

气温多变 当心这些疾病找上门

入秋以后,雨水渐少,天气逐渐变得干燥,且昼热夜凉,气温多变,稍有不慎,就容易伤风感冒。肠胃不适,许多慢性呼吸系统疾病也往往从秋季开始复发或逐渐加重,并诱发其他病症。我们应如何避免这几种疾病?

消化道疾病

秋季是细菌性食物中

毒、细菌性痢疾、大肠杆菌肠炎等肠道疾病的多发季节。同时,入秋之后,人体消化功能下降,肠胃系统很容易出现功能失调的状况。肠道抗病能力减弱,若有不慎,就会出现胃部不适、消化不良,甚至会引发腹泻。据介绍,急性腹泻主要是受病毒、细菌的感染,以及受

凉或刺激性饮食等造成的。因此,要格外注意饮食卫生,注意防止腹部受凉,平时保持规律的进食时间。胃病患者饮食宜清淡,少吃辛辣、腌制食物及油腻食物。一旦出现腹泻情况,要及时到医院就诊。

感冒

入秋,上呼吸道感染

患者与之前相比有所增加,这与立秋后时冷时热的天气有关。大家要注意随温度变化选择衣服,尤其在夜间温度较低的情况下要适当保暖;天气好的情况下要增加户外活动,保持工作环境的良好通风;适当饮水,多吃蔬菜水果,增强机体代谢能力;经

常使用冷水洗脸洗鼻,有助于感冒的预防。

小儿扁桃体炎

秋季气温变化无常,多种儿童常见病如急性呼吸道感染、流行性腮腺炎、肺炎、湿疹等悄然来袭,危害儿童健康。

儿童免疫力较低,当气温变低时,容易受凉,加

之细菌感染,容易引发扁桃体炎,主要表现为发热、咽喉肿痛,同时伴有食欲不振,甚至拒食、精神不振、疲乏无力、头痛、周身疼痛。要根据气温的变化随时给孩子增减衣服;不要带孩子去人员密集的公共场所,同时要注意室内通风。(据《大河报》)

尿酸高的人该怎么喝水?

痛风的直接原因是血清尿酸太高,需要规律地降尿酸治疗,其中,饮水是治疗过程中非常重要的一件事。2016年和2017年的痛风中国专家指南推荐:建议每天饮水量超过2000ml。

超过2/3的尿酸是通过尿液排出去的,多喝水才能多排尿,多排尿才能多排出尿酸,同时还能够防止尿酸结石的形成。那么,尿酸高的人喝什么水好呢?

● **纯净水**:纯净水、白开水就是最好的饮料,每天喝3000ml左右的纯净水就好。

● **碱性水**:碱性水有中和尿酸和碱化尿液的作用,但是目前市面上所谓的碱性水,并不是那么靠谱,而且碱性水中的那一点点碱,根本起不了什么作用,所以,无所谓碱性不碱性,多喝水就好。

● **茶水**:茶水是降低尿酸还是升高尿酸,目前还没有一个明确的结果。但是茶水有一定的利尿作用,喜欢喝茶的人可以喝



一点淡茶。

● **咖啡**:有不少研究证明咖啡是有降低尿酸作用的,所以偶尔喝一杯咖啡可以,但是和茶一样,不建议喝太浓的,也不能把咖啡当水喝。

● **果汁**:新鲜的果汁问题都不大,只是因为果汁含糖,可能对尿酸代谢有一点影响,但是每天一杯果汁肯定没有问题,特别是橙汁,含有维生素C,能够降低尿酸。

但是大家要注意,这里说的是新鲜果汁,不是市场上卖的人工兑的果汁,市场上卖的饮料含糖太多,会增加尿酸,应少喝。

● **酸奶和脱脂牛奶**:酸奶和脱脂牛奶是明确有降低尿酸作用的饮品,所以建议痛风患者每天早上喝一杯酸奶或者脱脂牛奶。

市面上的其他饮料,因为添加剂太多,无法判断,建议还是少喝。

(据《大河报》)

牛奶豆浆和粥,早上喝哪个更营养?

早上一起来,如果不喝点有水分的东西,总会觉得干。特别是在北方地区,人们喜欢干稀搭配,早上吃点水分多的食物,比如说粥、汤面、馄饨、豆浆、豆腐脑、牛奶等,都是富含水分的食物。那喝哪种更营养呢?

由于豆浆和豆腐脑差异不太大(豆腐脑是豆浆加点凝固剂做成的),粥、酸辣汤、稀汤面差异也不大(都是淀粉类加水),咱们就比较一下粥、豆浆和牛奶这三种吧。

● **粥**:如果是精白大米煮的粥,蛋白质含量相当少,维生素和矿物质也很少。如果是燕麦粥、小米

粥、红豆粥等,营养价值就高得多了,至少其中维生素和矿物质的量是白米粥的几倍。在等量情况下,红豆粥蛋白质含量是白米粥的3倍。

● **豆浆**:豆浆含有蛋白质和少量脂肪,含淀粉极少,其中有低聚糖和非淀粉多糖,有7种B族维生素和维生素E、维生素K,有钾、镁元素,有大豆异黄酮等。具体含量多少,要看豆浆打得有多浓、去渣程度如何了。

豆腐脑比豆浆多了点调料。

● **牛奶**:全脂牛奶含有蛋白质和脂肪,还含有乳糖,但没有淀粉。其中有8

种B族维生素和维生素A、维生素D、维生素E、维生素K,有钙、钾等矿物质。它不含膳食纤维,也不含大豆异黄酮。

从分析中可见,这3类食物营养素组成差异很大,并不能完全相互替代。如果用来搭配面包、馒头、饼之类富含淀粉的食物,用牛奶或豆浆更合适。如果换做粥来搭配这些淀粉食物,那就是淀粉+淀粉的组合,缺乏优质蛋白质、维生素和矿物质的供应。比较合理的传统早餐组合其实很多,比如豆浆/豆腐脑+肉菜包子,豆浆+去掉薄脆的鸡蛋煎饼,小米粥+鸡蛋+肉馅饼等。(据《健康报》)

立秋后多吃扁豆

扁豆,也就是豆角,其嫩荚是蔬菜,种子可入药。扁豆气味清香,健脾助消化,最适合立秋后吃。中医认为,立秋到秋分这段时间雨水较多,暑热夹湿,脾胃受困,人常常觉得食欲

不振、胸闷腹胀、困倦乏力。喝扁豆粥,有祛湿、健脾、助消化、增食欲的作用。扁豆富含蛋白质、膳食纤维、B族维生素和维生素C等,而且扁豆的膳食纤维含量极高,是芹菜的3倍

多,对缓解便秘、给身体排毒大有好处。

需要特别提醒的是,吃扁豆时一定要煮熟煮透,直到颜色不再翠绿为止,否则会引起食物中毒。(据《健康报》)

<h1>分类广告</h1> <p>收费标准 每标高70元 (22字以内) 标题每行9字,正文每行11字 QQ订稿:1169657700</p> <p>声明公告 遗失声明 注销公告 通知启事</p>		<h1>声明·公告</h1> <p>广告刊登热线 0471-6965110 15024926726 地址:呼和浩特市中山路诚信数码13楼1309室</p>		<p>微信办理</p>
<h3>房产销售</h3> <p>卖房 南二环市医院南,现房114m²,卖56万,买上可装修。电话:2503938</p>	<h3>老年公寓</h3> <p>天泽老年公寓关爱老人 奉献社会旧城北门6304944</p> <p>招商加盟</p>	<h3>诚招代理商</h3> <p>央歌美水宝(微型净水器)是由台湾引进的量子活化磁高科技产品,现隆重上市。该产品净化水质、代替洗涤剂、无化学成分、去除农药残留,不用电,节约能源。全国统一售价:498元。 现向盟市级招地区代理商。电话:0471-3910671 18147124262</p>	<p>●车牌号桂ABW786被盗窃,特此声明。 ●玉泉区永胜通信服务部不慎遗失营业执照正本,注册号:150104600145688,声明作废。</p>	
<h3>合作招商</h3> <p>内蒙古中环光伏材料有限公司拟对厂内各库房管理作业、厂外物流整体外包,欢迎符合要求的企业参与谈判。 一、参与资格 1.营业执照范围包括仓储及物流 2.具有三项及以上大型综合仓储物流一体化服务管理经验,并提供业绩证明 3.具备先进的仓储物流信息系统 4.具备24小时物流车辆调配能力 二、参与途径 1.公告期限:9月6日-9月10日 2.地点:呼和浩特市赛罕区宝力街15号 3.联系人:魏女士15924514950</p>	<h3>出租转让</h3> <p>商业出租:国贸对面二层400m²租金面议18947108910</p>	<h3>春秋旅游</h3> <p>9月泰国 泰精彩—曼谷、芭提雅、金沙岛双飞8日(全程无自费) 发班日期:9月15/18号 3180元/人 发班日期:9月22/25号 3380元/人 发班日期:9月29号 3880元/人 华贵升级版—曼谷、芭提雅、金沙岛、沙美岛双岛8日(全程无自费) 发班日期:9月15/22号 4180元/人 发班日期:9月29号 4580元/人 网址:WWW.CH.COM 电话:0471-4688615 4688696 网址:WWW.CH.COM 门市地址:呼市赛罕区大学东街99号,桥华世纪村东100米门店</p>	<h3>春秋旅游</h3> <p>9月日本篇 北京\大阪\京都\东京\富士山\横滨全景双温泉四飞7日游(国航,全程无自费) 发班日期:2018年9月27号 6999元/人(内蒙古全区联运) 天津\大阪\京都\东京\富士山\箱根四飞7日游(国航,一天自由活动,天津航空) 发班日期:2018年9月27号 6999元/人(内蒙古全区联运) 网址:WWW.CH.COM 电话:0471-4688615 4688696 网址:WWW.CH.COM 门市地址:呼市赛罕区大学东街99号,桥华世纪村东100米门店</p>	
<h3>公告声明</h3>		<p>●内蒙古化春堂医药连锁有限责任公司九分店遗失营业执照正本,统一社会信用代码:92150102MA0NQ2FP5E,声明作废。</p>	<p>●山西宝华盛世国际旅行社有限公司呼和浩特分公司在华夏银行股份有限公司呼和浩特长庆支行开立基本户,丢失存款人查询密码。 ●本人不慎将呼和浩特市盈润置业有限责任公司2017年7月30日开具的东河院子二期排号金收据丢失,收据号0649071,金额10000元,声明作废。声明人:冯旭清2018年9月11日 ●徐凤敏遗失身份证,身份证号15210219830822246X,于2018年9月6日在互联网联系办兼职与陌生人留下身份证正、反面还有本人和身份证的合影,如果任何人持本人身份证办理任何业务,均与本人无关。现声明作废身份证。</p>	