

## 夏天吃冷饮有哪些讲究?

一到夏天,冷饮就成为了人们的挚爱。冷饮的主要成分是水,冰激凌、雪糕等冷饮中含有一些糖分和牛奶,因此冷饮在消暑、补充体内水分等方面有一定作用。

### 冷饮的健康隐患

冷饮的营养成分较少,不能作为主食来提供营养。大量冷饮进入消化道可严重影响身体健康。在炎热的夏天吃大量冷饮,会引起胃肠道血管的突然收缩,血流减少,导致胃肠道功能紊乱。由于大量液体成分入胃,胃内的酸度会有所降低,杀菌作用减弱,更易诱发胃肠道炎症。

大量吃冷饮,同样会使咽部血管收缩,血流减少,使局部抵抗力降低,上呼吸道的病菌会大量繁殖,引起咽喉部炎症。

此外,吃大量冷饮后,人的食欲会降低,正常饮食规律被打乱,大量甜食入口易造成营养的不平衡。

不少人对冷饮冷食的认识存在一定误区,许多人认为冷冻食品是安全卫生的,实际上,大肠杆菌、伤寒杆菌和化脓性葡萄球菌均能在零摄氏度以下生存。

有的冷冻饮品由于冷藏温度不够,融化后需要重新冷冻,质量无法保证。

### 夏日吃冷饮有讲究

首先,选购冷饮食品时应注意安全、卫生。冷饮香味应与品名相符,无刺鼻气味,若有异味,则表明已变质;冷饮应酸甜适宜;冷饮的色泽应清澈透明,无杂质、不混浊、不沉淀,如发现饮料分层,有絮状沉淀或有大量搅不散的沉淀,是已变质的显著标志,不能吃。

其次,进食冷饮要做到适时、适量、慢饮。饭前吃冷饮会影响食欲,导致营养缺乏。饭后立即吃冷饮会使胃酸分泌减少,导致细菌繁殖,引起肠炎等肠道疾病;冷饮的摄入量一次最好不要超过150毫升;喝冷饮也要同喝热汤一样,细细品味,慢慢饮下。

此外,不同的人群,对于冷饮有不同的要求,特别是有疾病的人,应少吃冷饮,甚至不吃冷饮。婴儿忌食冷饮,幼儿少吃冷饮;年老体弱、患心血管疾病的人不宜多吃冷饮。

来源:光明网



## 青春花季脸上出痘怎么办?

大家对于青春痘这种疾病并不陌生,要避免这种疾病的发生,我们在日常生活中要做好准备。脸上长了青春痘该怎么办?据说位于宝丰步行街北头东侧陈君霞诊所(原君益寿诊所)的陈君霞医师对这个病有较深造诣,今天有幸邀请陈君霞医师对青春痘的防治进行了解。

陈医师介绍说,青春痘要注意以下几点事项。

(1)注意面部清洁:青春痘患者在日常生活中要用温热水洗脸,因为冷水不易去除油脂。且不能用刺激性强的肥皂和其它油脂类的化妆品。

(2)注意合理饮食:青春痘患者要多吃蔬菜和水果,保持或促进大便通畅。且不宜吃高脂肪、糖类和辛辣、刺激性的食物。

(3)不要用手挤压:在生活中要避免用手挤压痘痘、粉刺,以免引起化脓发炎,使症状加重或形成疤痕影响美观,给患者造成更大的伤害。

(4)保持精神愉快:脸上长了痘痘后,不要产生心理负担,以免引起神经内分泌紊乱,使痘痘加重。青春痘患者要注意劳逸结合,保持精神愉快,这对青春痘治疗是非常有益的。

(5)正规有效治疗:陈医师运用中药调配的面膜、红蓝光系统中西医结合治疗青春痘,此疗法以青春痘引起的表皮症状为突破口,局部治疗青春痘,可迅速消退粉刺、黑头、脓疱、囊肿等症状。

另外提醒广大青年朋友们,在日常生活中要注意养成良好的作息习惯,有效降低疾病的发生,早日康复。

## 森林督查宣传专栏

### 五、开展森林督查的步骤及时间安排?

(一)工作准备(2021年4月至5月)

河南省林业局依据国家林业和草原局提供的卫星遥感影像,组织影像判读,下发2013年以来疑似违法图斑,制定森林督查暨森林资源管理“一张图”年度更新工作方案、技术操作细则,准备数据库和数据平台,召开全省工作启动会议,开展省级和县级技术培训。

(二)现地验证和数据库更新(2021年5月至8月)

1、组织现地核实。各县(市、区)林业主管部门组织技术力量对森林资源遥感判读变化图斑进行全面档案核实、现地核实,开展“一张图”更新、国家级和省级公益林监测,通过管理平台或手机APP上传已完成的森林督查

图斑自查数据和“一张图”更新成果数据,对发现的违法问题,同步开展自纠工作。

各县(市、区)林业主管部门对2013年以来疑似违法图斑、疑问题线索、群众举报、媒体报道的毁林行为逐一开展现地核实,对历年森林督查结果再核查。

2、审核自查成果及上报。2021年森林督查县级自查工作于5月底前完成。各县(市、区)按要求将森林督查自查数据、自查报告及相关自查材料通过“云臻森林”管理平台,及时上传至国家林业和草原局华东院。

(未完待续)



宝丰县林业局主办

## 健康教育宣传专栏

### 慢性病防治健康知识

一、心脑血管病、癌症、糖尿病和慢性呼吸系统疾病等慢性病发病广、致残致死率高,严重危害健康和生命,给个人、家庭和社会带来沉重负担。

二、慢性病受经济社会、生态环境、生活方式、遗传等多种因素影响,高血压、高血脂、高血糖、超重肥胖、吸烟、不健康饮食、缺乏运动、过量饮酒是慢性病的重要危险因素。

三、坚持合理饮食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡的健康生活方式可以有效预防慢性病。

四、每个成年人都应知道自己的身高、体重、腰围、血压、血糖值,定期体检,尽早发现早期征兆,积极采取有效措施,降低慢性病患病风险。

五、慢性病人应及时就诊,规范治疗,合理用药,预防并发症,提高生活质量。

六、防治心脑血管疾病的重要措施是预防和控制高血压、高血脂等危险因素,及早发现冠心病和脑卒中的早期症状,及时治疗。

七、多数癌症是可以防治的,早发现、早诊断、早治疗是提高治疗效果,改善生活质量的重要手段。

八、糖尿病的治疗不仅要血糖控制达标,还要求血脂、血压正常或接近正常,保持正常体重,坚持血糖监测。

九、避免烟草使用,减少室内外空气污染,是预防慢性呼吸系统疾病发生发展的关键。

十、预防控制慢性病是全社会的共同责任,要做到政府主导,多部门合作,全社会动员、人人参与。



宝丰县疾病预防控制中心主办