

巴州疾病预防控制中心  
预防疾病 保障健康 服务人民

联办



# 天气转凉,如何顺时养生?

气候渐凉,是进补养生的好时机。中医学认为,这个时间段的养生重点应顺应自然变化,适时增减衣物、调畅情志以及预防秋燥。

## 保暖防寒 勿伤阳气

大家需增添衣物,特别

是夜间与白天温差较大时,应注意保暖,防止感冒。脚部的保暖尤为重要,晚上睡觉时注意更换较为保暖的被子。

## 调节情绪 缓和精神

秋分时节,天地间万物

开始凋零。根据中医天人相应的理论,人体也应适应自然的变化,收敛精神、早睡早起、不急不躁。可以通过体育活动、冥想、书法、绘画等方法来调节情绪,避免大喜大悲,保持情

绪稳定。

## 适时进补 饮食调理

秋季适当进补有助于增强体质。可以选择养阴润燥的食材,如百合、银耳、枸杞、山药、莲藕等炖汤或煮粥,有助于滋阴润肺。秋季

容易出现燥热,饮食上应多吃润肺清燥的食物,如梨、苹果、葡萄等水果,以及冬瓜等蔬菜。同时,应避免过多食用油腻、辛辣食物,以免加重燥热。

(据央视新闻)

## ·健康说·

### “喝”点秋风更健康

秋风是一把双刃剑,有利有弊。

秋季最困扰人们健康的就是秋燥,而之所以会出现秋燥的情况,与秋风是有一定关系的。

有人说,秋风是一年四季中最有“营养”的风。秋高气爽,有利于污染物扩散,所以秋风最清新,适合进行“空气浴”。清晨和周末,最好到山林、公园做几次深呼吸,可达到保健功效。如果从此时开始坚持晨练直至冬季,更是让全身器官在“空气浴”中接受了耐寒锻炼,为冬季保健打下了基础。

除了深呼吸,日常还可以多练习腹式呼吸。肩膀放松,双手可放在腹部,吸气时最大限度地鼓肚子,暂停1~2秒;呼气时最大限度地收缩腹部,再暂停1~2秒,如此循环往复。这组动作简单易操作,练习次数不受限制,等



车、排队时都可以进行,坚持练习有助提升肺活量,增强心肺耐力。

秋高气爽,还比较适合户外运动,坚持体育锻炼可提高心肺功能和耐寒能力。但运动应因人而异、量力而

行并持之以恒。老年人可散步、爬山、打太极拳等,青年人可打球、跑步、游泳等。同时,还可配合一些“静功”,如打坐闭目养神,做到动静结合。

(据《当代健康报》)

## 护肤品用多了是负担

别以为护肤品用得越多就越好,就算你有的是钱,很多护肤品的用量也有限制。用得太多,反而会欲速不达。

1. 洁面,不是洗面奶用得越多越干净。

清洁是护肤过程中重要的一步。而油性肌肤的人总觉得皮肤油乎乎的,怕脸上的油洗不掉,洗面奶忍不住挤了又挤。时间长了,皮肤不但没有变好,反而出现了很多问题。这是为什么呢?这个道理就像洗衣粉放太多,不但洗不干净衣服,还会在衣服上留下白色痕迹一样。洗面奶用多了也会冲不干净,造成残留而导致肌肤问题。现在有很多洁面产品都是浓缩型的,只需一点点,沾水就能揉出很多泡沫,足够清洁油脂和灰尘了。如果是膏状的洁面产品,每次挤出约为小拇指第一指节的一半就足够了;如果是乳液状的,像一元钱硬币的2/3那么多即可。

2. 精华起效,不靠挥霍靠坚持。

不管你是不是很有钱,或者肌肤状况很差,建议都不要把精华当水用。因为精华液的浓度很高,用量有一定的标准,如果超过说明书指示的用量,反而会增加肌肤负担而造成损伤。全脸涂抹厚厚的精华其实没有效果。想要维护好皮肤的状态,就是要持续、固定地使用适合的精华。一般来说,一次用量约为一角钱硬币的1/2。

3. 眼霜,用一粒米大就足够。

眼周肌肤很薄,几乎没有毛孔,眼霜使用过多会造成眼周皮肤的负担,造成脂肪粒出现。脂肪粒消除起来很难。在发现眼下出现第一道细纹时,很多人会厚厚地涂上眼霜试图让细纹消失,这样完全没用。皱纹的关键在于预防,一旦皱纹产生,护肤品无法让它消失,只能保持或减轻。

(据《大众卫生报》)

## 药品储存学问多

随着大众健康意识不断增强,居民家中或多或少都会存放一些药品,以备不时之需,但药品保管不当或存放过久,就可能出现问题。当我们使用这些药品时,轻则疗效下降或不起作用,重则会影响健康或加重病情。所以,家庭常备药品都应该妥善储存,以确保药品的安全性和有效性。

那么,药品储存到底有哪些讲究呢?

### 遵循药品储存的四大原则

1. 防潮防湿,确保药品干燥。一旦药品受潮,其内部的化学成分可能会发生变化,导致药效降低,甚至产生有害物质。因此,我们要将药品存放

在干燥通风的地方,避免潮湿环境。同时,在选择药品包装时,也要尽量选择防潮性能好的材料,以确保药品的干燥性。

2. 避光避热,维持药品活性。阳光中的紫外线和高温都可能对药品造成损害。紫外线可能会使药品发生氧化反应,导致药效降低,而高温则可能使药品变质或加速其失效。因此,我们要将药品存放在阴凉处,避免阳光直射和高温烘烤。

3. 密封保存,隔绝外界污染。空气中的氧气和水分是导致药品变质的重要因素。因此,我们要确保药品包装的密封性良好,防止空气进入。对于已经开封的药品,要尽快使用完毕或采取适当的密封措施,以免药品受到

污染或变质。

4. 低温冷藏,延长药品使用寿命。部分药品需要在低温条件下保存,以维持其活性和稳定性。这类药品通常要求存放在冰箱中,但需要注意的是,冰箱的温度设置应适中,避免温度过低或过高而导致药品结冰或变质。同时,冷藏药品时还应注意避免与其他食品混放,以免相互污染。

### 不同药品的储存“秘籍”

1. 固体药品的储存。固体药品如片剂、胶囊等应放在干燥、阴凉处,避免阳光直射。同时,要注意避免与其他药品混放,以免相互污染。对于已经开封的药品,应尽快使用完毕或采取密封措施。

2. 液体药品的储存。液体药品如糖浆、眼药水等应放在阴凉处,避免高温和阳光直射。使用后应拧紧瓶盖,防止空气进入导致药品变质。此外,液体药品还应避免冷冻,以免结冰后影响药效。

3. 外用药品的储存。外用药品如药膏、喷雾剂等应放在儿童触及不到的地方,防止误用。同时,也要注意避免阳光直射和高温烘烤,以免影响药效。

4. 特殊药品的储存。特殊药品如生物制品、疫苗等需要按照说明书要求冷藏保存。这类药品的储存条件较为严格,需特别注意温度控制和冷藏设备的清洁卫生。同时,要定期检查药品的有效期,确保在有效期内使用。

### 储存药品的“三不要”原则

1. 不要混放。不同种类的药品应分开存放,以免相互污染或混淆。特别是处方药和非处方药、内服药和外用药等更应严格区分。

2. 不要过期使用。药品都有有效期限,过期药品可能失效或产生有害物质。因此,我们要定期检查药品的有效期,淘汰过期药品。千万不要使用过期的药品,以免对身体造成损害。

3. 不要放在儿童能触及的地方。儿童对药品的认知能力有限,容易误食或误用。因此,我们要将药品存放在儿童触及不到的地方,如高处的柜子或带有锁的药箱中。

(据《家庭医生报》)