

国家卫生健康委组织专家介绍季节交替气候变化影响

# 立秋之后如何健康养生

本报记者 白剑峰

能保持不口渴,身体脱水率不超过体重的2%,就可以保持正常的生理代谢。

## 季节交替提前预防疾病

立秋过后,昼夜温差逐渐增大。公众应该如何应对季节交替带来的健康影响,尤其是呼吸道疾病、过敏疾病和心血管疾病?

中国疾病预防控制中心研究员王丽萍说,季节交替,天气变化不定,人体的呼吸系统容易受到侵袭,老年人、儿童、体弱者以及一些慢性基础性疾病患者,容易感染包括流感在内的呼吸道感染病。

公众要保持健康的生活方式,养成良好的卫生习惯,增强体质,提高抵抗力。应根据温度的变化及时调整衣物,积极接种流感、肺炎疫苗等。疫苗能够有效保护老年人、儿童及易感人群,减少感染发病以及发生重症的风险。公众还要做好健康监测,出现发热、流涕、咽痛等呼吸系统症状时,要尽量保持休息状态,根据情况及时就医。

王丽萍说,有过敏体质的人群,要尽可能避免接触过敏原,如花粉、尘螨等。要保持居室清洁卫生,尤其是卧室、客厅等容易积灰的地方,也是容易引起过敏的地方,要定期清洁。有过敏体质的人,尽可能谨慎食用海鲜和容易引发过敏的食物,避免发生过敏反应。一旦出现过敏反应如皮疹、红疹、皮肤瘙痒等,要及时就医。

首都医科大学附属北京安贞医院主任医师马长生说,立秋之后,人体血压波动会更大。中老年人要更加重视心血管病的预防和危险因素的控制。尤其是心血管病患者,要按照医生的要求规律用药,而且要吃够剂量,并及时到门诊复查,把血压、血脂、血糖都控制到理想的水平。同时,要养成良好的生活方式,包括健康饮食、适量运动、充足睡眠、戒烟限酒、不要久坐等。冬天寒冷,也是心血管病的高发季节。但经过秋天的调养,可以把危险因素控制到最低。

## 补水补液不是大量喝水

暑期气温依旧较高,人们出汗较多,运动过程中如何及时补水补液、保持良好状态?

国家体育总局体育科学研究所研究员张漓说,补水补液首先要选对饮料。水是指天然淡水,即可以饮用的淡水。水适合于一些低强度运动,或者时间不长、出汗量不大的运动。

张漓介绍,液是指在水里添加一些矿物质、电解质或者维生素等,又称为运动饮料,主要用于运动时间比较长、出汗量比较大的情况。例如,运动员的运动饮料中会添加一些糖,还有电解质、矿物质、维生素等,即等渗或者低渗的浓度状态,喝起来是淡淡的甜和咸。这样的饮料不仅能及时补水,还能及时补充从汗液中流失的电解质,帮助身体更好地保持水分,而不是喝进去又很快散掉。

张漓建议,在合适的时间喝水。合适时间包括运动前、运动中和运动后。如果锻炼出汗量比较大,出汗的速度比较快,那么从运动前就要开始少量多次去喝水或者喝饮料。因为身体流失水分的速度比吸收水分的速度要快。每小时喝的水再多,能进入血液循环的只有800毫升,但是出汗的速度可以达到每小时一到两公斤,这就需要少量多次、提前补水补液。通常要求每10分钟左右右喝100毫升到150毫升的饮料或者水,大约两口到三口,不能在短时间内大量地补。

怎么判断补水补液够不够?一个简单的方法就是观察尿液的颜色,如果尿液的颜色是无色的或者淡黄色,说明身体的水状况良好,身体不缺水。如果尿液颜色是深黄色甚至棕色,说明严重脱水,这会导致身体疲劳以及心脑血管方面的风险。另外,尽量不要让自己感觉口渴,所以要提前喝、少量多次喝。

## “晒后背”以感觉舒适为度

最近,网络上流行“晒后背”。中医如何看待“晒后背”?晒的时候有哪些注意事项?

龚燕冰说,“晒后背”是一种传统的养生方法,相当于利用太阳的照射和大自然的阳气来提升身体的阳气。中医讲,后背是阳,腹部是阴,在后背有督脉和足太阳膀胱经两条阳经。督脉在后背正中央,这上面有个穴位叫大椎穴。督脉是“阳脉之海”,统揽一身阳气,对于全身阳气的运行非常有益。督脉对于整体经络的通畅、温煦,包括扶正祛邪,都有非常重要的影响。另外,在伏天晒后背,也符合中医“冬病夏治”的理论。

到底哪些人适合“晒后背”?冬天手脚特别怕凉的人,中医讲阳虚的患者或者体质虚弱的人,还有一些寒湿比较重的人,都适合“晒后背”。当然,正常人也可以通过“晒后背”进行养生,但“晒后背”讲究时段和时长。

在目前这个时节,一般要避免暴晒,上午8点到10点的时段,下午3点到5点的时段,紫外线强度比较弱,阳光也比较柔和,适合“晒后背”。不过,“晒后背”的时间也要控制,比如年老体弱的人可以短时间晒背,根据身体的感受,一般可以先晒15分钟到20分钟,循序渐进地可以增加至30分钟,主要是避免阳光照射之后引起的身体不适,要以感觉舒适为度。

什么样的人不适合“晒后背”?龚燕冰说,有高血压等慢性病、皮肤病的患者,以及容易上火、有湿热症的人群,还是要慎重选择。在“晒后背”过程中,要注意补水。如果出汗较多,可以补一些淡盐水或者功能饮料。如果出现大汗淋漓甚至胸闷气短的症状,要立即停止晒背,及时就医。

## 以普通人的平凡书写不平凡的人生



王洪安在辽宁鞍山灯塔塔内。 本报记者 郝迎灿摄

登上海拔130多米的墩台山,向西眺望,但见渤海苍茫;脚下,辽宁营口港鲅鱼圈港区吊车往来不息,货物进出繁忙。

40年前,鲅鱼圈港区开工建设,曾经的小渔村变身现代化港口,去年货物吞吐量超过2亿吨,助力营口港成为我国北方重要的内贸集装箱枢纽港。

墩台山顶,台子山灯塔巍然耸立,为进出鲅鱼圈港区的船舶提供助航服务。塔下,交通运输部北海航海保障中心营口航标处灯塔工王洪安已在此坚守21年,守护灯塔长明,为千万航船指引方向。

“最开始是4人轮班,为了尽快掌握灯塔塔器维修保养的专业技能,我主动提出放弃休息,跟几位前辈共同值班。”作为一个门外汉,王洪安勤学苦练,从学习电路的基础知识起步,逐渐掌握了塔器的各项性能参数,并能够熟练地进行日常维护和故障排除。

“以前使用的是进口灯器,能耗电、易烧损,夜里值班不敢合眼,要时刻紧盯亮灯情况。”王洪安说,“灯一灭,要么是灯泡烧了,需要立即进行更换;要么是港区停电检修,需要紧急启动备用电源和备用灯。”

“2008年之后换上了国产的旋转灯器,不仅性能更稳定,而且能够感光自动开闭,遇到停电或故障还能自动开启备用灯。”设备更加先进,王洪安仍然不敢马虎大意,晚上睡觉前定好闹钟,每两个小时起来查看一次。

“人在灯亮,这是守塔人的信念。”王洪安说。

工作之初,虽早有心理准备,但环境的艰苦还是让王洪安吃了一惊。“山上不通自来水,吃水要拿一个容量为10升的塑料桶,从山下背水上。”王洪安说,“当时上山只有一条石头小路,到了冬天积雪没过膝盖,只能一步步蹭上来。”

现在虽然硬件条件大为改善,修了公路,也通了自来水,但下山买趟菜少说也得个把小时。王洪安索性一次性备足半个多月的米面,容易保存的萝卜、白菜、土豆便是他的主打菜。

到2010年,随着其他几名灯塔工陆续退休,墩台山上就剩下了王洪安一个人。一人一灯一塔,最难熬的还是孤独。“有时候实在熬不住,就爬上塔顶,朝着大海吼上几声。”

2007年,王洪安的儿子大学毕业后通过公开招聘来到鲅鱼圈港区工作。“晚上起来巡查,看着头顶射出的光柱,脚下港区灯火通明,心里有种说不出的踏实和温暖。”王洪安说。

灯塔下的小院内,果树成荫,花草繁茂。山顶上土壤贫瘠,王洪安通过慢慢摸索,栽活了13株南果梨、8株枣树、3株李子以及桃杏各4株,还见缝插针种上了月季、百合、美人蕉。在同事眼中,王洪安不仅是一名称职的灯塔工,还是一名辛勤的园丁,在他的精心照料下,四季见景、三季见绿、两季见花、一季见果的花园式灯塔逐步成形,时常引来游人驻足参观、合影留念,成了墩台山上一道亮丽的风景。

王洪安说:“其实我的想法很简单,选择了就要坚持,做好每件该做的事。”

## 「人在灯亮,这是守塔人的信念」

本报记者 郝迎灿

## “贴秋膘”不是光吃肉

在我国,立秋有“贴秋膘”的习俗。这种做法有没有依据?应该如何正确“贴秋膘”呢?

北京中医药大学东直门医院主任中医师龚燕冰说,立秋的时候,人们习惯进食一些鱼肉等高蛋白、高脂肪的食物,一方面补充因为天气炎热、胃口不好、体力消耗较大引起的身体亏空;另一方面是为了提高自身抵抗力,以抵御即将到来的寒冬,这符合中医“秋收冬藏”的理念。

但是,很多人营养充足甚至营养过剩,所以不建议盲目“贴秋膘”。过度进食一些高热量、高脂肪的食物,可能会增加肥胖、高脂血症甚至冠心病的风险。所以,“贴秋膘”不光是要吃肉,还要做到饮食均衡、营养合理。除了肉类,还包含果蔬、蛋类、奶类、谷类、豆类等。在肉类里面,除了瘦猪肉,牛肉、鸡肉、鸭肉、鱼肉、虾肉等都少量食用。

龚燕冰建议,立秋进补主要是“清补”,不建议“大补”。要根据身体状况和体质进补。如果身体很虚,立秋确实是进补的好时节。对于肥胖、高脂血症等人群,建议谨慎“贴秋膘”,避免暴饮暴食、损伤脾胃。

## 多种助餐方式 满足老人需求

近年来,浙江省衢州市将老年人助餐纳入民生实事项目,因地制宜采取多种方式,满足不同老年群体需求。图为衢州一所社区老年食堂内,老人们正在就餐。 本报记者 陈斌摄



## 河北邯郸复兴区搭建零工市场就业服务平台 精准对接,促进人岗匹配

本报记者 史自强

清洁工作台、择洗蔬菜、分割肉类……上午9时许,走进河北省邯郸市复兴区百家乐园社区食堂,厨师佟淑珍一边准备午餐,一边还带着徒弟,浑身有使不完的劲。

“这份工作挺得劲。从家下楼往东走,不到5分钟就到了社区食堂,路上偶遇老姐妹唠唠嗑,也不用了10分钟。”佟淑珍说,“上班离家近,还不耽误照顾长期患病的老伴。”

能找到这份满意的工作,离不开社区零工小站的帮忙。

今年6月,社区干部引导佟淑珍来到刚建成不久的零工小站。在工作人员的引导下,扫描身份证进入“零工工匠”综合管理服务系统,显示屏立即弹出“找零工”“要培训”等菜单板块。佟淑珍点开“找零工”菜单搜索,锁定了所在社区食堂招工信息,点下“接单键”,很快她通过面试上了岗。

“动动手指,就找到了工作,感觉像在网上买东西一样方便、快捷。”佟淑珍笑声朗朗,“进食堂,当厨师,这不是咱的拿手好戏吗?上午、下午上班,中间有午休,上班顾家两不误。”

走进百家乐园社区的零工小站,感觉就像进了一座就业超市:电子屏上不间断滚动着最新用工信息,墙上张贴着周边商铺的用工需求,一块块展板上分类布满一个个二维码,手机扫一扫,招工详情直接看。零工小站工作人员孙苗苗将“零工工匠”微信小程序推到记者手机上,“这样就能把求职的平台装进手机带回家。”

零工“小市场”牵动着就业“大民生”。针对普遍存在的打零工需求,邯郸市复兴区劳动就业服务中心工作人员余凤芳介绍,复兴区自2022年10月启动“数字化零工

市场”建设。为建立零工求职招聘商户信息库,他们走街串巷,深入复兴区约2000家商铺、企业办理招聘登记,广泛收集非全日制用工、临时性和阶段性用工等零工需求信息情况。

经过1年多的探索,复兴区目前建立起“线上+线下”零工市场就业服务平台。“线上,依托第三方企业,建立起‘零工工匠’综合管理服务系统;线下,建成区级零工市场1个,乡镇(街道)零工驿站11个,社区(村)零工小站112个,实现了基层全覆盖,让找零工也有了专门的固定场所。”余凤芳说。

复兴区零工市场就业服务平台一经推出,群众点赞,企业也好。求职者不用出小区,企业不用出厂区,双方即可实现“无缝对接”,实现“一键求职”“一键用工”。

“我们公司在订单多的情况下,就需要临

时招聘一些工人。之前通过发传单或介绍招工,效率非常低。入驻后,服务平台很快就给我们输送了许多工人,解决了用工难题。今年以来企业已实现临时招聘56人。”海盾智联物联网科技河北有限公司人力资源部主管李洪霞说。

登录该平台,不仅可以实现人找工作,求职者输入个人信息和需求后,系统还能求职者智能匹配岗位。50岁的退休职工周荣芬在零工小站求职,提了两个条件:工资得按时发放;劳动强度别太大。系统根据她的工作经历,为其匹配了一家停车场的管理员岗位。如今,周荣芬已上岗近4个月,对新工作相当满意。

“今年以来全区累计注册用人单位2377家,搜集用工岗位3454个,实现灵活就业就业人数1100余人。”邯郸市复兴区人力资源和社会保障局党组书记、局长孔德峰说。

孔德峰介绍,下一步,复兴区将围绕零散务工群体特点和实际用工需求,挖掘更多细分岗位,拓展寻岗求职服务,为灵活就业人员以及用人单位搭建精准、高效的招工求职交流平台,缓解“就业难”与“招工难”并存的结构矛盾,激发零工市场活力,打通精细化就业服务“最后一公里”。

## 优化分配机制 放宽准入条件 广州修订公共租赁住房管理办法

本报广州8月12日电 (记者罗艾桦)近日,广东省广州市结合新形势政策和群众合理诉求,对公共租赁住房管理办法重新修订。

在优化申请审核分配机制上,进一步完善了“申请人”和“共同申请人”的定义。即申请家庭应当推举1名具有完全民事行为能力家庭成员作为申请人,其他符合条件的家庭成员为共同申请人。申请人、共同申请人相互之间应具有法定赡养、抚养、扶养、监护关系并共同居住生活。

放宽了准入条件,尽可能吸纳更多群体。凡在本市无自有产权住房,或现自有产权住房人均建筑面积低于15平方米(或人均居住面积低于10平方米)的家庭,均可申请。为了提高老年群体的保障服务水平,新办法规定,申请家庭所有成员均年满60周岁的,家庭收入、家庭财产标准可适当放宽;公租房项目可根据居住人群特征与生活需求,适当增加配置医疗卫生和养老设施。