

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，吃个火锅就有可能会发生煤气中毒事件。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，

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，快煲好时再加点盐调味。如果想吃甜味的，可以不加猪肉，放百合、银耳，再加上点冰糖一起炖就可以了。

据《人民健康网》



食为天



讲文明 树新风 | 菏泽市原创公益广告

创建全国文明城市
做遵德守礼菏泽人

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。

少年
中国
强



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



中共菏泽市委宣传部 | 菏泽市文明办 | 宣

冬天只能『坐以待胖』？



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，也总是要吃的，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”！

多喝水

“多喝水！”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、促进细胞繁殖作用，防止大脑老化。

2.吃木耳。木耳具有活血化瘀、凉血滋阴的作用。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。虽然打羽毛球的运动强度并不高，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

