

采暖季，谨防一氧化碳中毒

——市疾控中心应急办主任孙秀华答记者问

天气转寒，每年的采暖季都会有个老生常谈的问题——“非职业性一氧化碳中毒”(煤气中毒)。天气冷，房屋密封好，三五好友围着火炉，吃个火锅就有可能发生煤气中毒事件。尽管相关部门每年都加大宣传力度预防，但每年冬季都时有发生，严重的还会造成人员死亡。如何才能避免悲剧的再次发生呢？11月27日，记者就相关防治知识采访了市疾病预防控制中心应急办主任、副主任医师孙秀华。

记者：如何判断一氧化碳中毒？

孙秀华：一氧化碳急性中毒的患者，根据中毒程度分轻、中、重三型。1. 一氧化碳轻度中毒的表现有头晕、眼花、耳鸣、恶心、呕吐、心悸、乏力，一般神志尚清楚，吸入新鲜空气、脱离中毒环境后，症状迅速消失。2. 中度重度除上述症状外，还包括面部潮红、口唇呈樱桃红色，出汗多、心率快、躁动不安并渐渐进入昏迷状态。3. 重度患者迅速进入昏迷状态，反射消失，

大小便失禁，面色呈樱桃红色，体温增高，出现瞳孔对光反射和角膜反射迟钝等状况，甚至死亡。

记者：发生一氧化碳中毒如何自救？

孙秀华：首先，鉴定是否煤气中毒。现场散发有煤气异味，病人口唇呈樱桃红色，是最有力的煤气中毒证明。

其次，立即打开门窗并把中毒者转移到空气新鲜的地方，解松衣扣、腰带，并使中毒者的头后仰，保持他的呼吸道畅通。若自己意识到煤气中毒并感到全身乏力不能直立时，应就地匍匐行，及时离开。居室外的人进入室内时，用湿毛巾捂住口鼻，千万不要开灯、用打火机、火柴等，防止爆炸。

再次，迅速呼救，及时打120急救电话。凡中度以上的中毒者均应及时送往医院，因为自然情况下人体内的一氧化碳完全排除大约需要一天时间，不尽快做高压氧治疗可能留下后遗症。

在等待急救人员的过程中，应该对中毒者做进一步检查和紧急处理。如发现心跳呼吸停止，可实施人工呼吸，进行复苏抢救。

记者：如何预防一氧化碳中毒？

孙秀华：日常生活中预防一氧化碳中毒有六点最重要：1. 用煤炭取暖的住户，居室内火炉要安装烟囱，烟囱结构要严密，排烟排气良好，室内门窗不要封闭过严。2. 使用管道煤气时，要防止管道老化、跑气、漏气，烧煮时防止火焰被扑灭，

导致煤气溢出。3. 不要在密闭的室内吃炭火锅、点炭火盆。4. 不要躺在车门车窗紧闭、开着空调的汽车内睡觉；长途行车，开内循环时，要定时开窗通风。5. 使用燃气热水器时，禁止将燃气热水器安装在洗浴房间内。应将其安装在洗浴房间外靠近窗户的地方或室外。老式的燃气热水器为非烟道式，不是强制排风，要尽快淘汰。6. 有条件的在一切有一氧化碳毒源的区域安装一氧化碳报警器。

记者 马琳



冬季皮肤干燥 润肤茶喝起来

冬季人们时常感觉口干舌燥，容易上火，皮肤也干巴巴的，还发痒、脱屑，让人不舒服。该如何缓解？除了外部护理，中医更强调从内调理，不妨试试自制润肤茶和滋阴汤。

这款润肤茶只有3味药：生地黄、桑叶、大枣。做法：每日早上取生地黄10克，桑叶5克，大枣2枚，开水冲泡后一饮而尽即可。

这个方子小而精，比如秋冬养阴，生地黄是益阴的上品，有凉血补血之功，血得补则肌肤受到滋养。桑叶甘寒，有清肺润燥的作用，秋冬与肺脏相通，肺燥清了，浑身都觉得凉润舒坦。用大枣补血滋阴，其实就是在给皮肤补水。

饮食方面，也可以煲点猪肉、百合、银耳等滋阴汤喝。中医认为肺主皮毛，皮毛的干燥与肺燥有关系，百合润肺，所以吃点百合有助于滋润皮肤。银耳也有滋阴养肺的功效，加猪肉是为了口感更好一些。

滋阴汤做法：将猪肉、百合、银耳，加适量的水一起放到砂锅里煲，快煲好时再加盐调味。如果想吃甜味的，可以不加猪肉，放百合、银耳，再加冰糖一起炖就可以。

据《人民健康网》



为啥说“冬吃萝卜”？

俗话说，“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”“十一月萝卜赛人参”。冬天吃萝卜有什么讲究吗？

萝卜味辛性微寒宜冬天吃

从中医的角度看，“冬吃萝卜”还真是有道理的。

中医认为，萝卜味辛性微寒，有消食和中、清热利尿、生津解渴的功效；冬天寒冷又干燥，人们喜欢吃各种补品或打火锅以御寒取暖，高热量的肉类、海鲜摄入比夏天多，积聚在胃肠十分容易燥热，更容易发生胃脘型感冒。这时，吃些萝卜有助于消化食积、清理里热，所以“冬吃萝卜”是有一定道理的。



有助于去食滞、解酒毒，预防感冒。

冬天要吃熟萝卜

春天，各地的气候基本上都较为潮湿，白萝卜、青萝卜比较惹湿，尽量吃红萝卜，有助于化解热毒，并且预防春季流感；做法上，无论煲汤还是炒丁都合适。

夏天天气炎热，可以适当吃些腌酸的萝卜，以开胃健脾。但萝卜生吃不仅较寒凉，而且会容易惹湿，因此一定要控制好量，将之作为餐前小吃而不能当主食。

秋渐冻，冬寒冷，再吃太多的生萝卜会寒上加寒，因此秋冬吃萝卜建议吃熟萝卜，一来没那么寒凉，二来萝卜汁多有助于生津解渴，推荐吃熟萝卜。

有一道非常简单的食疗，萝卜炖橄榄可预防冬天感冒。食滞是常见的感冒诱因之一，青橄榄清热利咽，萝卜下气消食化痰，两者相配味甘可口，有很好的清热去积功效，对咽喉肿痛、咳嗽上气患者有一定的辅助治疗功效，也

白萝卜“主打”去火化痰

白萝卜是冬季的时令蔬菜，也是养生的好食材。白萝卜性凉，味甘辛，归肺、胃经，对肺胃有热、痰多、气胀食滞、消化不良、大小便不畅的人尤其适用。在食用上，它有两个最佳搭档：如想发挥止咳效果，就将白萝卜和冰糖搭配，共同达到除痰润肺、和止咳的作用；如想抑制咽喉发干、疼痛的症状，可把白萝卜与青果煎煮后当茶饮，能很好地缓解肺胃热盛引起的咽喉肿痛。

需要提醒的是，白萝卜性凉，脾胃虚寒、慢性胃炎、胃溃疡、大便偏稀者不宜大量食用。另外，萝卜不宜和“补药”同食，因其有下气、消滞作用，行气太过容易破气，会在一定程度上妨碍人参、黄芪等补气类药物的吸收。

据《人民健康网》



送你一份超实用瘦身攻略

冬天到了，你身体的“囤肉”理由是下面哪一条呢？

1. 冬天实在太冷了，最适合就是去吃火锅了，然后就离不开火锅了，最后就猝不及防地胖了……
2. 冬天那么冷，外面又是刮风又是下雨的，怎么能出去运动！如果在室内运动吧，穿着那么多衣服，动起来太难受了……
3. 冬天那么冷，必须得留点脂肪御寒，我不减肥是因为我怕冷……
4. 冬天有除夕、春节、元宵……那么多节日，买了那么多年货总是要吃的，宰了的鸡鸭鹅鱼羊牛，总是要吃的，吃着吃着就胖了……
5. 反正要到夏天才穿短裤短袖，才要秀身材，到夏天再减就好了，冬天减出好身材也没人知道……

各位就别找理由了！长肉不好看是其次，重要的是过度肥胖会使人抵抗力减弱，易患疾病。今天小编就送大家一份超实用瘦身攻略，让你身体冬天不“油腻”！

多喝热水

“多喝热水！”这句被称作“直男式语录”其实真的有用！中医有云：“药补不如食补，食补不如水补。”喝水，减肥必不可少的帮手。喝水不仅可以占据胃的空间，增加饱腹感，还可以消除口渴带来的饥饿感，帮助我们在减肥期间降低食欲。水可以助力脂肪燃烧，身体代谢1kg脂肪需要10L的水分，水分不够会降低新陈代谢的速度。

那么，减肥期间怎样喝水？最好的莫过于白开水了，简单实用。喝水的时间段没有严格的要求，重点是在一天内多次补水，一般建议一次200ML为宜，避免加重胃肠道负担，引发消化道疾病，这样才能促进胃肠蠕动，有更好的减肥效果。就控制饮食来说，餐前饮用两杯水是降低食欲的好办法。

吃好“瘦身菜”

冬天这么冷，吃多了才能防寒保暖。如果想瘦下来，试试这几种清肠瘦身食物，给肠子“洗洗澡”吧！

1. 吃菠菜。菠菜叶中含有一种类胰岛素样物质，能使血糖保持稳定，此外，菠菜还含有大量抗氧化剂，具有抗衰老、促进细胞增殖作用，防止大脑老化。
2. 吃木耳。木耳具有补气活血、凉血滋润的作用。黑木耳中的植物胶质有较强的吸附力，有助于排出残留在消化系统内的杂质，起到洗胃涤肠的作用。
3. 吃海带。海带能清除附着在血管壁上的胆固醇，使其保持正常的含量。海带中的褐藻胶因含水率高，在肠内能形成凝胶状物质，有助于排出体内垃圾，并可防止便秘的发生。
4. 吃苹果。苹果中的可溶性纤维素，可有效增加大便量，增加大便残渣的排出能力。此外，苹果皮中含有丰富的抗氧化活性物质，能降低肠道老化的速度。

迈开双腿

说一千道一万，想要大幅度提高身体新陈代谢率，你必须得“迈开腿”！通过运动减肥不仅可以预防反弹，而且还会使身体更健康。那冬季减肥做什么运动好呢？

1. 室内打羽毛球。虽然打羽毛球运动强度并不高，但是在活动的过程中，出汗量还是很多的。所以，冬天想要减肥的朋友们，可以选择室内打羽毛球！一般来说，坚持打羽毛球半小时以上，就能起到很好的燃脂瘦身效果了。
2. 跳绳。跳绳可以增强人体肌肉和耐力，改善心血管、呼吸和神经系统的功能，预防慢性病。室外寒冷，在家里跳绳也能起到不错的减肥效果，并且随时随地都能进行。持续跳绳十分钟，就相当于慢跑三十分钟或跳绳健美操二十分钟。所以，平常需要运动减肥的朋友，不妨多跳绳。

杨代武

中国牡丹(菏泽)国际文化旅游节

讲文明 树新风 | 菏泽市原创公益广告

少年强 中国强

关爱未成年人 就是关爱未来

让纯真之心永久保持，关爱儿童，用心呵护。

创建全国文明城市 做遵德守礼菏泽人

紫色品种【紫乔】
花紫红色，菊花型，时有蔷薇型。叶浅绿色，边多红晕。枝干挺拔，生长势强，花朵耐晒。中花期品种。

富强 民主 文明 和谐 | 自由 平等 公正 法治 | 爱国 敬业 诚信 友善 |

中共菏泽市委宣传部 | 菏泽市文明办 | 宣