

“秋老虎”来了,如何顺时养生

□ 张胜

公众应如何保持卫生习惯、提高免疫力?国家卫生健康委21日举行“时令节气与健康”系列新闻发布会,邀请专家就此解答。

“面对秋燥,润燥养阴是最基本的方法和原则,在饮食上应多吃百合、银耳、莲子以及各种梨或蜂蜜所做的菜和饮品,缓解皮肤干燥、口干咽燥的状况”,首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉建议,应注意少辛多酸,多吃应季食品,尤其是新鲜水果。

面对“秋老虎”,应根据每个人的体质调整饮食。对于阴虚内热的人群,应多吃养阴清肺的食品;对于偏阳虚、脾胃虚寒的人群,可以选择健脾且不伤津的食品,比如百合、山药等;对于容易上火的人群,宜少食辛辣,可以食用苦瓜,降心火、清肝热。

秋季的干燥气候影响人们的上呼吸道健康,易诱发鼻出血等症状。北京大学第一医院主任医师王全桂

提示,干燥空气长期刺激鼻腔黏膜,此外,一些患者有抠鼻孔、用力擤鼻涕或把鼻毛剃得很干净等习惯,也会对鼻腔黏膜造成损伤。特别是处暑后,花粉浓度高,过敏性鼻炎患者增多,搓揉鼻子和打喷嚏都可引起鼻腔黏膜毛细血管的破裂出血。

“鼻出血后,首先体位摆正,身体稍微前倾,千万不要后仰。”王全桂说,“后仰时,鼻出血的血液会经过后鼻孔流到咽部,吞咽后会刺激消化道,引起恶心、呕吐症状。对儿童来说,还有误吸的风险。”她建议,应使用指压法,用大拇指和食指捏紧双侧鼻翼,一次持续5至10分钟;也可以用棉球塞到出血侧的鼻腔,再按压5至10分钟,基本可以止血。

如何预防过敏性鼻炎,王全桂建

议,在花粉季节尽量避免接触花粉,花粉播散期减少外出;如需外出,要佩戴防护口罩、眼罩,减少花粉吸入和接触。外出后回家要及时更换衣物,洗手洗脸。外出时穿比较光滑的衣服,减少花粉黏附。同时,最好选择在夜间花粉浓度比较低的时候开窗通风,还可进行预防性用药。

秋冬季节,咽炎发病率比较高。预防咽炎,一要改善生活习惯,戒烟戒酒,少吃辛辣食物,多吃润肺和富含维生素的蔬菜、水果。二是改善空气环境,保持湿度。三是控制过敏。

面对天气逐渐转凉、空气湿度降低、环境干燥等变化,中国疾控中心营养与健康所研究员王志宏提示,对于慢性病人,要养成合理的膳食习惯,要食物多样、合理搭配。要科学



规律进餐,定时定量、清淡饮食、戒烟限酒,预防和延缓并发症的发生。要吃动平衡,作息规律。要加强自我管理,定期动态监测体重、血压和各项血脂指标。

“老年人、儿童、孕妇、慢性病患者等重点人群,在根据气温适时增减衣服的同时,要积极接种流感、肺炎等疫苗,有效减少呼吸道传染病发病和重症发生的风险。”王志宏说。

来源:人民网



《中华人民共和国保守国家秘密法》学习专栏

【第二十三条 国家秘密的密级、保密期限和知悉范围,应当根据情况变化及时变更。国家秘密的密级、保密期限和知悉范围的变更,由原定密机关、单位决定,也可以由其上级机关决定。

国家秘密的密级、保密期限和知悉范围变更的,应当及时书面通知知悉范围内的机关、单位或者人员。】

【释义】本条是关于国家秘密变更的规定。

第一款规定国家秘密变更的内容、条件和主体。国家秘密的变更内容包括密级的降低或者提高、保

密期限的缩短或者延长、知悉范围的调整。三者既可以单独变更,也可以同时变更。本款所称“情况变化”,是指该事项泄露后对国家安全和利益的损害程度发生明显改变,或者定密时所依据的法律法规或者保密事项范围已作调整。及时变更国家秘密的密级、保密期限和知悉范围,对节约保密资源,更好地保守国家秘密,便利各项工作的开展具有重要意义。国家秘密的密级、保密期限和知悉范围的变更,应当按照国家秘密确定程序进行,并作出书面记录。机关、单位认为需要延

长所确定国家秘密事项保密期限的,应当在保密期限届满前作出决定;延长保密期限使累计保密期限超过保密事项范围规定的,应当报制定该保密事项范围的机关批准。

国家秘密变更的主体既可以是原定密机关、单位,也可以是其上级机关。非本机关、本单位确定的国家秘密事项,需要变更的,可以向原定密机关、单位或者其上级机关提出建议,不得自行变更。

第二款规定国家秘密变更的通知。国家秘密变更应当按照国家秘密确定程序进行并作出书面记

录,国家秘密的密级、保密期限和知悉范围经定密责任人审核批准作出变更决定后,原定密机关、单位应当及时在原国家秘密标志附近重新作出国家秘密标志,及时以书面形式通知知悉范围内的机关、单位或者人员。延长保密期限的书面通知,应当于原定保密期限届满前送达知悉范围内的机关、单位或者人员。接到通知的有关机关、单位或者人员,应当在原国家秘密标志附近作出国家秘密变更后的标志,以保证保密工作的衔接,避免出现纰漏。

