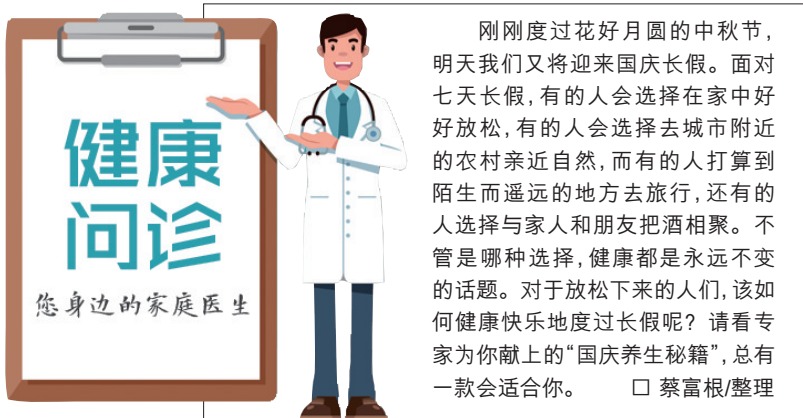


健康问诊



国庆健康随行 教你快乐度假

明天开启长假模式，这份指南收好！



刚刚度过花好月圆的中秋节，明天我们又将迎来国庆长假。面对七天长假，有的人会选择在家中好好放松，有的人会选择去城市附近的农村亲近自然，而有的人打算到陌生而遥远的地方去旅行，还有的人选择与家人和朋友把酒相聚。不管是哪种选择，健康都是永远不变的话题。对于放松下来的人们，该如何健康快乐地度过长假呢？请看专家为你献上的“国庆养生秘籍”，总有一款会适合你。 □ 蔡富根/整理



饮食锦囊

以温润平和为主，不大吃大喝

“吃”是头等大事。无论什么节日，总免不了吃吃喝喝。但是中国疾病预防控制中心营养与食品安全所副所长马冠生指出，吃喝很有讲究。

不大吃大喝：我们平常是一日三餐，按时定量，消化系统形成了与饮食行为相适应的规律。大吃大喝容易引起体重增加、胃肠功能失调，还会增加心脏病急性发作的危险。

补足水分：秋高气爽，人体的水分容易丢失。体内水不足时，会感到口渴、头痛，还容易疲劳。注意及时补充水分，特别是旅游时。每天至少喝水1500毫升(8杯)，茶水、白开水都是健康的选择。

酒不过量：亲朋好友相聚，酒是少不了的。首先做到，开车不喝酒，喝酒不开车；选酒首选葡萄酒，白酒尽量选低度酒。过量喝酒会引起胰腺炎。解酒的最好办法就是少喝！

专家特别推荐 国庆节必吃的几道养生菜

1. 强肾植物：黄秋葵

要说蔬菜的功效，现在最有名的要数黄秋葵。这种蔬菜不太常见，但最近声名鹊起。经科学家研究，黄秋葵有强肾健体的功效。

2. 预防感冒：莴笋和菜花

菜花含的维生素C比大白菜、黄豆芽菜要高3~4倍。菜花是适时的保健蔬菜，不但能预防感冒等呼吸道疾病，还是非常好的血管清剂。

莴笋中的碘含量高，对人体的基础代谢和体格发育很有利。莴笋叶的营养远高于莴笋茎，秋季易咳嗽的人多吃莴笋叶可平咳。

3. 脸上不长痘痘：生菜和苦瓜

生菜富含维生素、微量元素，含水量是蔬菜中的佼佼者，多吃有助于皮肤补水、不长痘痘。苦瓜富含粗纤维、维生素C、钙、铁等营养素，不但能够增加免疫细胞的活性，还能清除体内毒素，帮助排毒。

出游攻略

出门前一定要做好充分的准备

过节出游在外，提前做好健康出游攻略，备好旅行小药箱，应对常见节日病，对长时间出游出行的您就显得尤其重要。

1. 开车出行，头痛昏重

节假日开车出行，尽可能避免长时间驾车，保证充足睡眠。或者在连续驾驶两小时后下车放松，补充水分，做10分钟保健操来活动颈部。

2. 晕车、晕船、晕机

建议在乘车、船或上飞机前，别吃得太饱，更不要吃油腻食物，以减轻肠胃负担；一定要备好晕车药，出发前半小时至1小时空腹服用。另外，生姜能防晕车，最好带上一一些，姜末路上可以泡水喝。

3. 感冒

进入秋季，早晚温差大，再加上旅途劳累，人体抵抗力就会下降，容易感冒。建议出行时带几件厚衣服，随时增减，感冒药更是必不可少。另外，应尽量减少出入人多拥挤的公共场所。

4. 拉肚子、便秘

旅游中，除了观赏景色外，最吸引人的就是当地的美味小吃了。因此，吃坏肚子可是常有的事。除了备好治疗肠道疾病的药物外，最好能带上一小瓶盐，洗水果时加点盐，可溶解水果表面的农药，能有效杀菌消毒。

运动指南

健身不能太剧烈，补觉不能过头

七天的假期说短不短，说长也不算长，全部用来睡觉太浪费，全部用来旅行又太累。在长假期间，进行体育锻炼不仅有益于心血管健康，对改善情绪、减轻压力也有益处。

我们又该如何进行锻炼呢？运动专家指出：“秋天是锻炼的好季节，但此时因人体阴阳气正处在收敛内养阶段，所以运动也应顺应这一原则，即运动量不宜过大，以防出汗过多，阳气耗损。运动宜选择轻松平缓、活动量不大的项目。”

专家认为，即使在家里，认真地伸几个懒腰，也是运动。只要自己喜欢并认真做到位，不一定非得要大汗淋漓、声嘶力竭。

无论是在家还是在户外做运动，每次锻炼后应多吃些滋阴、润肺、补液生津的食物，如梨、芝麻、蜂蜜、银耳等。若出汗较多，可适量补充些盐水，补充时以少量、多次、缓饮为准则。

“由于人的肌肉韧带在气温下降环

境中会反射性地引起血管收缩，肌肉伸展度明显降低，关节生理活动度减小，神经系统对运动器官调控能力下降，因而极易造成肌肉、肌腱、韧带及关节的运动损伤。”专家提醒各位运动人士，每次运动前一定要做好充分的准备活动。

对于那些平时最大愿望就是睡个懒觉的年轻人来说，一旦放假，“补觉”成为他们唯一想做的事。调查显示，休假时，四成人将“宅在家里，睡觉、上网、看碟”作为首选休息方式。不过，上海中医失眠症医疗协作中心副主任施明表示，补觉补过头会干扰生理时钟，不仅不能让你精力充沛，反而容易头晕脑涨。他建议，假期实在想补觉，可晚起一两个小时，或在中午12点到1点之间补。如果外出旅行，睡前一小时洗澡，上床前泡泡脚，少喝咖啡浓茶，吃点麦片面包等都能帮你拥有一个好睡眠。

□据《人民日报》《环球时报》《健康时报》等

防病秘籍

国庆长假，注意预防这些疾病

星报讯(刘旭祥 邱向峰 记者 马冰璐) “十一”黄金周将至，合肥市疾控中心发布提醒，市民无论外出旅游或在家聚会、聚餐等，应注意预防病毒性腹泻、食源性疾病等。

外出到卫生设施较差的国家和地区旅游度假的市民应特别注意饮水、饮食卫生、个人卫生，在旅游途中一旦发生类似旅游者腹泻症状者，应及时去正规医疗机构就诊治疗。夏秋季感染性腹泻主要由病毒引起，常见的病毒感染为轮状病毒和诺如病毒。预防上应注意饮食、饮水和环境卫生，养成勤洗手的良好个人卫生习惯。一旦出现上述症状者，应及时就医。

食源性疾病常表现为在短时间内病例集中发病、来势凶猛、涉及面广、常以暴

发或集体性中毒形式表现。在十月份尤其黄金周期间，市民在聚餐、聚会、婚庆喜宴等活动中应注意食品操作卫生，防止生熟不分、交叉污染，做好餐具消毒；餐饮业或集体单位食堂要把好食品质量、食具消毒关，规范食品操作规程，防范食源性肠道传染病和食物中毒发生。

流行性感冒简称流感，是秋冬季节最常见的一种传染性疾病，老人、儿童、体弱者以及患有慢性病患者，是流感的易感人群，这类人应该及早接种流感疫苗，目前是接种流感疫苗的最佳时期。由于流感是病毒性传染病，没有特效的治疗手段，因此早期采取预防措施非常重要，如在流感高发期，尽量不到空气污浊的场所；不得已必须去时，最好戴口罩。

彩票开奖台

全国联网电脑体育彩票“七星彩”

第19114期开奖公告

本期开奖结果:2774990

全国联网电脑体育彩票“排列3”开奖公告

第2019265期 中奖号码:590

全国联网电脑体育彩票“排列5”开奖公告

第2019265期 中奖号码:59063

中国福利彩票15选5玩法开奖公告

第2019265期

中奖号码:01.09.11.13.15

中国福利彩票“双色球”开奖公告

第2019114期中奖号码:

红色球号码02.04.09.11.12.30

蓝色球号码:01

中国福利彩票3D玩法开奖公告

第2019265期中奖号码:999

竞租公告 54期

10月22日(周二)上午10时在本公司会议室竞租:合肥市红星路109号房产3年租赁经营权:①302室房产约26㎡约0.94万/年;②303室约24㎡约0.87万/年;③304A室约15㎡约0.54万/年;④304B室约15㎡约0.54万/年;⑤307室约20㎡约0.72万/年

看样登记:公告日至会前日下午4时止(到账)

公司地址:长江中路55号老省委办公厅服务楼4层,13856934193 张

注意事项:凭有效证件办理登记手续。禁餐饮、娱乐、音像等影响周围居民生活的行为。保证金:0.5万/间。竞租成功保证金不冲抵价款,竞租不成不计息退还。

2019.9.29

(合)医广[2018]第12-18-145号

合肥友好医院

妇产科

耳鼻咽喉科

口腔科

不孕症专业

居民医保/省市医保/新农合/省内异地结算/生育保险定点医院

0551-64666688 合肥市徽州大道693号(原104医院)