

【健康红绿灯】

绿灯

秋季养生多吃润肺“四宝”



秋季气候干燥，秋季养生多吃润肺四宝：梨，味甘、性寒，有清热解毒、润肺止咳的功效；百合，性味甘淡、微寒，能够清热润肺，滋养阴液；银耳，具有清热润肺、补虚养身的作用；蜂蜜，具有滋润肺脏、润喉止咳的作用，改善呼吸道干燥和咳嗽的症状。

买挂面要看营养成分表



为了让口感更加筋道及干燥后方便储存，商家会在挂面加工过程中加入一定量的食盐。对比不同品牌的挂面后发现，每100克挂面的钠含量多为450-600毫克，一些带有“筋道”字样的挂面中，钠含量更是高达1200毫克。因此，买挂面时要注意看营养成分表，尽量选钠含量低的产品。

红灯

秋天头发会掉得更快



“树落叶，人落发”，头发的生长规律也和季节有关。春季万物复苏，头发长得多且速度快，而到了秋天，由于气候干燥等原因，头发会掉得比其他季节更多一些。如果你发现秋天掉发增多，属于正常现象，但前提是每天脱落的头发不超过100根。

无花果不宜空腹食用



无花果的膳食纤维含量高，可以促进肠道蠕动、改善便秘。硒含量也相对较高，达到0.67微克/100克。无花果炮制后成为中药，可健脾益胃、润肺止咳、解毒消肿，用于食欲不振、腕腹胀痛、痔疮便秘、咽喉肿痛、热痢、咳嗽多痰等。不过，无花果含有苹果酸、草酸等，易刺激胃肠道，不宜空腹食用。

功能超强的书包、游戏主题的笔袋、香气四溢的文具……“开学季”即将来临，家长们都忙着为孩子采购新学期的“入学装备”。面对五花八门的文具用品，家长该如何给孩子挑选？挑选文具时应该注意什么？

开学季 莫让文具变玩具



好书包：带宽、量轻、拉链少

一个好的书包，不仅要实用、美观，还要注重安全、健康。选书包应重点参照以下标准：

保证书包舒适度的关键是肩带应宽阔厚实，宽度最好大于5厘米，有利于减轻书包对肩膀造成的压力，还可分散书包的重量。最好配备腰带和胸带，可保证书包更贴近背部，降低脊骨和肩膀承受的压力。有重心内板设计的书包背起来不易变形，能贴牢背部，使腰背保持挺直，防止驼背。拉杆类书包并不适合低年级孩子，一是较重，二是在上下楼梯、排队时或路口转角处容易侧翻，磕碰到自己或别的孩子。

金属配件尽量少。为保证学生书包的安全性，强制性国家标准规定了书包中的镉、铅、汞等8种重金属元素不能超标，否则长期与孩子皮肤直接接触，有害



物质很容易被误食，造成慢性中毒。所以，家长选购时应查看产品是否标示其执行国家标准。此外，书包上的口袋和网眼不要太多，否则易被尖锐物钩住，造成危险；要避免有太多金属扣、金属拉链或铆钉，过多金属配件除了增加重量，还易造成划伤，有安全隐患。

关于面料，首先要保证安全和健康，一定要无异味。国家标

准规定，书包、笔袋等使用的面料和辅料中甲醛含量不得超过300毫克/千克。图案的印刷质量要好，一定要图案清晰，颜色明亮，不要购买面料上有荧光粉、一摸就掉的书包。其次，面料要轻薄、透气、耐用。低年级小学生最好选择轻质尼龙面料的书包，顶部最好是防水布料，背部可选择透气网状面料，避免汗流浹背。有的书包会使用反光材料，作用类似于“小黄帽”，保证孩子安全。

家长最好根据孩子的身高和体重来确定书包大小，选择能装下孩子书本和文具的最小的书包，以避免负担过重。一般低年级学生的书包宽度应比其身体窄，高度小于40厘米，书包背在身上底部不高于孩子腰部10厘米。书包重量在1斤左右，最好不要超过孩子体重的15%。

笔袋实用不易坏

文具盒属于收纳类文具，材

质主要有塑料、防水布、棉布、铁质等。相对来说，市场上选用塑料和棉布笔袋的人较多，更适合学生使用，不妨作为文具盒的首选。笔袋比硬质的文具盒方便携带，手感更舒服，而且轻便省空间。铁质文具盒不仅重，经常开关容易坏，声音还很大，会分散孩子的注意力。

除了材质，文具盒的款式和设计也是五花八门，有的设计成双层，有的布满色彩鲜艳的卡通图案，有的还带玩具，还有的功能性比较强大，里面带削笔器、剪刀、透明胶等文具用品。其实，这些花里胡哨的设计都容易吸引孩子的注意力，书桌上放着这样的文具盒，孩子很难集中精力学习。所以，建议家长选用功能简单的文具盒，够用就行。

花里胡哨的文具要慎买

冰激凌味道的橡皮、顶端是灰太狼的铅笔、奶嘴形状的笔帽、带风扇的圆珠笔……孩子对这些玩具化的文具趋之若鹜，却忽略了其中的健康隐患。

有些食品形状的橡皮、奶嘴形状的笔帽，低年级的孩子容易在吮吸、啃咬时引发窒息。玩具化文具可能分散孩子的注意力，影响理性思维，助长孩子攀比和虚荣心理。最好为孩子挑选功能单一、颜色外观朴素、包装带有警示标示的文具。橡皮最好选择没有香味的，涂改液要选没有刺鼻气味的，日常用笔的笔帽上要有透气孔，防止意外吞入导致窒息。(午综)

处暑养生“三防”“三宜”

昨天迎来处暑节气，“处暑”有“暑气至此而止”的意思。处暑过后，暑热天气的余威仍在，昼夜温差开始增大，气候干燥、降水少，这个时候的养生重在预防“秋乏”、秋燥和霉菌。

防秋燥 养肺饮食宜润

处暑过后，虽然中午依旧炎热，但是早晚凉，昼夜形成较大的温差。此外，气候逐渐干燥，人体的肺气相对旺盛，所以这个时候饮食上要润一点。

中医认为“肺主秋，收敛，肺气太盛可克肝木，故多酸以强肝木”。因此要多吃些滋阴润燥的食物，避免燥邪伤害。适宜的膳食有芝麻、蜂蜜、菠菜、豆腐、百合莲子汤等，有补肝益肾、开胸润燥、益气宽中、安神养心的功效。

防“秋乏” 养神入睡宜早

处暑以后，很多人容易感到疲乏，懒洋洋的，就是老百姓常说的“秋乏”。

处暑节气是天气由热转凉的交替时期，自然界的阳气由疏泄趋向收敛，人体内阴阳之气的盛衰也随之转换，经过昼长夜短炎热的盛夏，很多人都可能出现睡眠不足的现象。此时如果不改变夏季晚睡的习惯，“秋乏”更容易出现。缓解“秋乏”建议保证充足睡眠，最好比平时多增加1小时睡眠。与此同时，还要注意日常锻炼，如早晚散步、打八段锦等。

防霉菌 通风换气宜勤

处暑以后，温度逐渐下降，给了霉菌适宜的繁殖温度。只要空气中的霉菌遇到适宜条件，便会在媒介物上生菌。夏秋交替时节，人体抵抗力和免疫力有所下降，加上气候干燥，皮肤也容易出问题。建议替换秋装前把衣物挂在通风干燥的地方，有条件的可以用电熨斗熨一下，以减少衣物上的水分。衣物挂起来要保持一定的间隔，以保证良好通风。(刘畅)

笔袋实用不易坏

文具盒属于收纳类文具，材

门头沟区城管执法局

开展汛后安全生产保障专项行动

近日，门头沟区城管执法局开展汛后安全生产保障专项行动。指导辖区内燃气供应企业全面开展自查工作，严格落实巡线制度，针对道路损毁后裸露管线及时进行安全警示和修复工作，做好隐患排查、整改、记录、通报的闭环工作。

针对山区气瓶供气情况，及时与辖区燃气企业进行沟通，保障受灾地区居民的基础用气需求，同时督促受灾地区供气企业做好气瓶的查找、回

收工作。实地查看妙峰山水峪嘴村燃气供应企业受损情况，针对现场围墙倒塌、地面塌陷等危险状况及时协调，在确保人员安全的情况下修复受损区域设备。

走访“门前三包”单位，宣传告知并督促商户配合救灾工作，清理“门前三包”责任片区内淤泥，做好牌匾的维修、加固、更换，同时做好环境消杀工作，确保汛后生产安全稳定。(成光)