



巴州疾控中心 (卫生监督所)

预防疾病 保障健康 服务人民



联办



霜降：防寒润燥养身心

□新华社记者 马丽娟 唐紫宸 杨植森

“风卷清云尽，空天万里霜。”10月23日迎来秋天最后一个节气——霜降。天地渐归岑寂，在宁夏南部的六盘山深处，霜花悄然凝结于枝叶之上。寒霜浸染山林，为原本绚烂的秋色镀上银边。

《月令七十二候集解》写道：“九月中，气肃而凝，露结为霜矣。”霜降时节，万物随寒气增长而萧瑟。此时气候呈现燥、寒等特征，“秋燥”余威仍在，而气温骤降，寒邪易侵袭人体。作为秋天最后一个节气，霜降也意味着冬天即将开始。

“霜降养生核心在于防寒以护阳，润燥以养阴，顺时而养‘收’。”宁夏医科大学中医学院教授郭斌说，霜降后

应进一步调整作息，早睡晚起，使阳气得以潜藏，阴精充足，符合“秋冬养阴”原则。同时饮食以滋阴润燥为主，可多食枸杞、百合、银耳、梨等食物。

枸杞滋肝明目、补肾益精，是我国传统药食同源的滋补佳品。在我国枸杞道地产区宁夏，最后一茬枸杞秋果正在紧张采摘中，食用枸杞亦融入当地人的养生日常。

在银川市一家玺蟹庄园枸杞专卖店内，枸杞原浆、锁鲜枸杞等产品引来许多消费者选购。“现代人养生追求方便快捷，这种开袋即饮的枸杞原浆很受年轻人欢迎。”店内销售员李宁说。

霜降前后，朔风猎猎，宁夏街头巷尾的茶铺里，氤氲着不绝的热气。信手掀开盖碗，枸杞红润，红枣甘香，玫瑰在滚水中舒展……轻轻啜饮，茶汤

入喉，润泽肺腑，一盏小小的八宝茶，凝结着宁夏人“应时而食”的养生智慧。

而当枸杞落入咕嘟作响的羊肉汤锅，红白相映，香暖四溢，漫长寒冬“蓄藏精气”的序幕也进一步拉开。

中医认为，霜降进补可为冬季“藏精”打下坚实基础。郭斌表示，霜降后，应以温补为主，可食用羊肉、牛肉等富含蛋白质的肉类，和山药、红薯等健脾益胃的根茎类食物。其中羊肉性温，能有效驱散寒气、补益气血，还可搭配白萝卜等性平食材，平衡温燥。

宁夏滩羊，以其肉质细嫩、鲜而不膻出名。手抓羊肉、碗蒸羊羔肉、涮羊肉……渐冷的秋日里，邀三五亲友享受美食，在肉的鲜美与汤的醇厚间，温暖肺腑。

“但此时不宜过早进补肉桂等大热之品，且须根据个体体质差异进行调整，否则可能出现‘虚不受补’或助湿生热的情况。”郭斌说。

寒凝则血瘀，深秋许多人容易手脚冰凉，睡眠不佳。宁夏医科大学总医院向市民推出了养生足浴包。“足浴包含有丹参、红花、菖蒲等中草药，有养血安神、活血通络的功效。”宁夏医科大学总医院中医科副主任医师金建宁介绍，人们还可以在泡脚后按摩涌泉穴，更好保健助眠。

霜降时节，万物收藏。在这片被黄河水滋养的土地上，一碗热气腾腾的羊肉汤驱散寒意，一把色泽红润的枸杞滋养身心，人们用传承千年的智慧安顿心神，深谙与自然和谐共处之道。 (新华社银川10月22日电)

·健康提醒·

昼夜温差大，警惕流感侵扰

近日，乌鲁木齐市疾病预防控制中心(市卫生监督所)发布健康提示：近期气温下降明显，昼夜温差大，流感病毒传播风险显著上升，公众应注意做好健康防护。

乌鲁木齐市疾病预防控制中心(市卫生监督所)传染病防制科专家介绍，近期气温波动加大，人群聚集活动增加，流感病毒进入传播活跃期。相比普通感冒，流感起病急、全身症状重，不仅会影响日常生活，还可能引发肺炎、呼吸衰竭等严重并发症，对老年人、儿童等重点人群威胁更大。

流感季做好科学防护能有效降低感染风险，专家提出以下建议：

1. 接种疫苗

流感疫苗是预防流感及其并发症最经济、有效的手段，建议符合条件的人群尽早接种。重点推荐医务人员、60岁及以上老年人、5岁以下儿童、孕产

妇、慢性基础性疾病患者以及托幼机构、学校师生优先接种。

2. 做好日常防护

在人群密集场所、密闭空间或乘坐公共交通工具时，应规范佩戴口罩；

认真执行“七步洗手法”，尤其在饭前便后、接触公共物品、咳嗽或打喷嚏后及时洗手；

避免用未清洁的手触摸口、鼻、眼等黏膜部位，防止病毒侵入。

3. 增强自身免疫力

保持规律作息，成人每日睡眠宜7-8小时，儿童青少年需9-10小时，避免熬夜；

均衡饮食，适量摄入蛋白质与维生素，多食新鲜蔬果、奶类及豆制品；

每周进行3-5次、每次约30分钟的适度运动，有助于提升身体抵抗力。

4. 保持环境通风与卫生

秋冬季室内场所应每日开窗通风2-3次，促进空气流通，降低病毒浓度，通风时注意防寒；

对门把手等高频接触表面可进行定期清洁消毒；如已感染流感，应尽量居家休息，减少外出，避免传染他人。

5. 出现症状科学应对

若出现流感样症状，不必过度惊慌，应及早就医，在医生指导下使用抗病毒药物，不可自行服药。

如出现以下情况，应立即就诊：持续高热超过3天，服用退热药效果不佳；

出现呼吸困难、胸痛、意识模糊等严重症状；

儿童出现抽搐、持续呕吐，老年患者基础疾病加重；

孕妇出现胎动异常等情况。

(据《乌鲁木齐晚报》)

中国福利彩票
http://www.xjflcp.com

扶老 助残 救孤 济困

服务热线：0996-2502203
新疆巴音郭楞蒙古自治州福利彩票发行中心 宣中国福利彩票
CHINA WELFARE LOTTERY

一笔公益金，多彩成长梦：德宏乡村少年宫的精彩蜕变

(上接10月23日11版)

这些活动的开展，不仅丰富了学生的课余生活，更培养了他们对传统文化的认同感和自豪感。学校的文化展示区，展示着学生们的绘画、剪纸、手工艺品等作品，这些作品不仅是学生们才艺的展示，更是传统文化传承的见证。学校还将传统文化元素融入到校园环境建设中，打造了具有阿昌族特色的校园文化氛围，让学生在潜移默化中受到传统文化的熏陶。

彩票公益金作为社会公益力量的重要组成部分，在德宏州乡村小学少年宫建设中发挥了关键作用。它不仅为孩子们成长提供了物质保障，更点燃了他们心中的梦想，为他们的未来铺就了一条充满阳光和希望的坦途。

未来，彩票公益金将继续发挥强大作用，为更多乡村学校少年宫的建设和发展提供支持，让乡村的

孩子们都能拥有丰富多彩的课余生活，都能在兴趣的引导下茁壮成长，追逐自己的梦想，实现人生价值。

(福彩 宣)



囊宋阿昌族乡中心小学组织学生进行课间体育运动。

温馨提示

巴州福彩提醒您：购彩时请在由新疆福利彩票发行中心颁发“代销证”的销售网点购彩。

中国福彩，一起造福！



欢迎关注巴州福彩微信公众号，了解更多内容。

服务热线：0996-2502203