



图片来源网络

诺如病毒感染进入高发期 国家疾控局提示做好防护

国家疾控局近日发布诺如病毒感染健康提示显示，每年10月到次年3月是诺如病毒感染高发期，学校和托幼机构等人群聚集场所是诺如病毒感染高发场所。特别提醒大众要做好个人防护，谨防诺如病毒感染，出现呕吐、腹泻症状及时就医。

根据健康提示，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，儿童以呕吐为主，成人则以腹泻居多，粪便为稀水便或水样便。

国家儿童医学中心、北京儿童医院消化科主治医师梅天璐表示，如果家中孩子出现腹泻等感染诺如病毒后的症状，家长可以准备一些口服补液盐，或者是掌握如何配制盐米汤的方法，在500毫升的米汤里加入1.75克的食盐，让孩子少量多餐地喝，能起到给孩子补液的效果。如果孩子症状强烈，不能接受口服补液，或出现呕吐物带血、高烧等情况，建议就医。对于肠胃不适的孩子，要避免高油、高糖的食品饮料，但不需要限制饮食。

专家提醒，处理诺如病毒感染者的呕吐和排泄物等，应当戴上塑胶手套，相关用品可以用含氯的消

毒液浸泡30分钟消毒。家长和学校还应注意孩子症状好转后的传染性，症状消失之后的2至3天仍然会排出诺如病毒。

如何做好预防？对此，健康提示明确需做好以下五点，包括保持手卫生，饭前、便后、加工食物前应按六步洗手法正确洗手；注意饮食饮水卫生，不饮用生水，烹饪食物要煮熟；病例应尽量居家隔离，避免传染他人；做好环境清洁和消毒工作；保持规律作息、合理膳食、适量运动等健康生活方式，增强身体对病毒的抵抗力。

来源：新华社

告别皮肤干燥，试试这三招

科学喝水 维持水油平衡

事实上，喝水并不能直接为表皮层补水，而是将水分送到“管家”真皮层那里。掌握科学的喝水方法，才能为肌肤有效补水，维持合适的水分与油脂比例。

亚热带地区轻劳动者每天大约喝水1.5升至1.7升为宜。如果运动量增加、身体状况变化，则需要调整饮水量。此外，单次饮水量建议在400毫升以内，以50毫升至150毫升为宜。

饮水时间除了感到口渴的时候饮水外，还可以在晨起时、饭前半小时、午睡后、下午三四点钟，这几个时间点主动饮水。经常忘记饮水的朋友也可以设置闹钟提醒自己及时喝水。

正确护肤 保护皮肤屏障

适当防晒和合理清洁可以防止皮肤屏障损伤。秋季阳光没有夏季强烈，却依旧有紫外线，所以应当坚持防晒，同时可以选择质地相对轻盈的防晒产品。

此外，皮肤干燥时不宜频繁洗脸、热敷，应当选用温和的洁面产品，如氨基酸洗面奶等。这样既能满足基本的清洁需求，也不会对皮肤产生刺激。有效保湿也可以促进皮肤屏障的修复，除了选择含有甘油、玻尿酸等成分的保湿剂外，还应根据不同肤质类型选择不同的产品。掌握正确的护肤方法，才可以有效缓解秋季皮肤干燥的烦恼。

合理膳食 养阴润肺燥

中医认为“肺主皮毛”，滋补肺阴有助于皮肤保持润滑和光泽，因此秋季饮食调养当以养阴润肺为要。可以适当多吃银耳、莲藕、百合、山药等具有滋润润燥作用的食物。还可以选择合适的食材自制养生膳食，如银耳百合莲子汤、百合冬瓜汤、橘皮糯米粥等。也要多吃雪梨、枇杷、柚子等能够养阴润肺的水果。

木子

这些补铁知识很重要

孩子时常贫血，烦躁不安，食欲不振，更让家长担心的是，明明在生长发育期，孩子身高却迟迟不见长。如果孩子出现以上症状，家长一定要引起重视，孩子很有可能缺铁了。铁是什么？缺铁会有哪些影响？如何有效补铁？近日，市妇幼保健院检验科主任王冰冰就这些问题，为大家做了详细解答。

“铁是人体不可缺少的微量元素，是血红蛋白的重要组成部分，具有固定氧和输送氧的功能。人体内约有4-5克铁，其中72%以血红蛋白、3%以肌红蛋白形式、0.2%以其他化合物形式存在；其余25%则为储备

铁，以铁蛋白的形式储存于肝脏、脾脏和骨髓的网状内皮系统中。”王冰冰说，严重缺铁的身体主要有以下症状：一是消化系统症状。主要表现为儿童食欲不振，导致儿童营养不良；儿童通常也容易出现口腔溃疡、舌炎、腹泻等情况。二是心血管系统症状。主要表现为心率比正常时间快，严重者还有心脏扩张、心力衰竭等症状。三是神经系统症状。主要表现为精神注意力不集中，记忆力差，经常烦躁抑郁。四是缺铁性贫血症状。轻度缺铁不会引起贫血。贫血的发生表明儿童缺铁严重，即使采取饮食疗法也无法缓解，需要配合一定的药

物治疗。

就如何有效补铁，王冰冰说，饮食铁应适当选择富含铁的食物，事实是正确的，但不富含铁的食物也可以达到很好的铁补充效果。儿童时期的生长发育旺盛，造血功能需求较大，所以对铁需求量较大。儿童每日铁元素推荐摄入量为12mg左右。食物中的铁以血红素铁和非血红素铁的形式存在，含血红素铁的食物铁补充效果更好。血红素铁主要存在于一些动物性食物中，如动物血、肝、肉、鱼等。这种食物补铁效果更好，是补铁食品的首选。非血红素铁主要存在于植物性食品中。这种

食物也富含铁，但补铁效果不好。网上流传的菠菜补铁和红枣补铁都是假的。蔬菜、谷物、水果等食物的铁很难吸收利用，所以家长在选择补铁食品时要考虑铁的吸收入量。

饮食补铁效果差是什么原因？王冰冰说，主要原因是铁的吸收利用不好，建议将食物中的铁转化为可被身体吸收的亚铁。可以通过服用维生素C等还原剂，促进铁的吸收，因此，饭后要注意维生素C的摄入。

融媒体中心记者 李浩然
通讯员 陈阳

预防慢性病做到食物多样化

高血压、心脏病、糖尿病和肥胖等慢性病的发病率不断提高，已经成为全球范围内的重要健康问题。通过改善饮食习惯，可以在一定程度上预防慢性病。

多样化的膳食结构 保持多样化的膳食结构是预防慢性病的重要步骤之一。膳食应包含多种食物，如谷物、蔬菜、水果、豆类、坚果、低脂肪乳制品、鱼类和瘦肉等。平均每天摄入25种不同品种食物要达到12种以上，每周要达到25种以上。

增加膳食纤维的摄入 膳食纤维可以促进肠道蠕动，降低胆固醇，控制血糖。为了增加膳食纤维的摄入，可以多吃水果、蔬菜、全谷类和豆类食品。此外，也可以选择添加膳食纤维的补充剂，但在使用前最好咨询医生。

适量摄入蛋白质 蛋白质是构建和修复身体组织的重要营养素。然而，摄入过多的蛋白质可能增加慢性病的风险。建议健康成年人每千克的体重每天摄入0.8克左右蛋白质。可以选择瘦肉、鱼类、豆类等作为蛋白质的来源，并合理分配摄入量。

适量饮水 水不仅有助于维持体液平衡，还有助于排出体内废物和毒素。每天应

该饮用足够的水，满足身体的需求。

减少饱和脂肪酸的摄入 高饱和脂肪酸饮食是导致心脏病和高血脂的主要因素。为了保持健康，应尽量减少饱和脂肪酸的摄入。选择低脂肪的食物，如低脂牛奶、低脂肉类等。同时，也应避免过多摄入油炸食品和煎炸食物。

控制盐的摄入量 高盐饮食是导致高血压的主要原因之一。因此，控制盐的摄入量是预防慢性病的重要措施。建议每天的食盐摄入量不超过5克。为了减少盐的摄入，可以选择低盐或无盐调味品，避免加工食品、罐头食品和咸味零食。

控制糖的摄入 高糖饮食是导致肥胖和糖尿病的主要原因之一。建议减少含糖饮料、甜点和糖果的摄入，选择低糖或无糖的替代品，如水果或天然甜味剂。

控制饮食量和饮食频率 过度饮食和频繁进食会提高患慢性病的风险。建议控制饮食量，遵循适当的饮食频率，如每天三餐加适量的零食。

培养健康的饮食习惯 养成健康的饮食习惯是预防慢性病的关键。建议改变不健康的饮食习惯，如过量食用高糖、高盐和高脂肪食物，在饮食中增加健康的食物选择。

来源：大河健康报

健康知识

金秋时节话养生

秋天已至，天高气爽，云淡风轻。此时养生，应遵循《黄帝内经》中“早卧早起，与鸡俱兴”的规律，早睡阳气收敛，早起肺气舒展。秋天养生要以“润肺降燥、滋阴生津、保暖防寒、愉悦心情”为主旨进行全方位的养生保健。

秋天调饮食，重在润肺降燥秋天天气渐降，燥邪来袭，容易出现干咳秋燥症状，饮食调养主要以润肺降燥、滋阴生津为主。可适当食用如芝麻、核桃、蜂蜜、萝卜、百合、银耳、冰糖、鸭梨等具有滋阴润肺、养胃生津功效的食物，以改善秋燥对人体的影响。同时也可进食一些具有健脾和胃作用的食物，如藕、山药等，避免进食过于辛辣、刺激的食物，以防损伤胃黏膜。

秋天勤运动，不宜过度激烈金秋时节，天高气爽，是运动的好时机。此时肺脏功能处于旺盛时期，通过运动锻炼以增强肺脏功能，同时可提高自身免疫功能，为即将到来的冬季做好御寒准备。可选择慢跑、打太极拳、练瑜伽等运动。建议在清晨或傍晚较凉爽的时候进行适量的运动，避免运动过于剧烈，以免损耗体内津液，造成身体不适。

秋天重保暖，护好头部双脚秋天天气逐渐降低，寒邪渐重，寒邪最易侵袭人体阳气最旺的头部和脚部。因此，日常出门时应佩戴帽子和围巾，穿长裤和袜子，以保护头部和腿部免受寒邪侵袭。同时，还应常泡脚以改善局部血液循环，预防感冒的发生。

秋天调情志，保持心情愉悦保持心情愉悦是秋天时节养生的重中之重。秋天应保持心境平和，使体内阴阳平衡、气血调和。中医认为，“情志不舒则五脏病”，若情绪低落或抑郁则会引发多种疾病。通过一些传统活动如赏红叶、登高远眺等来陶冶情操，也可以听一些舒缓的音乐来调整情志。

《黄帝内经》认为：“人与天地相应”，即人体的生理功能与自然界的规律是相适应的。因此，在秋天养生应顺应自然规律，通过调整饮食、运动、保暖、情志等方面来达到养生的目的。同时也要注意避免过度进补和过度运动以免损伤身体。

木子

如何科学把控运动负荷，确保安全健身？



图片来源网络

运动负荷是影响运动效果的重要因素之一。如果运动负荷过大，很容易造成过度疲劳甚至出现运动损伤，运动负荷过小，则起不到显著健身效果。

国家体育总局科研所相关专家提

示，运动负荷就是运动量，由运动强度、运动时间和运动频次共同构成。由于每个人体质状况、运动习惯等不同，身体对运动负荷的反应及运动后的恢复也不同。这就是为什么同样跑5公里，有的人

跑起来很轻松，一会儿就跑完了，而有的人要么跑不下来，要么咬牙坚持跑下来，第二天起不来床。科学运动一定要学会根据自身情况把控运动负荷。

专家建议，首先，要了解自己适宜的运动强度区间，可通过极限强度确定运动强度，如果将极限强度定义为自身100%运动强度，一般采用60%至70%的极限强度作为日常锻炼强度即可。由于极限强度的测量难度较大，一般采用运动心率来推算运动强度，运动强度=运动心率÷(220-年龄)×100%。一般高于90%运动强度为高强度运动，60%至89%为中等强度，低于60%为低强度。运动心率可以通过测量运动后或运动中15秒脉搏来确定。

其次，把握好运动时间。在相同运动强度下，运动时间越长，身体消耗的能量就越多，运动对身体的刺激就越明显，运动后恢复的时间也就越长。所以，要根据

自身体质状况和运动习惯选择合适的运动时长，没有运动习惯的人群，推荐每次运动时间在30分钟左右，其中达到运动强度的累计有效运动时间要保持在10分钟以上。运动习惯养成后可以通过延长累计有效运动时间的方法逐渐增大运动对身体的刺激。

最后，控制每周的运动频次。刚开始运动的人群，建议每周运动2次，运动习惯养成后，在运动强度不变的情况下，适当提高运动频次以加大运动对身体的刺激，进一步提升运动效果。

要特别注意，调整运动负荷时，运动强度、运动频次和运动时间三者不能同时增加。因为三者中任何一个因素变化都会增加运动对身体的刺激，若三者一起增加容易出现运动过量，增大运动损伤的风险。推荐按照运动时间、运动频次和运动强度的顺序增加，同时闭环进行。

来源：中国体育报

炖秋月梨



图片来源网络

材料：秋月梨1个，鸡心红枣2粒，枸杞子5粒，陈皮1小瓣，莲子3粒，黄冰糖2小粒(1人份)。

制作方法：

(1)秋月梨洗净，在距梨柄约1/4处切开当盖子，剩下的挖出梨核做成梨盅；

(2)梨核上多余的梨肉切出来备用；

(3)把其余材料洗净，与梨肉一同放入梨盅内，加入适量黄冰糖，盖上梨盖；

(4)大火煮开水，把梨盅放在碟子上，放入锅中蒸，上锅蒸约40分钟即可。

汤品点评：

红枣、枸杞都是平补的好物，加上陈皮，运化脾胃，就不怕补不进去。天气干燥，人的情绪也会有点烦躁的。所以加了莲子，意为养心安神，平稳情绪。

来源：广州日报

