

巴州疾病预防控制中心
预防疾病 保障健康 服务人民

联办



秋季如何食补养生

秋季气候日渐干燥,温度也不断下降。秋季应当如何食补养生?饮食要注意哪些方面?

“秋季气候干燥,人体易出现咽干、口燥、皮肤干燥等症状。”北京中医药大学东方医院营养科主治医师魏帼说,中医养生讲究顺应自然,秋季养生

应以“收”为主,重点在于润肺润燥、调理脾胃,适当增加一些清润性质和入肺经的食物可以帮助预防“秋燥”,养护肺脏。例如,可多食用白萝卜、大部分绿色蔬菜、水果以及菱角、薏苡仁等具有凉润特性的食物。具体如何选用,需要根据个人体质及外界气候的寒

热情况而定。

专家表示,在使用食补的方法进行秋季养生之前,还需要调理脾胃。只有脾胃的运化功能正常,才能保证吃进去的食物更好地被消化吸收。

如何兼顾调理脾胃和预防秋燥?魏帼表示,不能只关注吃什么,还要关注怎么吃。首

先,要少量多次进食。利用口腔牙齿的咀嚼功能,细嚼慢咽,能够减轻胃肠的消化负担。其次,要选择合适的烹调方式,最大限度保留食物中的营养成分。大多数食物经过蒸煮后,会更容易被人体吸收。急火快炒蔬菜可能更符合大部分人群的饮食习惯,牙口不好或者脾胃功能较弱

的人群,可以将蔬菜切碎一些,更有利于消化吸收。

秋季食补应根据个人体质和需求,合理调整饮食结构,以达到养生保健的目的。在享受美食的同时,也要注意保持饮食的平衡和多样性,让身体在这个季节里得到充分的滋养和调养。(据《人民日报》)

·健康说·

护肤别忘补充维生素

研究发现,多种维生素与皮肤健康有着密切关系。

维生素A可以确保细胞的正常分裂与生长,具有抗衰老、抗癌、滋养皮肤、防止皮肤干燥的作用。当维生素A缺乏时,可引起皮肤干燥、起皱纹、毛发稀疏干燥,皮肤过度角化增厚,指甲变脆有纵脊,并伴有皮肤汗腺、皮脂腺萎缩。富含维生素A的食物有绿色蔬菜、胡萝卜、西红柿、奶制品及动物肝脏。

B族维生素包含了8种不同的维生素,其中以维生素B₂

对皮肤的保健功效最为显著。维生素B₂能够辅助细胞进行氧化还原作用,参与糖、蛋白质和脂肪代谢,有助于维护皮肤与黏膜健康。当维生素B₂缺乏时,可导致口角炎、舌炎、眼结膜炎、脱发及皮肤老化等。富含维生素B₂的食物有麦芽、动物肝脏、鸡蛋、谷类、豆类等。

维生素C是公认的天然存在于生物组织中活性最强的抗氧化剂。在护肤方面,既可以治疗雀斑、黄褐斑、色素沉着,又能滋润皮肤,增加皮肤弹性。富含维生素C的食物有

黄瓜、西红柿、柠檬、草莓、猕猴桃等。

维生素E为细胞膜上的抗氧化剂,能消除自由基,减少细胞内脂褐素的蓄积,防止不饱和脂肪酸氧化物给细胞带来的损伤,可减少面部黑色素沉着,改善皮肤弹性,减少面部皱纹。另外,维生素E还具有光防护作用。在紫外线照射前外用维生素E可以减轻急性皮肤反应,如红斑、日光晒伤等。富含维生素E的食物有小麦胚芽、大豆、花生、葵花籽等。

(据《家庭医生报》)

购买蜡瓶糖产品注意查看包装信息

近日,蜡瓶糖零食在市場流行,有别于传统糖果的吃法,蜡瓶糖主要吃内部的果酱或糖浆,咀嚼后不可吞咽,需要吐掉外层的蜡。然而,有些蜡瓶糖连最基本的生产日期、质量合格证、生产厂家信息都没有,属于典型的“三无产品”。为保障未成年人食品安全,近日,山东省淄博市消费者权益保护委员会发布消费提示。

一要选择正规渠道购买零食。尽量不要在路边摊购买零食,应优先选择大型超市、正规便利店或有良好信誉的食品商店,这些店铺的进货渠道相对正规,产品质量更有保障。线上购买零食选择官

方旗舰店或信誉良好、销量较高、评价较好的店铺。官方旗舰店由品牌方直接运营,产品来源可靠;其他店铺可通过查看店铺评分、用户评价等信息来判断其可信度。

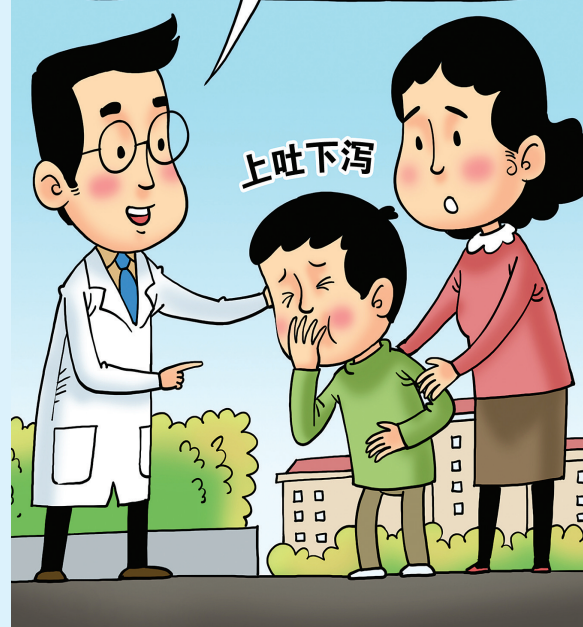
二要查看产品配料表和生产信息。仔细查看配料表,了解蜡瓶糖的成分。应确保含有食品级蜂蜡等合规的配料,如果配料表中出现一些不常见、不明确的化学名称,需谨慎购买。包装上应明确标注生产厂家、生产日期、保质期、食品生产许可证编号等基本信息。缺少这些信息的產品可能是“三无”产品,质量和安全无法保证。

淄博市消委会表示,蜂蜡作为蜡瓶糖的一部分,其本身没有毒性,但是存在部分商家违规使用劣质蜡,导致蜡瓶糖含有其他污染成分,进而存在损害消费者健康权的风险。作为经营者,应严格遵守国家食品安全标准,确保所使用的制蜡原料符合相关法规要求。同时完善蜡瓶糖产品包装信息,如配料、生产厂家、生产许可证等。电商平台要加强对商家的准入审核,对于自称为“手工制作”的蜡瓶糖,需要商家提供详尽的生产工艺说明、原材料来源证明以及合格的质量检测报告。

(据《中国消费者报》)

孩子上吐下泻? 警惕诺如病毒感染

孩子出现呕吐、腹泻症状,要谨防诺如病毒感染,严重者及时就医



新华社发(王威作)

近日,有个别地区教育局报告发生校园诺如病毒感染事件。疾控部门专家表示,孩子出现呕吐、腹泻症状,要谨防诺如病毒感染,严重者及时就医。对于学校和幼儿园等人员密集场所来说,日常要做好居室规范消毒和通风,并加强人员健康监测,确保感染人员不带病上班上岗。

国家疾控局公布信息显示,诺如病毒属于杯状病毒科,具有感染剂量低、排毒时间长、外环境抵抗力强等特点,是引起急性胃肠炎常见的病原体之一。诺如病毒感染的常见症状主要为恶心、呕吐、发热、腹痛和腹泻,儿童以呕吐居多,成人则以腹泻居多,粪便为稀水便或水

样便。

怎样做好防控?北京市疾病预防控制中心研究员张代涛表示,诺如病毒主要通过摄入被污染的食品或水等途径进行传播。做好预防需注意以下五点,包括保持良好手卫生,饭前、便后、加工食物前使用肥皂和流水正确规范洗手;注意饮食卫生,喝开水、吃熟食,蔬菜瓜果彻底洗净;如果患病,患者要居家休息,至少休息到症状完全消失3天后,这期间尽量不与其他家庭成员近距离接触,特别是不与老人和幼儿接触;科学做好居家环境清洁消毒,定期开窗通风;保持健康生活方式,增强身体对病毒的抵抗力。

(据新华社)

通奥检测集团股份有限公司轮台老基地油田防腐、防蜡产能提升技术改造项目环境影响评价公众参与信息公示

我公司委托新疆同济同创环保科技有限公司编制的《通奥检测集团股份有限公司轮台老基地油田防腐、防蜡产能提升技术改造项目环境影响评价报告书》征求意见稿已完成,现进行公众参与信息报纸公示,请公众在10个工作日内提出与上述项目环境影响评价有关的意见或建议。报告书(征求意见稿)可

通过百度网盘进行下载:链接:<https://pan.baidu.com/s/1an3AWvN0Ie1hp7hIAFTNKQ>
提取码:jie5;公众意见表下载链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html
公众意见投递邮

箱:437654827@qq.com
建设单位联系人及电话:谭女士 17799516905
环评编制单位联系人及电话:巴先生 17699240532
项目建设地点:新疆巴州轮台县

通奥检测集团股份有限公司
2024年10月25日