿病人:顾名思义,糖尿病人中的糖分含量是比较高的。而秋末的温差变化将会更大,本来糖尿病患者就“先天不足”,身体局部供血较差,如果血管一下子收到冷空气的刺激,后果会不堪设想。

心血管病人:心脑血管疾病现已成为人类生命的重要威胁之一,而且一旦拥有,还会伴随着一些“并发

症”。比如,人的身体调节功能就会慢慢减弱,而这些情况大都出现在一些中老年身上。作为受保护的一些年老体衰者,他们是肯定不适宜“秋冻”的。这是因为深秋季节气温变化大,温差、风速、大气压都处于较大的波动状态,这种变化多端的天气会让本来就身体虚弱的他们更是“雪上加霜”。

支气管炎病人:对于一些有慢性支气管炎的人来说,秋冻对于他们简直是当头一棒。本来自己气道的防御功能相对而言就较差,一旦着凉,身体的抵抗力就大大下降,被病菌病毒入侵后引起感冒、咳嗽,还会引起扁桃腺炎和肺炎。⑩1

市口腔医院志愿团队 送健康下乡 助精准扶贫

本报讯(记者高超 通讯员高艳红)日前,市口腔医院20余名医护人员和戏曲志愿者团队,来到卧龙区潦河坡镇沟口村开展送健康、送戏曲下乡助力精准扶贫系列志愿服务活动。

活动当天,沟口村文化广场成了欢乐的海洋,志愿者们精彩戏曲节目给村民带来了一场文化盛宴,让他们不出村在自己家门口过足了戏瘾。舞台上精彩纷呈,舞台下开展义诊,为村民量血压、测血糖、检查口腔及身体状况,示范科学刷牙方法,介绍常见病的预防及保健知识,免费发放健康教育材料,吸引了众多村民参与。据统计,当天现场义诊群众150余人次、发放健康教育资料200余份。⑩6

又到菊黄蟹肥时 螃蟹味虽美 贪吃悠着点

本报讯(记者王锐)金秋时节,肥美的螃蟹陆续上市,这时的螃蟹不仅好吃,而且含有丰富的维生素,还有一定的药用价值。不过有不少人吃了螃蟹后会发生腹痛腹泻、恶心呕吐等症状。对此,医生提醒,螃蟹虽好吃,但万万不能贪吃。

近日,城区苗苗(化名)的妈妈李女士看到市场上有卖刚刚上市的螃蟹,个大又肥实,孩子喜欢吃海鲜,当天李女士买了4只大螃蟹,中午就蒸给孩子吃。秋天的螃蟹的确鲜美,苗苗一口气吃掉了3只,谁知饭后不久,苗苗就直喊胃疼,到社区诊所治疗后,医生说螃蟹性寒,一次吃太多造成的。

螃蟹虽好吃,哪些人不宜食用,吃螃蟹有何禁忌?城区一家医院内科医生提醒,螃蟹的蟹肉,还有蟹黄都含有极高的胆固醇,而且螃蟹是极寒凉的食物,因而心血管病患者、脾胃虚寒慢性肠胃疾病的患者、孕妇、感冒发热的人、过敏体质以及痛风患者、胆结石患者,这些人是不适合吃螃蟹的。另外,螃蟹作为一种海产品,体内存在各种微生物,在食用之前一定要加热彻底,不要吃死蟹、隔夜蟹和生蟹。此外,螃蟹不宜与柿子、冷饮、梨子等食物一起食用。⑩6



夕阳无限美 绽放中秋节

9月24日,在七一游园,中州社区举办了“天涯欢乐共此时 中秋荟萃大展演”活动。参加此次会演的表演者都是身怀绝技的老年人,表演的节目不仅有歌舞,还有模特走秀、武术表演、民俗表演等,他们以精彩的演出展现了我市老年人多姿多彩的生活。⑩6 本报记者 张展 摄



进口食品没想象的安全

据报道,2018年上半年,全国海关未准入境的不合格食品有691批、2.3万吨,主要涉及饮料、糕点、饼干等。原来,进口食品并没有想象的安全。

三招辨别进口食品是否正规。对于如何正确选

购进口食品,海关总署相关负责人提醒,先要看中文标签,标签上应列明食品名称、配料表、原产国或地区、生产日期、进口商或经销商名称等内容。还可向经销商索取《入境货物检验检疫证明》。最后,如有疑问,可

向检验检疫部门咨询,咨询电话是区号+12365。

尝鲜可以,不宜长期吃。中国药品监督管理局研究会专家委员胡颖廉提醒说,外国食品多根据当地人的体质进行营养配比等,中国人与外国人民生活环境

和体质上存在差异,因此偶尔尝鲜没问题,但不能长期吃。

据《济南日报》

健康 播报