

# 深秋养生防“秋燥”伤人

现已进入“寒露”节气。专家提醒说,此时节,气候渐渐寒冷,气温逐日下降,公众在饮食调理上要适当多食甘、淡、滋润的食物,可预防“秋燥”伤人。

### 饮食多滋润

天凉后,很多人本能地喜温喜热,容易出现内热上火的情况,对养阴不利。深秋季节寒冷而干燥,应该以保养阴精为主,正如中医四时养生所说:“春夏养阳,秋冬养阴。”因此,饮食上,要适当多吃一些滋润润燥的食物,各种新鲜的谷物、花生、核桃、芝麻、萝卜、莲藕、银耳、百合、梨、苹果、葡萄、橘子等等甘甜滋润的食物都是不错的选择,注意各种麻辣辛香的食物就应该避免过多的食用了。喜欢汤羹类食物的话,可以用太子参、麦冬、山药、枸杞子、沙参、石斛等药食同源之品与

鸡、鸭、脊骨、棒骨、猪(羊)肺等等食材搭配煮成养生汤以润肺生津、健脾益胃。简单一点的可以直接用银耳、百合、雪梨、荸荠、莲藕、白萝卜等等随意搭配炖成汤羹也是非常好的养阴润肺食物。

### 谨慎喝凉茶

进入秋季由于天气干燥,一些忙碌的上班族可能会出现口舌干燥、牙龈肿痛等上火的症状,这时候千万别盲目喝凉茶想要降火。寒露时节,上火往往是因为气阴两虚或者气不化阴,盲目喝凉茶可能会加重秋燥,耗气伤阴。

### 穿着别露脚

古语有“白露身不露,寒露脚不露”的说法,意思是寒露后,天气由凉爽转为寒冷,“秋冻”的日子已经结束,防寒保暖有助于防止秋季疾病的发生,尤其要注意足部的保暖。天津中

医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲提醒说,脚部距离心脏最远,脂肪层薄弱,保温性差。一旦受凉,很容易引起毛细血管收缩,进而导致人体抵抗力下降,引起感冒。建议大家穿保暖性能好的鞋袜,不要再穿露脚面的鞋子,也最好别露脚裸。睡前用热水(不超过42℃)泡泡脚,不仅能让人觉得全身暖洋洋的,还有助于睡眠。

### 早睡不熬夜

中医认为,规律的作息习惯有利养阴,因为睡眠不足容易损耗阴血。因此,睡好觉,避免熬夜要常记心头。寒露起居原则是早起早睡,早起能顺应阳气舒张,早睡有利阴精收藏。

### 情绪莫焦虑

寒露后,昼渐短,夜渐长,日照减少,另外,深秋季节,草木干枯,寒风萧瑟,人们容易情绪低落,有些人甚至出

现季节性抑郁。中医认为,易发怒、脾气暴躁、焦虑情绪都会大动肝火,对养阴不利。此时要学会潜藏情志,当出现紧张、激动、抑郁时,学会及时调整。可以吃些小米、莲子、桂圆肉等静心安神的食物;也可通过下棋读报、听音乐养花草等休闲活动转移注意力;午饭后还可以到户外走走,晒晒太阳。还可以通过唱歌、跳舞、跑步、远足、爬山等等来有效的宣泄抑郁之情,让人变的乐观而豁达,开开心心度深秋。

### 运动别过度

运动锻炼可以强健体魄,而且可以在一定程度上赶走秋乏,但如果运动强度太大,反而会加重人体的疲惫感。在寒露时节,由于秋高气爽,应该做一些贴近大自然的舒缓运动,如快步走、爬山等,既能收敛心神,也可达到锻炼的目的。 人民健康网

## 两周不运动,血管功能就下降

众所周知,体力活动少、久坐会显著增加患代谢性疾病的风险,如肥胖、胰岛素抵抗、2型糖尿病和心血管疾病。英国纽卡斯尔大学和利物浦大学研究人员发现,对于年轻的非肥胖成年人,即使是短时间不运动和久坐也会影响健康。

为考察短期内减少体力活动对代谢状况、身体成分和心血管(内皮)功能的影响,研究者选取了28名(18名女性和10名男性)每天能走1万步以上的参与者。与每个人在研究初期的活动量相比,参与者在研究期内平均每天少走约

1000步,增加103分钟久坐时间。结果显示,14天后,这些人的心血管功能下降了1.8%,总脂肪重量增加,腰围变粗,肝脏脂肪堆积,胰岛素敏感性和心肺功能下降。恢复正常活动14天后,这些指标又恢复到研究初期的水平。

在欧洲糖尿病研究协会年会上宣读的这项研究成果认为,公共卫生信息需要强调,即使是短期不运动也会对健康造成不利影响,而习惯性运动能抵消这些负面影响。

生命时报

## 抽烟会助长超级细菌威力

众所周知,吸烟有害健康,会诱发多种癌症,但英国《科学报告》刊登的一项最新研究还发现,烟雾还会使一些超级细菌变得更“强大”。

英国巴斯大学生物学与生物化学学院博士梅塞姆·拉贝与来自伦敦帝国理工学院、牛津大学等的科学家组成研究小组,在西班牙选取了6种能导致皮肤感染、肺炎和内心膜炎等多种疾病的菌株,并将其暴露于烟草产生的烟雾之中,以观察它们的抗药性。结果显示,部分菌株脱氧核糖核酸(DNA)突变速度加快,出现小菌落

突变株。这些菌落变种具有极强的持久性、侵袭性和黏附性。换言之,烟草产生的烟雾会使超级细菌对抗生素的耐药性显著增强,更具攻击性,也更加难以清除。

拉贝表示,新研究预期烟雾会对超级细菌产生影响,但没想到影响会如此大。烟雾作用于金黄色葡萄球菌后会引发一种“紧急求助”反应,增加微生物DNA的突变率,产生耐持久的变种,能够更好地抵抗抗生素。烟雾中含有4800多种化合物,对健康百害而无一利,该研究为吸烟再添一项罪证。 生命时报

## 你知道吗?“痒”也有大学问

很多人都怕痒,有的人只要一被碰到就笑个不停。但当自己挠自己的痒痒肉时却没有很大的反应,这是为什么呢?

### 我们无法挠自己痒痒

我们俗称的“痒痒肉”大多分布于人体腋下、脚心等区域。这几个部位的神经末梢相对较为丰富,且多是人体淋巴、神经分布的主要区域,与脑神经直接相连,因而对外界的刺激反应非常敏感。当有人胳肢自己时,由于心理警觉性的增强,对痒痒也就更为敏感,更容易发出本能的反应——笑。

但无论一个人多么敏感,他都很难对自己挠痒痒的动作产生反应。这是因为在大脑发出指令时,也同时预见到了动作的结果,能够意识到这是“自发自为”,因此对自己的刺激就大大减弱,即使是自己挠自己的痒痒肉,多数人也不会发笑。

挠痒时会感到特别舒服

新华网

## 西红柿遇到铁,营养打折



西红柿含有多钟有益保护心脏和降低癌症风险的化合物。然而,美国《分子营养与食品研究》杂志刊登一项新研究发现,富含铁的食物会导致番茄红素吸收率减半,进而降低西红柿的抗癌保健功效。

美国俄亥俄州立大学人类营养学助理教授雷切尔·科佩克博士及其同事对7名男性参试者展开了番茄红素代谢物的形成与吸收研究。参试者被随机分成了两组,他们都食用了番茄提取物奶昔,但一组含铁补充剂,另一组不含铁补充剂。之后,研究人员采集了参试者的血液和消化液样本并展开分析。结果发现,补铁组参试者番茄红素的摄入量随着时间的推移下降了两倍。换言之,吃西红柿及其制品的同时,吃富含铁的食物或者服用补铁剂,会导致番茄红素的吸收减少一半。

之前研究显示,番茄红素的抗氧化性很强,可有效保护身体免受氧自由基的损伤,在一定程度上起到预防癌症、保护心血管健康等功效。科佩克教授分析指出,新研究结果使人们进一步认清铁对人体细胞的破坏作用。一种可能的解释是铁会氧化番茄红素,产生APO-番茄红素外的代谢产物。因此,食用西红柿或番茄酱等食物时,最好暂时不要吃富含铁的食物或者服用补铁剂。 生命时报

## 认识常见的急救误区 关键时刻不出错

在日常生活中,如遇突发急救事件,需要第一时间拨打120急救电话,同时,如果大家能掌握一定的急救知识,有利于科学、规范施救。

### 溺水后倒过来控水

如果溺水者未清理呼吸道且没有心跳,而采取了俯卧位倒水,会使得溺水者缺氧加重、缺氧时间延长,拖延了心肺复苏则会耽误溺水者抢救的时机。

正确急救措施:溺水者被救出后,首先迅速清除溺水者口、鼻中的污物,解开领口,使其平卧,以保持呼吸道通畅,再给予两次人工呼吸。

### 喉呛卡刺 硬吞食物

硬吞馒头或米饭,咽下鱼刺的做法也不可取。可能使鱼刺扎得更深,更不易取出;还可能引起食道出血等损伤。另外,大口喝醋,软化鱼刺这种做法并不科学。还可能造成咽喉黏膜损伤,加重水肿。

正确急救措施:若鱼刺处于较浅部位,可用镊子或手夹住轻轻拔出。如果鱼刺位置较深,不易发现或当事人已不能说话,建议及时就医。

### 被毒蛇咬了,用嘴去吸毒液

有人被毒蛇咬了之后,同伴连续用口帮其吸出毒液是影视剧常见的镜头,这种急救方法并不值得推荐,负压吮吸虽然对于毒液排出有一定帮助,但是对于施救者来说,可能会引起中毒。即便是施救者口腔内没有伤口,部分毒素也可以通过口腔黏膜进入到吮吸者体内。如果施救者牙龈或口腔内有破口,中毒的可能性就更大。

正确急救措施:应第一时间拨打120,尽可能对咬人的蛇拍照或录像,方便医生辨认蛇的种类;在有条件的情况下,用大量清水清洗伤口并包扎,松紧以能插进一个手指为宜;心跳过快会加速血液循环,患者受伤后应减少走动,避免情绪过分紧张。

### 流鼻血时仰头

这样做容易让血液流到口腔、食道或是鼻腔后方、气管甚至肺部,轻者引起不适,严重者会导致气管堵塞呼吸困难。

正确急救措施:首先,患者可以坐立起来,身体略微前倾。其次,用

食指和拇指捏住孩子鼻翼上端,将出血一侧的鼻翼推向鼻中隔,持续压迫3到5分钟,大多数出血就可以止住了。

### 噎住了,喝水顺一顺

日常生活中,我们吃东西时不小心噎着了是一件很常见的事情。一般情况下,将堵住气道异物剔除,使人获救。急救者站在患者身后,一手握拳,拳心向内按压于受害人肋骨下缘与肚脐之间;另一手捂拳,双手急速用力向上冲击,直至阻塞物吐出。如果被噎者可以喊叫、咳嗽出声、说话,此时可以让其用本能反应自主清理呼吸道,不应该使用海姆利克急救法。

正确急救措施:用“海姆立克急救法”也就是腹部冲击法;如果成人被食物噎住,用冲击腹部产生向上的力,将堵住气道异物剔除,使人获救。急救者站在患者身后,一手握拳,拳心向内按压于受害人肋骨下缘与肚脐之间;另一手捂拳,双手急速用力向上冲击,直至阻塞物吐出。如果被噎者可以喊叫、咳嗽出声、说话,此时可以让其用本能反应自主清理呼吸道,不应该使用海姆利克急救法。

正确急救措施:尽快拨打120,并立刻了解中毒者服用了什么东西及时间和数量,以备专业急救人员到来。

新华网

## 噪音有害,那无声环境又如何呢?

人类听觉器官有着惊人的敏感性,这意味着我们能够察觉到空气中或水中最低微的能量流动,不管是一架飞机,一列火车,还是一棵风中的树,哪怕是它们以最微小的能量转化而成的声波,我们都能清楚地将其捕捉到。而噪声作为一种环境现象,就大的噪声而言,我们的生理反应根深蒂固。人耳在很大程度上已经进化成一种预警系统,这决定了噪声必然是令人烦躁的。这就是为什么当噪声出现时,我们的下意识

反应是将其隔离,并控制在一定区域内。

面对噪声,我们当前仍存在着不少认知误区。比如不少人将判断噪声的标准,直接等同于声音分贝的大小,似乎声音分贝越高,污染才越严重,但现实并非这样。是否构成噪音,本质上与声音分贝大小并无直接关系,只要你不想听的声音,其实都可称之为噪音。另一方面,对噪声污染程度的判定,要视具体环境而定。噪声污染因为具有其特殊性,而呈现出较高的治理难度。如相较于空气污染,噪声污染往往是即时性的,甚至因为它并未表现出明显的污染形态而多被忽视,只有当具体的人真正被置于噪音的伤害之中时,往往才能切身体会其危害性。

噪音对健康有害,因此,人们采取种种措施来减少和消除噪音,以保障身体健康。但是另一方面,科学家在研究中发现,一个完全没有音响的环境,对人的身心健康同样也会造成损害。科学家研究认为,无声环境会

使人产生恐惧不安、心律失常、食欲减退,特别是对精神系统造成危害,心理上产生莫名的恐惧感,出现情绪烦躁、思维混乱等症状,身心健康受到严重损害。

因此,寂静无声的环境也是不利于我们身心健康的。所以,我们既要尽量减轻噪音对健康的危害,同时也要注意创造一个和谐而又适度的声响环境,这样才真正有益于人体健康。 新华网

## 秋季温差大,远离感冒做好三件事

秋天是呼吸道疾病逐渐增多的时候,特别是感冒,经常是一个不期而遇的意外,打扰着我们的生活、学习和工作。

秋季预防感冒第一件事:秋季气温变化往往突然且迅速,早晚温差较大。天气冷了,但很多人仍然身着短袖、裙装等,不及时添加衣物是导致风寒感冒的主要原因。还有的患者喜凉怕热,即所谓“贪凉”,虽然气温已经明显降低,但仍然要开空调把室温调至很低,甚至食入大量冷饮等,也会诱发感冒。因此秋季预防感冒的第一件事,就是根据气温变化情况及及时添加衣

物。

秋季预防感冒第二件事:秋季天气秋高气爽,降水量减少,天气变得干燥。在干燥的情况下,呼吸道黏膜的抵抗力会明显下降,也容易感染病毒和细菌,诱发感冒、急性支气管炎等呼吸道感染性疾病。所以秋季预防感冒的第二件事,就是多喝水,保持呼吸道黏膜湿润,这样可以保持呼吸道抵御细菌和病毒的能力。除了多喝水外,秋季水果丰富,也可通过食用水果来增加水分摄入。但要注意的是,网络上关于“摄入维生素C来预防感冒”的说法是不正确的。现已经

证明:大量口服维生素C并不能预防感冒,正常饮食摄入的维生素C已足够保持身体的抵抗力,多服用只会增加毒性。

秋季预防感冒第三件事:普通感冒,虽然不像流行性感冒那样具有极强的传染性,但在一定范围内也可能存在病毒的扩散和传染。因此秋季预防感冒的第三件事,就是预防病毒感染。病毒相互传染的最重要的途径,是通过空气中的飞沫传播,飞沫来自于患者喷嚏中的分泌物滴落。这些含有病毒的液滴可以通过患者喷嚏而被喷射到很远的地方和很大的范围,并且可以在空

气中长时间飘浮。一旦被健康人吸入后,就会在呼吸道黏膜上沉积下来,感染病毒。除飞沫外,感染病毒的另一途径是通过手的接触传播。含有患者感冒病毒的分泌物可能沾染到患者的手上,然后通过握手或接触患者接触过的物品,将病毒传播给健康人,从而造成感冒病毒的扩散等。不过,在流通的空气环境下病毒存活的时间很短,因此保持室内空气的流通非常重要。其次,勤洗手以及在感冒多发的时间内使用一定浓度的消毒剂擦拭物品表面,也是预防感冒的重要手段。 扬子晚报

新华网

## 华源·江督府前期物业管理服务招标公告

项目编号:有道招标[2019]060号	<b>五、报名事项:</b>
<b>一、项目名称:</b> 华源·江督府前期物业管理服务管理服务项目	1.报名时间:2019年10月14日至2019年10月18日(法定公休日及节假日除外),每日上午09时至12时,下午14:30时至17:30时(北京时间)。
<b>二、项目概况:</b> 华源·江督府规划总用地面积35540.02m <sup>2</sup> ,容积率1.7,建筑密度24.70%,绿地率35.17%。总建筑面积74320.47m <sup>2</sup> ,其中地上建筑面积60418.03m <sup>2</sup> (其中住宅面积为58952.53m <sup>2</sup> ),建筑面积13858.03m <sup>2</sup> 。居住户数500户,机动车停车位507辆,非机动车停车位619辆。地上包括了4栋9层住宅、1栋10层小高层和5栋11层小高层住宅以及1层的沿街商铺及配套公建(包括物业管理用房、社区党群活动中心、厕所),1栋1层开闭所和变电所。地下一层,为人防和地下机动车库及设备用房。住宅部分收费不得高于1.05元/平方米·月,总报价不得超过742801.88元/年(不含电梯、水泵、中央空调的运行电费)。	2.报名地点:安徽有道项目咨询有限公司(铜陵市北京中路505号)。
<b>三、投标供应商资格</b>	3.报名资料:介绍信、单位营业执照副本、委托代理人身份证,提供上述证书原件及加盖公章的复印件。
1.符合《中华人民共和国政府采购法》第二十二条规定,且具有从事本项目的经营能力和能力;	4.招标文件每套售价500元,售后不退。
2.本项目不接受联合体投标。	<b>六、开标时间和地点:</b>
<b>四、资格审查:</b> 本次采取资格后审方式,资格审查将在开标后由评委会审查。	1.开标时间:2019年11月5日9时00分(北京时间)。
	2.开标地点:安徽有道项目咨询有限公司(铜陵市北京中路505号)会议室。
	<b>七、联系方式</b>
	(一)采购单位:铜陵双禾置业有限公司
	地址:铜陵市义安区笠帽山路
	联系人:曹先生
	电话:13856275838
	(二)采购代理机构:安徽有道项目咨询有限公司
	地址:铜陵市北京中路505号
	电话:13515627696
	联系人:张先生