

近期，全国多地迎入汛以来最强降雨，我国七大江河流域将全面进入主汛期。暑期来临，交通出行、旅游活动增多，人们需高度重视主汛期各类灾害风险，学习基本防汛安全知识，提高避险意识。

什么是汛期？

在夏季，汛期是以暴雨为主产生的涨水期，也称为汛期。考虑到暴雨、洪水两方面因素，入汛日期采用雨量和水位两个入汛指标确定。考虑到暴雨、洪水两方面因素，入汛日期采用雨量和水位两个入汛指标确定。我国多数江河的暴雨洪水发生在伏秋大汛期，暴雨洪水的季节性、雨带南北移动和台风频繁活动有密切关系，所以各地区汛期的起止时间不一样。分析表明，我国各地汛期开始时间随雨带变化自南向北逐渐推迟，而汛期的长度则自南向北逐渐缩短。与汛期有关的自然灾害主要是暴雨、洪水和滑坡、泥石流。

暴雨天步行

- 避开漩涡喷泉**
若下水道井盖打开，大量地表水会形成漩涡；若下水道水来不及排走，会在地表形成小喷泉。出行要避开这些漩涡喷泉。
- 重心后置**
双臂前伸，重心放在后脚上，前脚伸出，用脚尖左右扫动，确认前方是平地，试探前行。
- 用工具探路**
如条件允许，可找来木棍或长柄雨伞等直立插入水中探路。



4.结伴同行
如果有两人，可一人在前探路，另一人双手抓紧前者裤腰部位，前脚虚、后脚实地跟着前进。

5.远离电力设备
不要在紧靠供电线路的树木或大型广告牌下停留或避雨，不要靠近架空供电线路和变压器涉水途中如果感到脚下发麻，应立即止步后退。

暴雨天行车

- 出门前，先检查**
出门前如果遇到暴雨，先检查发动机盖和车门的封闭情况及雨刮器、制动器的状况，发现故障及时排除。此外，雨天应保持较高的胎压，有利于车辆在雨中平稳刹车。
- 走大路，控车速**
尽量选择大路以及环线公路的主路，这些路段的排水能力比较好，万一真的陷车，也会有旁人来救助。适当降低车速，尤其在高速上，多鸣笛提醒。
- 开雾灯，顾前后**
必要时打开防雾灯，能提醒其他车辆注意到你。如果前挡风玻璃有霜气，则需开冷气，并将冷气吹向前挡风玻璃。跟车时不要

太近，时刻监测前车的状况。

4.路遇积水慢行
路面的积水不超过多半个车轮（极限30-40cm），车辆一般可以正常通过。但涉水行车时要放慢车速，过快的车速容易让水吸进空气滤清器，导致发动机进水熄火。

5.陷车切记勿冲车
若发现车轮打滑或下陷，不要猛踩油门。应在发动机不熄火的情况下，在他人协助下驶出水区。

6.涉水熄火快撤离
如果车辆在涉水行驶过程中熄火，应在水位还未完全涨上来前快速撤离危险区域。千万不要在车内等待救援，以免水位过高时电动门窗自动锁定，危及人身安全。

洪水爆发，如何应对？

- 若洪水进屋，应先拉掉电闸。
- 按照预定路线向山坡、高地等处转移。如被洪水包围，利用船只、木排、门板等转移。
- 如来不及转移，爬上屋顶、大树、高墙等做暂时避险，等待救援。不要自己游泳转移。
- 发现高压线铁塔倾倒、电线低垂或折断，要远离防止触电。

山体滑坡，如何应对？

- 发生滑坡后，应当向两侧逃离。
- 切不可顺着滑坡向上游或向下游跑，不要停留在凹坡处。

泥石流，如何应对？

发生泥石流，我们需要迅速转移到安全的高地，不要在低洼的谷底或陡峻的山坡下躲避、停留。在转移中要切记：

- 千万不要顺沟方向往上游或下游跑。
- 向与泥石流方向垂直的两边山坡上跑，且不要停留在凹坡处。
- 千万不要在泥石流中横渡。

雷雨天气，如何应对？

- 户外**
- 在户外遇到雷电时，不要让自己的身体比周围其他事物高，也不宜快骑自行车或在雨中狂奔。
 - 如果雷电已来到头顶，在附近低洼处蹲下，注意双腿并拢，背要平，头要低下。
 - 如果来不及离开高大物体时，应马上找些干燥的绝缘物放在地上，并将双脚合拢坐在上面。
 - 如果在户外看到高压线遭雷击断裂，此时应提高警惕，因为高压线断点附近存在跨步电压，身处附近的人此时千万不要跑动，而应双脚并拢，跳离现场。
- 户内**
- 打雷时不要使用太阳能热水器洗澡。
 - 关闭家中电器开关、关闭且远离门窗、水管等。
- 融媒体中心记者 潘旭昊

运动到底能不能减重？

人们都知道控制肥胖，保持合理体重有利健康。基于对美好形体的追求，也产生了各种各样的减肥方法。那么，到底如何减肥才靠谱呢？近日，南方医科大学珠江医院内分泌代谢科专家分享了科学瘦身健康减重的原则。专家还透露，将把一项菌群移植的新技术应用到BMI≥30的肥胖人群用于减重。

◆ 新研究：菌群移植或适用于超级肥胖者

从2013年开始，细胞代谢领域顶级刊物《Cell Metabolism》中就不断报道粪菌移植治疗肥胖，研究人员鉴定出了一种叫梭菌的肠道细菌，这种肠道微生物组中的有益细菌，可以防止小鼠发胖，而且同样能控制人体的体重。

珠江医院内分泌代谢科孙嘉教授介绍，目前的临床研究发现，粪菌移植对于减重的有效率达到100%。经过4-8次的粪菌移植后，可以达到菌群定植，从而达到体重的稳定。这有望成为超级肥胖患者另一个有效的新方法。

孙嘉教授还指出，每个人都是独一无二的个体，有着不同的基因、不同的肠道菌群、不同的活动强度、不同的代谢能力、不同的健康状况以及不同的目标。这些因素都影响着人们的膳食方案和营养配比，因此，需要在医生的指导下，合理减重、安全减脂。

◆ 为什么运动减肥这么难？

菌群移植目前还是针对超级肥胖者的一种前沿治疗方法。而在日常生活中，人们往往希望通过生活方式的干预来减重。这其中，运动减肥是最常见的手段之一。但运动减肥法是否有效一直争议不断。支持者认为运动减肥法效果非常明显，但也有很多人认为运动后摄入食物更多，根本很难达到减肥的效果。

南方医科大学珠江医院内分泌代谢科主任陈宏教授介绍说，运动减肥本身是有效果的，但很多肥胖人本身就多有心肺功能障碍和其他慢性病，这会限制运动的强度。另外，运动需要时间，需要掌握方法，所以运动减肥对普通人来说难度很大。

喝一罐可乐，几分钟内就轻松摄入了300~400大卡的热量，而想通过运动将这些热量消耗掉，可能要花很长的时间，比如以每小时5公里的速度，走一个小时到一个半小时才可以。“进食是快乐的，代谢是痛苦的”，运动的瓶颈在于需要强大的意志力；但是运动非常重要，它无疑是目前消耗能量的一个非常有效的方式。尤其是在维持体重、预防反弹方面，它的作用非常大。

普通人建议坚持“150分钟原则”，就是每周至少要做5天、每天30分钟的中等强度的有氧运动，就可以达到很好的效果。

◆ 应该如何健康减重？

针对市面上出现的“减肥饼干”“酵素”“代餐粉”等，孙嘉教授认为，这些方法的根本都是围绕“节食”，以谷物/蔬果代餐粉为例，通常含较高的膳食纤维，容易产生饱腹感，但是绝对不能完全替代主食。一旦停了代餐，回归正常饮食，体重就会反弹。

管住嘴、迈开腿，这是减重的不二法则。很多人干脆少吃、甚至不吃主食，一开始还挺奏效，但是不能持久，因为摄入主食太少，时间久了会损伤大脑，人会变得迟钝，因为大脑消耗的主要就是糖原，其主要的能量来源就是碳水化合物，也就是我们吃的粥粉饭面。

此外，人体的体重不仅仅是由脂肪决定的，还有很大一部分是水分。孙嘉教授说，水分在人体内短时间波动很大，节食或不吃晚餐，带来的体重下降大部分是水分流失，这样会导致体脂率反而越来越高，而由蛋白质和水分子构成的肌肉，也会随着水分的流失而流失，脂肪并未减少。

因此，孙嘉教授指出，减肥的时候，主食不能少，各个营养素的配比应该合理，比如减肥的时候，我们碳水化合物占总热量的比例从55%下调到45%，不断经过调整来达到合适的比例。如果盲目不吃主食，热量缺口过大，很容易丢失肌肉，而脂肪却原封不动。

孙嘉教授建议，想要通过健康的方式达到明显的减肥效果，最好先由内分泌专家根据患者自身的BMI、活动量以及身体状况等开具合理的减重处方，以调节人体蛋白质、脂肪和碳水化合物三大营养素的配比，达到减重的效果。

来源：广州日报

八招照顾老人健康饮食

膳食营养是保证老年人健康的基础。与年轻时相比，老年人身体机能有不少的变化，如：合成代谢降低；肌肉量减少，骨骼的矿物质减少、消化酶、消化液分泌减少导致消化功能减退。广州市第一人民医院临床营养科沈峰副主任医师、潘丹峰主任医师表示，正是基于这些特点，老年人的营养和饮食都有特殊性，需要把握以下8个原则：

- 食物多样化，主食应粗细搭配。**
每天食物应包括五大类：谷薯类、鱼禽蛋肉类、豆类奶类、蔬菜水果类和油脂，最好能吃12种以上的食物，注意荤素搭配。每天主食摄入量约200~300克，如果消化功能较好建议适当吃些全谷物食品或粗粮。
- 常吃鱼、禽、蛋和瘦肉类，保证优质蛋白质供应。**
动物食物是优质蛋白的重要来源，后者是维护正常免疫所必需的营养。建议每天吃鱼类等水产食物40~75克，蛋类40~50克，禽畜肉40~75克。
- 适量摄入奶类、大豆及其制品。**
建议每天喝250~300毫升鲜牛奶或相当量的奶制品。对乳糖不耐受者，可尝试酸奶等，同时每日应摄入适量的豆

制品，如豆浆、豆腐、豆干等。

- 摄入足量蔬菜、水果，尽量选择新鲜和当季的品种。**
建议每天摄入300~500克蔬菜，其中深色蔬菜占总量的一半以上；水果推荐量为200克左右。
- 饮食清淡，少油、限盐。**
饮食避免重油重盐，每日用盐一般不要超过6克，少吃腌制食品，每日用油量限制在25克以内，可选用多种植物油，少用煎炸的烹调方式。
- 少量多餐，食物细软，足量饮水。**
老年人可能有咀嚼、消化功能下降等问题，可以将全天食物分配到4-5餐，食物应加工得更细、更软一些。这样可以保证获得较充足热量，也有利于营养吸收利用。平时注意补充水分。
- 延缓肌肉衰减，积极户外活动，维持适宜体重。**
体重不足往往伴有肌少症和营养不良，一方面使活动能力受影响，容易跌倒；另一方面营养不良会使免疫功能受影响。而超重、肥胖会增加高血压、心脑血管疾病、糖尿病等代谢性疾病的发病风险，所以过胖过瘦都不好。



8.摄入充足食物，预防营养缺乏，鼓励老年人与家人共同用餐，愉悦用餐，保障营养需求。
一定要经常关注老人的营养摄入，对于食物摄入不足或怀疑有营养不良的长者，应寻求医生帮助，必要时在医生指导下进行适当的营养支持治疗，及时改善营养状况，减少疾病或并发症发生的风险。

来源：广州日报

这7种“冬病”夏治正当时

三伏天“驾到”，除了忍受闷热黏湿的气候，也别忘了高温酷暑季节给我们带来的格外福利——很多人会抓住这段时间采取一些中医特色疗法，以达到冬病夏治的目的。一提起“冬病夏治”，更多的人想到的是以治疗慢性呼吸系统疾病闻名的“三伏贴”。其实，远远不止于此。今天就给大家介绍7种适合夏治的疾病，以及多种治疗方法。

因）可以调节人体的脏腑功能和阳气，增强抵御疾病的能力。

不过，也不是所有人都适合冬病夏治，对于孕妇、有严重心肺功能疾患者、对药物过敏者、皮肤长有疱、疖以及皮肤有破损者、疾病发作期（如发烧、正在咳嗽等）的患者，哪怕具有以上适应症，也需谨慎评估，否则可能会加重病情或引发他症。

胃肠道疾病 适合冬病夏治的胃肠道疾病主要有慢性胃炎、功能性消化不良、消化性溃疡、慢性结肠炎等。

从现代人的生活状态看，人在夏季如果贪食冷饮，常待在空调房，其实很容易损伤脾胃。所以这类人采用针灸、穴位敷贴治疗，可激发正气、缓解疼痛，并减少在冬季的发作。

风湿类疾病 适合冬病夏治的风湿性疾病包括类风湿性关节炎、风湿性关节炎、强直性脊柱炎等痹病，这些疾病的普遍特征是在冬季受寒时加重，病情不断反复，若在夏季三伏天加以治疗，效果会非常显著。

过敏性疾病 适合冬病夏治的过敏性疾病主要有过敏性鼻炎、过敏性哮喘、过敏性结膜炎等。总的来说，易过敏人群大多属寒性体质，根据中医“寒则热之”的治疗原则，要用热性药、补益药进行治疗。其次，“急则治标，缓则治本”，夏季不是过敏性疾病的高发季节，为缓解期。因此，此时治疗是一种治本的方法。采用在相关穴位用温热、补虚的药物进行敷贴治疗，可以起到刺激经络、改善体质、提高免疫力的作用。

骨伤类疾病 适合冬病夏治的骨伤类疾病主要是慢性腰痛、肩周炎、颈椎病等。骨伤类疾病大多是由不正确的姿势引起的，可以采用温阳驱寒的膏药，贴在滋补全身又位于脊椎的穴位上，比如大杼、命门、身柱、阳陵泉等穴位，如果颈椎腰椎都不好，可沿着脊椎贴敷。如果是手臂、膝关节疼痛，再在四肢的主要穴位上贴敷膏药，比如足三里、手三里等。

妇科病 适宜冬病夏治的妇科病有子宫内膜异位症、痛经、盆腔炎等。

中医认为，经过辨证后属于虚寒因素导致的妇科病，冬病夏治会有显著效果。冬病夏治易祛除体内阴寒、舒经通络、温化寒湿、活血祛瘀，从而促进女性患者的

盆腔血液循环，治疗很多慢性妇科疾病。伏灸膏穴位贴敷，是冬病夏治妇科疾病的主要治疗手段。

亚健康状态 中医学认为，健康状态既包括人体内部的阴阳平衡，也包括人体与外界环境的阴阳平衡。亚健康状态即处于身体内的阴阳平衡被打破，但还没有发生实质性病变，这个时候进行调治相对比较容易，也不易对身体造成伤害。容易疲劳、失眠、多梦等很多症状都属于亚健康状态，可以根据具体的症状采取不同的方式进行冬病夏治。

冬病夏治的四个“秘密武器”

穴位贴敷 这一疗法是在夏季三伏天，根据中医辨证理论，采用中药制剂贴敷于经络上的特定穴位。药物经皮肤由表入里，到达经络和脏腑，以达到治疗目的。

灸法 一般以艾叶为原料，做成艾绒、艾柱和艾条，用艾绒或其他药物放置体表的腧穴或疼痛处烧灼、温熨。借灸火的温和热力及药物作用，通过经络的传导，以温通经脉、调和气血、协调阴阳、扶正祛邪。

刮痧 使用刮痧板蘸少许刮痧油在皮肤表面沿一个方向刮动。刮痧能刺激经络穴位，使局部皮肤发红充血，出现青紫色出血点，也就是俗称的“痧”。以改善局部微循环，起到疏通经络、舒筋理气、祛风散寒的作用，使人的神经、循环、免疫、排泄等系统兴奋起来，加快新陈代谢。

拔火罐 拔火罐也是冬病夏治的常用中医疗法。用拔火罐冬病夏治的原理和刮痧差不多，都是刺激经络穴位，使局部皮肤发红充血，来疏通经络祛除寒湿。只不过需选取肌肉丰厚的部位以留罐，并且操作时间较短。

来源：北京青年报

健康知识



图片来源网络

银耳冰糖荔枝汤



图片来源网络

主要功效：滋阴温补
推荐理由：夏日佳果荔枝，单纯吃容易上火，不如做个甜汤吧。

材料：银耳(干)小半朵，荔枝15个，冰糖少许(3人量)。
烹调方法：银耳稍冲洗后充分泡发，用手撕成小块。荔枝剥壳取肉，保留3-5个荔枝核。把银耳、荔枝肉和荔枝核放入瓦煲中，加水800ml，大火煮开后加入冰糖，再转小火煮约20分钟即可。

汤品点评：荔枝多吃容易上火，但其荔枝是很好的夏日温补食材，但怎么吃才能避免上火呢？其中一个方法就是用荔枝来煮甜汤，煮的时候加入一点荔枝核，利用荔枝核理气散结的作用，搭配滋阴润燥的银耳和冰糖，就不容易上火了。

为什么夏日需要温补呢？虽然夏日天气炎热，大家都已经觉得身热心烦了，但此时人体内阳气是不足的，因为阳气都跑到外面了，所以你觉得自己很热，但里面是寒的。可如果夏日吃冬天那种滋腻温补的食材肯定是不行的。荔枝加上一点荔枝核用来煮甜汤之后，就是相对平和的。但荔枝核不用多，多了容易破气。还有一个喝汤小贴士：放凉以后更好喝哦。

来源：广州日报

