

处暑之后，天气逐渐凉爽。经过夏季高温的袭扰，人体的免疫力下降，再加上季节交替之时病菌滋生，老人、小孩等体质较弱者难以适应而容易引发疾病。广安门外医院急诊科医生孟祥提醒，注意冷暖变化，做好防护措施，谨防疾病“秋后算账”。

当心6种疾病“秋后算账”

□ 本报记者 陈曦

6种疾病喜欢“秋后算账”

初秋时节气温反复多变、忽冷忽热，易导致6种疾病复发：

消化性溃疡 秋凉的刺激会使胃溃疡、慢性胃炎等胃病复发。气候转凉，人的食欲旺盛，胃肠负担加重，也容易出现消化道疾病。

建议：避免着凉，尤其要防止疲劳后着凉。少吃寒凉食品，适当加强体育锻炼，改善胃肠道血液循环，有助减少发病机会。

胆结石 苦夏之后，人们的食欲开始恢复，胃口变好后易暴饮暴食，往往会诱发胆结石加重。

建议：切忌暴饮暴食，特别是有胆结石等胆囊疾病患者。

痔疮 夏秋交替，气候干燥，早晚温差大，寒冷刺激使体表血管弹性降低，周围阻力增加，引起小动脉收缩、血压升高，腹部血流速度减慢，下肢静脉血液不能回流，导致血液淤积，易形成痔疮。加上食欲大开，往往容易引起便秘或腹泻，导致痔疮复发。

建议：避免久坐，多运动，少吃辛辣食物。

哮喘 有慢性支气管炎病史的老年人和儿童，气道防御功能较差，易受温度变化影响，诱发哮喘。此外，秋季空气中花粉、螨虫、霉菌等过敏原猛增，有哮喘病史的人容易复发。

建议：在医生指导下及时用药；多吃些润燥、清肺的食物，

如百合、梨等。

心脑血管病 气温骤降会刺激心脑血管收缩，如果患者本身存在高危因素，特别是脑血管狭窄供血不足等，会加剧脑组织缺血，出现卒中复发或加重。

建议：季节交替时调整生活习惯，注意添衣保暖，注射流感疫苗等。

骨关节病 初秋季节，老寒腿、膝关节炎、腰背痛、风湿病等疾病进入高发期。不少年轻人即便秋风瑟瑟，仍喜欢穿短裙、短裤，这时骨科疾病可能悄然找上门。

此外，运动后出了汗不及时擦，也容易受风寒，导致骨关节病加重。

建议：及时添加衣物，平时洗东西时水温要适宜，别太凉。

秋季养生“收”好好处

秋天天气转凉，自然界进入“阳消阴长”的过渡阶段。相应地，人体脏腑也随自然变化——阳气内收，此时不应让身体有太多消耗，养生重在一个“收”字。

饮食收敛肺气 秋宜少辛多酸，少吃辣椒、生姜、肉桂、花椒等；同时忌食煎炸烧烤，否则易生湿热，损伤脾胃，加重秋燥。

可多吃葡萄、石榴、柚子、山楂等酸性食物，也可多吃白色食物，如百合、莲子、荸荠、杏仁、白萝卜、莲藕、山药、梨子、银耳等。

运动收敛强度 这个季节，人体阴精阳气正处在收敛内养阶段，运动量不宜过大，以舒缓柔和为佳，防止出汗过多、阳气耗损。

最好选择轻松平缓、活动量不大的项目，比如健步走、瑜伽、打太极拳、做八段锦等。

心情收敛情绪 中秋在五脏对应于肺，肺在志为悲，所以秋季要尽量“收”好心情，做到内心平静、神志安宁、情绪舒畅，切忌悲忧伤感，否则容易损伤肺气。

作息收敛睡眠 从立秋开始，尽量早睡，保持充足睡眠，尤其是高血压患者，这样可借助自然规律平衡血压。

用食物对抗“多事之秋”

秋季是蔬菜、水果、海鲜等大量上市的季节，其中，名字里带“秋”的食物特别适合秋季养生，推荐以下三种：

秋葵 秋葵富含多种维生素和矿物质，如胡萝卜素、锌、硒等，其膳食纤维含量也较高，有助促进肠道健康。

秋葵中有黏黏的液体物质，其主要成分是秋葵多糖，具有辅助降糖、降脂、抗氧化等功效。



3类食物不要反复加热

吃剩菜这件事看似简便又节约，但有些食材在反复加热中，就埋下健康隐患。以下3种食物，不要反复加热。

汤 汤熬制时间过长或熬好后反复加热，汤汁中呈鲜味的游离核苷酸、氨基酸、低聚肽等成分会发生变化。建议汤最好一次喝完，不建议加热2次以上，否则营养流失大，口感也不好。如果做多了，最佳存储方法是：汤熬好后先不放调味料，用勺子盛进玻璃或陶瓷器皿里，趁热密封，待温度降至室温，放入冰箱冷藏。

绿叶蔬菜 绿叶蔬菜炒熟后反复加热，会造成营养流失，

其中的硝酸盐会慢慢被细菌还原成亚硝酸盐。所以绿叶蔬菜尽量一次吃完，最多加热一次。

如需第二天再吃，可以将炒好的蔬菜先盛一部分在容器中，放进冰箱保存；或者先将它们洗净切好，放入保鲜袋或密封盒里，第二天再炒。

肉类食物 肉类反复加热会出现4种变化，色泽和香味的变化、肉质变硬、水分流失口感更咸、营养物质变化。肉类食物做之前最好小份分装，比如每100克放一个袋子，一次取一份，一餐吃完，最多不要超过两餐的量。

(陈娜)

【健康红绿灯】

绿灯

常吃牛油果减少腹部脂肪



一项研究显示，女性每天吃一个牛油果，可以帮助重新分配腹部脂肪，使腹部深层内脏脂肪减少，从而降低患某些代谢性疾病的风险。提醒：一个牛油果大概130-150克，吃一个约摄入200千卡的热量。如果你正在减肥，那么建议每天吃牛油果尽量不要超过半个。

偏头痛迅速止痛有妙招



偏头痛发作时，可在医生的指导下使用阿司匹林、布洛芬、双氯芬酸钠等非特异性止痛药，还可以采用渐进性肌肉放松训练来放松身心、减缓疼痛，具体做法是：找一个安静的场所，集中精神；吸气时，紧绷肌肉5-7秒；呼气时，缓缓放松肌肉，约15秒；每个肌肉群一张一弛做两遍，体会紧张与松弛时肌肉的差异。

红灯

发际线有个“健康底线”



虽然发际线在人的一生中会有微弱改变，但其高度也有“健康底线”。用手测量的话，正常发际线的高度为眉上距离4指宽，一些天生额头较大的人（俗称“大脑门”）约为5指宽度。如果在这个基础上宽度不断增加，则可能是雄激素性脱发的表现。

感觉嘴巴苦可能胆不好



口苦是胆囊疾病的一种症状，可能是由于肝胆部位存在炎症引起的，如胆囊炎、胆结石的病人，特别是老年人，由于胃动力差，可导致胆汁反流至胃，引起口苦的情况。所以，应去消化科门诊就诊，以便进一步诊断和治疗。

丰台区市场监管局

开展雪糕专项执法检查

为规范雪糕市场销售秩序，坚决遏制“雪糕刺客”未明码标价、非法添加等违法行为，保障辖区广大消费者选购雪糕的知情权，丰台区市场监管局科所联动，开展了雪糕专项执法检查。

宣贯价格最新规定，严查价格违法行为 上门为辖区经营者送达升级版《提醒告诫书》，推动各食品经营单位规范标注食品价格，坚决杜绝不按标价销售、哄抬物价等价格违法行为。开展专项检查，重点检查了各类型雪糕的价格情况，包括标签中是否明确公示了名称、价格和计价单位等信息。

加强冷链食品监管，降低疫情传播风险 在检查中，执法人员重点查验了雪糕柜合理货员的核酸检测记录，确保核酸检测每日一检、不漏检、不断档；查看了各款雪糕的进货台账和票据，确保来源可查、票证齐全；执法人员还同时查看了雪糕的储存温度，

确保冰柜温度符合商品标注的储存条件。

倡导包装环保简约，严查雪糕过度包装 约谈了各大商超、便利店等食品流通单位负责人，要求其在采购雪糕时，严格审查雪糕包装，对照包装层数不超过3层、空隙率不超过45%、包装成本不超过售价20%的标准，坚决不采购过度包装商品。

开展食品安全抽检，严查质量不合格食品 委托第三方检测机构，定期开展雪糕等食品安全抽检，从多家雪糕经营单位随机抽取了20批次的雪糕样品，开展蛋白质含量、菌落总数、沙门氏菌等项目的检测。(刘羽燕)

公告通知书
刘莉：
您已于2022年6月12日到达法定退休年龄。公司与您的劳动合同于2022年6月12日终止，现需要您配合办理退休等相关手续。因公司无法联系到您，故采取公告形式向您送达。为此，公告如下：
自公告之日起三十日内请您与公司人事部门联系配合办理退休等相关手续。如您逾期未配合办理退休等相关手续，从而产生的全部后果将由您自行承担。特此公告
单位名称：央视国际网络有限公司