

【健康红绿灯】

绿灯

选牙膏认准这些字眼



美白牙膏、防蛀牙膏、抗敏牙膏……市面上各式各样的牙膏让人眼花缭乱。其实,选择适合自己的牙膏,应看它的成分。1.牙齿发黄要找“有机硅”。2.防止蛀牙要找“氟”。3.牙齿敏感找“氯化锶”或“硝酸钾”。4.预防牙垢找“焦磷酸盐”或“柠檬酸锌”。

戴口罩眼镜不起雾妙招



要说近视眼冬天最痛苦的事,戴上口罩以后眼镜起雾一定榜上有名。这几个方法能帮你轻松解决这个烦恼:1.在口罩之下的鼻梁附近,垫一张折叠成1-2厘米的餐巾纸;2.在口罩顶部的铁丝条贴上一条手术胶带或者创可贴;3.把肥皂水泡软之后涂在眼镜上,然后用手去擦拭;4.在镜片上喷点防雾喷剂。

红灯

睡太久增加中风几率



研究发现,与只睡7-8小时的人相比,白天小睡时间过长或夜间睡眠时间超过9小时的老年人,中风风险会增加85%。而躺在床上时间太长,或睡醒了迷迷糊糊赖着不起床,均会导致体力活动过少,最明显的变化是腰围增加、甘油三酯升高,更易导致心脑血管疾病。

淡盐水无法缓解便秘

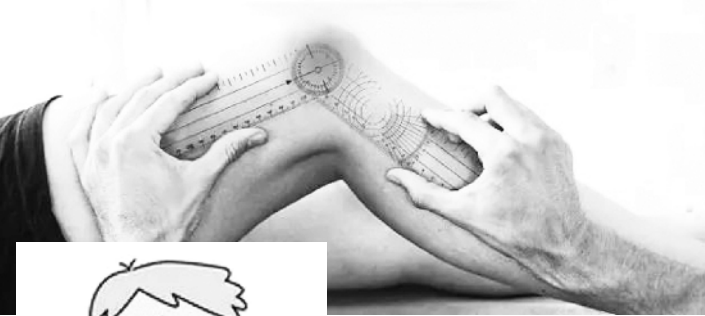


淡盐水进入肠胃后,很快会被吸收入血,只是增加了血容量,最终通过小便排出,并不能起到排毒作用。淡盐水中缺少膳食纤维等物质,无法起到消除便秘的功效。在身体不缺盐的情况下,再喝淡盐水,会增加盐的摄入,反而让人觉得口干舌燥。早晨起来最推荐喝一杯温白开水,有效补充体内水分,让血液迅速得到稀释,促进血液循环,让人更快地清醒过来。

保护关节

避免生活中的“节”败退

体重增加、运动过度、冷天受凉,这些因素都易对关节造成影响。不少人正值青壮年,关节却提前“退休”了。如何判断自己得了关节炎?关节又该如何正确保养呢?



如何判断自己得了关节炎?

红 急性感染性关节炎会出现关节红肿。
肿 关节炎常见症状,与关节肿胀的程度不一定相关。
热 由于关节血运特别少,所以正常情况下摸起来就应该是凉的,比其他部位的体温低,这是正常的。如果关节是热的,甚至发烫,那就证明关节产生炎症,需要治疗了。

痛 这是关节炎的最主要表现,关节炎的疼痛部位应该很明显,某个关节疼,其他部位不疼。

功能障碍 关节炎发作会出现疼痛及炎症,引起关节周围组织水肿,导致关节活动受限。慢性关节炎患者由于长期关节活动受限,可能导致永久性关节功能丧失。

关节最怕的5件事

怕“老” 随着年龄的增长,人体软骨营养缺失,骨骼中的无机物增多,骨骼弹性与韧性减低,易导致关节软骨和骨退行性病变。

怕“胖” 体重增加,下肢关节承受的压力也会增加,引起体位、步态变化,改变关节的生物力学,发生膝内翻或膝外翻,也就是常说的“O”形腿或“X”形腿。此外,代谢异常也会对关节造成一定的损伤,比如,高脂

血症和股骨头缺血坏死存在相关性。

怕“冷” 关节受凉引起疼痛,易导致关节僵硬。因此,大家要注意保暖。

怕“伤” 在运动、出行的过程中,如果出现急性外伤,一定要及时去医院治疗,以免留下后遗症。人体软组织(包括肌肉、韧带)伤后的修复期一般是四周,不及时治疗或充分休息,容易留下病根,比如常见的“习惯性崴脚”。此外,关节慢性劳损、不正确运动方式带来的非急性性伤,也会加大骨关节炎的风险。我们要注意关节周围肌肉的锻炼,增加关节稳定性。

怕“狠” 关节用得太多,容易导致机械磨损,破坏软骨。频繁爬山、爬楼等是非常伤害关节的。建议大家平时通过慢跑、游泳锻炼,既不损伤关节又能强身健体。

(赵晶)

市疾控发布“两节”居民疫情防控健康提示

□本报记者 盛丽

目前境外新冠肺炎疫情持续蔓延,本市疫情防控形势严峻复杂。随着元旦和春节假期临近,人员的流动和聚集越来越频繁,增加了疫情传播风险,市疾控中心特提出健康提示:

一是关注疫情减少人员流动。鉴于国内外疫情现状,倡导非必要不离京,做到非必要不出境,建议市民朋友在京过节。

二是倡导简约生活方式。少聚集,少外出,减少不必要的聚餐聚会,不宜举办或参加人员较多的聚餐聚会。避免在密闭空间中聚会,活动尽可能简短。严格落实

防控措施,做好个人防护,务必科学正确佩戴口罩,保持安全社交距离。

三是减少旅途风险提倡错峰出行。鼓励春运期间错峰离京,提前做好行程规划,准备充足的口罩、免洗手消毒品等防护物资。尽量选择空旷的郊外旅游方式,避开热门景区,实行预约、错峰出行。老人、有慢性病和孕产妇等特殊人群,不建议安排出行。

四是乘坐公共交通做好健康防护。配合铁路、民航、客运等交通部门健康检查,全程做好个人防护。候机、候车时,尽量在空气

流通的空间等候,不在人多拥挤场所久留。

五是注意饮食安全卫生。尽量到正规餐馆就餐,选购进口冷链食品时,注意个人防护,做好外包装消毒,分类分区储存,做到生熟分开、煮熟蒸透。厨房要保持通风和清洁,必要时进行环境和餐具炊具消毒。就餐时提倡使用公筷公勺,实行分餐制,拒绝食用野味。

六是养成个人良好卫生习惯。勤洗手,饭前饭后、便前便后以及触摸眼、口、鼻前要洗手,用肥皂或洗手液,流动水冲洗手。遵

循咳嗽打喷嚏礼仪,咳嗽、打喷嚏时用肘部或纸巾遮掩,口鼻分泌物用纸巾包好弃置于垃圾箱内,不随地吐痰。

七是保持健康生活方式。冬季天气寒冷、气温多变,应根据气温变化适时增减衣物;注意劳逸结合,规律作息,保证睡眠,合理膳食,适量运动,保持情绪稳定。

八是身体不适及时就医。如出现发热、干咳、乏力等可疑症状,要佩戴医用外科口罩,就近到正规医院发热门诊及时就医,不建议乘坐公共交通工具前往就医。

—广告—

丰台区市场监管局

组织召开标准化工作政策宣讲会

济发展质量提升的赋能作用,鼓励企业乘势而上,围绕关键核心技术研究和产品推广进一步加强

技术标准创新,创制更多体现区域经济和特色的先进标准,带动区域标准整体水平提档升

级,努力把标准化优势转化为城市发展效能,助力区域发展质量不断提升。(樊雪竹)

Table with multiple columns containing company names, registration numbers, and addresses. The text is small and dense, typical of a business directory or legal notice page.

本刊刊登热线 13699137322

本版广告为信息依据,不作为签订合同及承担法律责任依据。