

今年立秋
8月7日-8月22日

立秋后莫贪凉

尝物候之味

立秋后尽量少吃葱、姜、蒜、韭等辛味之品。不妨吃些滋润的食品,如,蜂蜜、核桃、芝麻、梨、荸荠、芦根等,既清热又润燥。

食立秋果

适当多食酸味果蔬,如苹果、石榴、葡萄、柚子、柠檬、山楂等,可以收敛肺气防秋燥。

饮立秋茶

可以喝些具有滋阴润燥、清凉解暑作用的花草茶,推荐厚朴花茶。每次取3朵,加入适量陈皮、冰糖,用沸水冲泡。

喝立秋粥

推荐一款薏仁绿豆粥,取绿豆30克、百合30克、薏仁30克、粳米50克,洗净后一起下锅煮至熟烂,加冰糖,晾凉后服用,能起到清热利湿、健脾和胃的作用。

应物候而动

秋燥渐起,昼夜温差大,过敏性疾病、呼吸道系统疾病进入高发期。人体要顺应季节更替,提前做好准备。

登高望远

自古就有秋季登高望远的习俗,立秋后是开展运动的好时期。大家宜选择轻松平缓的项目,如爬山、瑜伽、太极拳、八段锦等。

防暑不贪凉

切忌受凉,不贪吃冷饮,睡眠时不要开风扇或空调直吹。

按摩迎香穴

立秋后,昼夜温差逐渐变大。用双手大鱼际(拇指掌侧肌肉丰厚处)在鼻翼两旁的迎香穴处反复揉擦,有助于预防秋季感冒。

养护心神

立秋后要重点养护心神,保持内心平和。生活中遇到不开心的事情,要主动想办法排解,可找信赖的亲人、朋友倾诉,也可通过体育锻炼和户外旅行,甩掉情绪“包袱”。

三伏天未结束 两款茶饮预防夏日流感

三伏的高温天气正如火如荼,今夏流感也比往年同期高发。原来,高温闷热的天气真的会助长流感病毒的“气焰”,而人们容易中招,往往还不只是因为风热暑湿,冷气开太足、室内外温差大也是重要诱因。三伏天预防流感应怎么做?中医“治未病”有好建议。广州中医药大学第三附属医院院长林兴栋介绍说,中医中的香囊、穴位按摩、药膳茶饮等,有很多日常调理等方法都适合用来预防流感。

1.佩戴流感香囊:

中药防流感香囊,由藿香、丁香、艾叶、桂枝、干姜、荆芥、苍术等一些气味芳香的药物组成,既可随身携带,也可以放置于家中、车里。

按揉保健穴位:可选取风池、风府、大椎、肩井、迎香、足三里、关元等穴,疏通经络,增强人体正气,预防流感。

2.两道药膳:

二白汤:葱白15克、白萝卜30克、香菜3克加入适量开水,煮沸即可。

薄荷梨粥:薄荷3克、梨1只、大枣6枚煎煮取汁,小米/大米50克煮粥,粥熟后加入薄荷梨汁煮沸即可。

3.两道茶饮:

国家中医药管理局推荐的两道茶饮方也分别适合于大人和小孩,煎煮或冲泡均可。

儿童方(3-13岁):芦根10克、连翘3克日1剂。

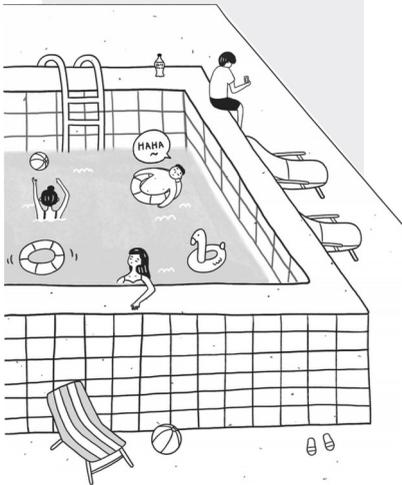
成人方(大于13岁):白茅根5克、藿香3克、菊花3克、北沙参5克每日1剂。 广日



未觉三夏尽,时序已新秋。立秋,秋天的第一个节气。虽然名义上进入秋天,但大部分地区盛夏的余威仍在,需提防“秋老虎”。说起立秋养生,民间有“立秋”这天“贴秋膘”“咬秋”等习俗。秋季适宜人体进补,立秋后一段时间内暑气仍盛,湿度也很大,人们会有闷热潮湿的感觉,再加上夏季因为苦夏或过食冷饮,多有脾胃功能减弱的现象,因此初秋进补宜清补而不宜过于油腻,宜食清热健脾、利湿润燥、滋阴润肺的食物,如银耳、百合、香蕉、梨等。 综合新华社、生命时报

8月5日,在湖南省衡阳市祁东县归阳镇,当地村民在起秧苗 新华社发

多地泳池暴发腺病毒感染 千万要注意 游泳后发烧



最近,多个省市出现了关于游泳池引发集体腺病毒感染新闻,这让不少平时带孩子去游泳的家长有些担忧。炎炎夏日,原本只想让孩子玩玩水、凉快凉快,没想到去游泳池竟让孩子感染“腺病毒”,而且大规模集中暴发的腺病毒是什么?感染后需要如何治疗,又该如何预防? 扬子

腺病毒是新病毒吗?

“腺病毒”全名是“人腺病毒”,最开始是从健康人萎缩的扁桃腺组织当中分离培养出来的,所以才叫做腺病毒。腺病毒不是一种新病毒,它在自然界其实早已经存在。它是急性呼吸道传染病的常见病原之一,可造成呼吸系统、胃肠道以及眼结膜等多种组织感染。人群普遍易感,多见于儿童。可常年流行,多发生在学校、托幼机构、军营等人群密集场所。

腺病毒人群普遍易感,常见于6个月到5岁,尤其是2岁以下儿童。常见的临床症状包括发热、咳嗽、鼻塞、咽痛、结膜炎、腹痛、腹泻等症状,泌尿系统感染者可出现血尿、尿频尿急、排尿困难等症状。少数可发展为重症肺炎,甚至导致死亡。尤其是免疫系统较弱、慢性呼吸系统疾病、心脏病等人群,重症风险较高。

腺病毒感染属于自限性疾病,目前尚无特效药,多为对症治疗,出现上述症状应尽早就医。轻症患者一周左右即可自愈,切忌滥用药物。

腺病毒易在游泳池暴发

腺病毒在泳池暴发,和其强传染性有直接关系。腺病毒的传播途径主要是飞沫传播,感染者的呼吸道分泌物可在空气中保持半小时,若在无任何防护的情况下,与感染者密切接触(尤其手),则非常容易感染。另外,腺病毒还可经消化道传播,即通过粪便、被病原体污染的水、食物、衣物等传播。

儿童游泳池潮湿、人多拥挤,直接或间接接触被污染的水、物品都可能引起腺病毒感染和再次传播。

目前还没有腺病毒相关的疫苗,也没有针对它的特效药。所以,针对2岁以下的宝宝要更加注意,尽量避免去“招惹”它:

- 1.注意个人卫生:经常用肥皂洗手;咳嗽或打喷嚏时需要遮住口鼻;避免和他人共用杯子、餐具;
- 2.不要带2岁以下的儿童去人多的公共泳池游泳;如果家里有一些的宝宝需要到公共泳池游泳,也要选择有“卫生许可证”的;
- 3.如果身边有人确诊感染“腺病毒”,一定要做好隔离工作。

为您服务

收费标准: 120元/cm高度/天 本栏目每周一至周六刊出
广告热线: 66709358 13876786958

求职、家教、家政300元/CM高度/周

琼海邮政: 15595967253 万宁邮政: 13807626186
屯昌邮政: 18907519923 儋州邮政: 13976783383

公告

萍乡市都市农庄生态园开发有限公司与海南麓林湖养老产业投资有限公司合并重整案投资人招募公告

萍乡市都市农庄生态园开发有限公司与海南麓林湖养老产业投资有限公司是从从事养老产业的关联企业。萍乡市湘东区人民法院于2022年2月7日裁定受理萍乡市都市农庄生态园开发有限公司(下称“都市农庄公司”)重整,并于2022年4月25日裁定都市农庄公司、海南麓林湖养老产业投资有限公司(下称“海南麓林湖公司”)实质合并重整。业经相关专家论证并于2022年5月2日出具可行性研究报告。

灭失声明

本人王运武于2003年7月购买一辆琼C04483摩托车,车架号97087366,发动机号97080413,于2014年7月在屯昌县南坤镇黄岭因“威马逊”台风登陆,外出途中停放不当,被水流冲走,因自然灾害造成机动车灭失,特此登报说明该车已经灭失,本人承诺以上所述属实,愿意承担因此事造成的经济责任及法律责任。

灭失声明

本人符传锋于2008年1月购买一辆琼C040918摩托车,车架号LAELK24095B668107,发动机号0506022157,于2016年10月在屯昌县南坤镇石雷村因“莎莉嘉”台风登陆,外出途中停放不当,被水流冲走,因自然灾害造成机动车灭失,特此登报说明该车已经灭失,本人承诺以上所述属实,愿意承担因此事造成的经济责任及法律责任。

灭失声明

本人法法于2004年1月购买一辆琼CC7618摩托车,车架号LAELGZ4032A730015,发动机号0201010780,于2012年10月在屯昌县国营中坤农场因“山神”台风登陆,外出途中停放不当,被水流冲走,因自然灾害造成机动车灭失,特此登报说明该车已经灭失,本人承诺以上所述属实,愿意承担因此事造成的经济责任及法律责任。

公示

陵水黎安国际教育创新试验区高品质饮用水水厂工程项目建设环境影响评价信息第二次公告

根据《中华人民共和国环境影响评价法》、《环境影响评价公众参与办法》等规定,对“陵水黎安国际教育创新试验区高品质饮用水水厂工程”的基本信息及环境影响评价工作情况进行公示如下:项目从陵水河老窖村取水至黎安水厂和高品质饮用水厂处理站进行处理,其中,取水规模5.5万m³/d,黎安水厂设计处理规模5.0万m³/d,高品质饮用水厂处理站设计规模2.0万m³/d,新建输水管5.924km,新建普通净水厂配水管1.825km。

海口市秀英区行政审批服务局关于海口市秀英区东山镇下村委会吴氏宗祠乡村建设规划许可批前公示

海口市秀英区东山镇下村委会吴氏宗祠乡村建设规划许可批前公示。该项目位于海口市秀英区东山镇下村民委员会第二村民小组。建设内容为:拟建A栋宗祠建筑面积96.58平方米,B栋宗祠73.98平方米,总建筑面积169.56平方米,建筑高度4.2米。我局拟批复,为征求社会各界及相邻权益人的意见和建议,现按程序进行规划许可批前公示。如对该建筑设计方案有意见或建议,请于公示期内反馈,否则视为无异议。