

今日出伏 接下来做好这六点

今日出伏,此时养生防护极其重要。出伏后注意防三病:注意防“秋老虎”咬人;防秋燥伤人;防秋乏找人。出伏后如何养生?记住这6点。

吃得“润一点”

多吃:出伏后,气候逐渐干燥,易犯咳嗽,也是慢性支气管炎复发或加重的时期。这时要多吃些滋阴润燥的食物,如银耳、百合、莲子、蜂蜜、海带、芹菜、洋葱、香蕉、苹果、梨、萝卜、冬瓜、豆类等。

不乱补:天气逐渐凉爽,此时正是进补好时机。秋季进补要以滋阴润燥、养胃健脾的食物为主,注意荤素搭配,营养全面,切忌暴饮暴食。

心情“好一点”

保持内心宁静、心情舒畅,切忌情绪大起大落。

秋季锻炼,运动量不宜过大,尤其对中老年人来说,可选择平缓轻松、出汗较少的运动,如打太极拳、八段锦等。

喝得“多一点”

预防秋燥最好的办法就是多喝水,普通人每天喝水2000-2500毫升,晚上睡觉前和早晨起床后应喝一杯水。

此外,还可以多喝点茶,如荷叶茶、玫瑰花茶等,有理气生津、平稳血压、舒肝解郁的功效。晚上喝点蜂蜜水,有助于润肺祛燥,还可以防止因秋燥引起的便秘。

睡得“早一点”

出伏后易秋乏,需要睡得早一点,较之夏季增加1小时左右的睡眠,或通过午睡增加睡眠。一般晚上10时30分就应该上床睡觉了。此时睡眠

不足更容易出现血压不稳,引发心血管疾病。

温差“小一点”

虽已立秋,但三伏天的暑热尚未褪去,而且不时有降雨,老人和慢性病患者需特别警惕“秋老虎”。

立秋过后,昼夜温差逐渐增大,合理调节室内温度和湿度。也不宜长时间待在较凉的空调房间,夜间和清晨时可开窗通风降温,避免感冒。

通风“勤一点”

出伏后,空气中的霉菌遇到适宜条件,会在媒介物上繁殖。要注意勤通风,选个晴朗的日子,把衣物取出挂在通风干燥的地方,也可用电熨斗熨烫,减少衣物上的水分。

据央视一套、北京市疾病预防控制中心

出现口腔溃疡 几种情况要重视

预防口腔溃疡需要注意:避免吃烫食、辛辣食物;保证充足睡眠;注意口腔卫生;多吃蔬菜、水果;经常锻炼,提高免疫力。

虽然口腔溃疡很常见,但也不能掉以轻心,因为口腔溃疡可能是白塞氏病的表现,也可能有癌变风险,如果出现下面这些情况,一定要重视。

比如溃疡持续2-3周后,溃疡面没有缩小反而增大,溃疡面凹凸不平,甚至附近有硬结,或是伴有眼、生殖器等部位病损,建议及时到医院进行治疗。

据CCTV生活圈

熬夜伤肾 注意三个信号

熬夜会导致血压升高、心率加快,肾脏的血管也会因此收缩,血液灌注减少,肾上腺素等激素分泌也变得紊乱。一项研究显示,睡眠时间过短或过长均会导致肾脏损伤。

身体水肿。晚上睡不好,水分就会蓄积,导致早起眼皮、双脚、双腿浮肿。

眼圈发黑。如果长期熬夜就会伤精耗血,损伤肾阴,出现黑眼圈、夜间盗汗、口干耳鸣等肾虚表现。

尿量异常。夜间入睡后,机体的血流缓慢,原尿通过肾小管的流速减慢,水分重吸收增加。

熬夜后,要及时补觉,注意清淡饮食,补完觉后可以进行适量运动。

据央视新闻

用开水烫餐具真的能消毒? 不如更重视自家餐具卫生



图据AI生成

在外就餐,很多小伙伴都会秉承“热水烫餐具”的餐前仪式,认为可以消毒杀菌。这样真的能消毒杀菌吗?

烫餐具有点用但不大

大肠菌群被用作判断食品是否被粪便污染的重要指标。如果想要消灭大肠杆菌,需要满足温度在75℃以上,时间达1分钟,才可将其杀死。

沙门氏菌感染后轻则腹

痛、腹泻、呕吐,严重会导致死亡。100℃下加热会立即死亡,当温度在70℃时,需持续加热5分钟,如果仅有60℃时,则需要15分钟才会消灭。

餐厅提供的水未必是开水,可能都不到60℃,这就不能起到消毒杀菌的作用。

自家餐具如何保证卫生

我们不能只担心外面餐厅的餐具卫生情况,自家的餐

具卫生也得注意。

餐具定期消毒:定期将饭碗、碟子、勺子等消毒杀菌,比如煮沸消毒、蒸汽消毒、消毒柜消毒都可以。采用蒸汽、煮沸消毒的,应在蒸汽或沸水中保持10分钟以上。

筷子定期更换:筷子要定期消毒,竹木筷子可定期用沸水煮20分钟或每隔半年更换。

碗口朝下放置:刷碗后里面难免会有残余的洗碗水,最好碗口朝下倒扣着放。

砧板悬挂晾干:在清洁率上,用50℃热水清洗砧板的效果最佳;湿擦和洗洁精两种清洁方式次之。

不要用洗碗布擦餐具:洗碗布使用后一定要洗净晾干,定期用沸水煮10分钟以上,经常更换新抹布。 据科普中国