



## 秋季这5种澡能不洗就不洗

一转眼已经到了深秋，入秋之后气温下降明显，天气也越来越干燥，你还会每天洗澡吗？很多人洗澡后发现，皮肤上开始长皮屑、疹子，于是减少了秋季洗澡的次数，但有些人仍然保持着每天洗澡的习惯。但是你们知道吗？在秋天洗澡也是有讲究的，这5种澡能不洗就不洗。

### 秋季这5种澡能不洗就不洗

- 1.频率太高的澡**  
有些人习惯了每天洗澡，但秋季不仅气温降低，温差也较大，皮肤为了适应环境，容易出现粗糙、脱皮屑等现象。如果还像夏天那么频繁洗澡，会加速皮肤油脂与水分的丢失，甚至破坏皮肤角质层。皮肤将因此变得更加干燥、脆弱，进而引发瘙痒，甚至可能感染细菌。
- 2.时间太长的澡**  
许多人进入浴室后喜欢听音乐、看剧，这样洗澡的时间很快就过去了，但是洗澡时间太长真的不可取。在浴室封闭的环境里待久了，不仅容易喘不过气，洗澡时间太长还会对皮肤表面起保护作用的“皮脂膜”造成影响，长此以往，没问题的皮肤也可能“洗”出问题，引起皮肤干痒。  
**注意：**一般淋浴10~15分钟就足够了，即便是泡澡，最好也不要超过20分钟。特别是本身有心血管疾病的人群，更不建议长时间泡澡。
- 3.温度太高的澡**  
秋冬季气温较低，很多人因为怕冷等原因，爱用较高的水温洗澡，觉得这样特别舒服。但其实，过高的水温会使我们的末梢神经兴奋，加快身体水分的流失，继而加重洗澡后的皮肤干痒，甚至会诱发荨麻疹。  
另外，水温太高易导致全身皮肤扩张、血管扩张的情况，使心脏、脑部血液供应减少，有基础病的人甚至还可能诱发心律失常、猝死。  
**建议：**洗澡的水温，接近人体体温37℃~38℃左右为好，一般不超过40℃。
- 4.力度很大的澡**  
适当搓澡对皮肤的清洁有好处，但也要以皮肤不发红、不疼痛为准，如果搓得太过分，会破坏皮肤屏障功能。  
健康的皮肤屏障，可以阻挡灰尘、细菌等进入身体，也可以起到保温作用。皮肤屏障受损，会加速水分流失，造成敏感、干痒，也更容易被细菌感染。所以，洗澡时适度清洁就好，不用使太大劲儿。  
**建议：**少搓澡，健康肌肤2-4周搓一次就可以了；力度轻，以皮肤不发红、不疼痛为准。



- 5.清洁产品太刺激的澡**  
秋季皮肤本就相对干燥脆弱，如果使用清洁能力较强的浴液或是使用量过多，也可能损害皮肤的保护层，使皮肤耐受降低，造成干、痒。  
在选择清洁用品时，达到清洁皮肤目的的同时，尽可能温和，避免损伤皮肤。  
**建议：**洗澡后可以用柔软的毛巾擦拭身体；洗澡后尽快使用保湿身体乳锁住皮肤水分，皮肤干痒的症状也会有所缓解。

### 这两个时刻千万别洗澡

- 1.空腹或饱餐后**  
饭后不要马上洗澡，如果饱餐以后立即洗澡，消化道的血流量就相对减少，消化液分泌减少，会导致消化不良，也有可能加重心脏负担。饭后马上洗澡还有可能会引起低血糖，甚至出现虚脱、晕倒等症状。在饱餐和空腹的情况下都不建议洗澡，最好在饭后一小时以后再洗澡。
- 2.过度疲劳或体力透支后**  
长时间体力活动后，血液循环处于活跃状态，立刻洗澡会加重心脏和血管的负担，体质差的人还有致命的危险。长时间脑力活动时，大脑对血液需求量非常大，如立刻去洗澡，血液会向体表皮肤进行转移，很可能造成大脑供血迅速降低，从而导致晕厥。
- 3.天冷了多久洗一次澡比较合适？**  
洗澡的时间并没有严格规定，可以根据自己的实际情况制定，一般推荐3-5天洗一次澡即可。



木耳长时间浸泡后会导致细菌大量繁殖，产生细菌毒素，易引起食物中毒。木耳泡发快，一般半小时即可，切不可长时间浸泡。



生细菌毒素，易引起食物中毒。木耳泡发快，一般半小时即可，切不可长时间浸泡。

- 3.青番茄**  
未成熟的青番茄也含有龙葵碱，和发芽发芽的土豆的有毒成分相同。  
注意，有一些品种的番茄成熟之后就是青色的，这是可以吃的；普通番茄未成熟发芽则不要吃！
- 4.不熟的四季豆**  
生的四季豆中含有皂素、植物血球凝集素和胰蛋白酶抑制剂等，食用后会强烈刺激消化道，但是高温可破坏这些物质的结构，因此四季豆一定要完全炒熟了再吃。
- 5.发霉的坚果**  
坚果类易受黄曲霉菌的污染而发生霉变，极易产生剧毒物质——黄曲霉毒素，黄曲霉毒素具有极强的肝毒性，且为一级致癌物，因此霉变的坚果类一定不要食用。
- 6.野生的蘑菇**  
野生蘑菇种类繁多，其中很多都是毒蘑菇，每年都会有大量食用野生蘑菇中毒的报道，因而对于不认识的野生蘑菇一定不要尝尝试。
- 7.鲜黄花菜**



新鲜的黄花菜中含有秋水仙碱，秋水仙碱本身无毒，但是进入人体后容易氧化生成剧毒的二秋水仙碱。好在秋水仙碱易溶于水，且高温易破坏，因此，只要当烹调便可放心食用。

- 8.银杏果**  
银杏果内含有银杏酸等毒素，毒性较强，一般中毒剂量为10颗~50颗，中毒症状发生在进食后1小时~12小时，会出现以消化道症状为主的食物中毒。  
银杏果遇热后毒性减小，故银杏果生食更易中毒，为预防中毒，不宜多吃更不宜生吃。



## 心脏、生殖、免疫都需要微量元素锌

在人体必需的营养素中，锌是个被低估的微量元素。它的功能不光体现在儿童发育阶段，还有降低感冒、肺炎风险等诸多好处。  
最新研究发现，体内较高的锌水平，有助减缓机体的衰老。  
专家解读锌元素的健康好处，教你给身体健康“加锌”。

### 锌水平高，或有助延缓衰老

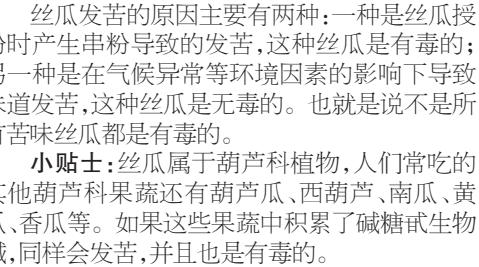
人体各种生理过程需要酶的参与，而锌是许多酶的组成成分。  
目前已经明确，锌存在于200多种酶中，还与300多种酶的活性有关，在调节新陈代谢、参与组织蛋白合成、细胞生长分化等方面发挥了重要作用。

**儿童期、怀孕期必需**  
人体合成代谢最旺盛的阶段是婴幼儿期、青少年期和怀孕期，若此时锌摄入不足，会影响细胞生长、分化和蛋白质合成。  
儿童和青少年缺锌会影响生长发育，还会因食欲降低而带来其他各种营养素缺乏的风险；孕妇缺锌会影响胎儿发育，还可能引发妊娠糖尿病、自发性早产和妊娠高血压等。

**影响男性生殖健康**  
缺锌会阻碍精子产生，是导致精子畸形的原因之一。

**预防口腔溃疡**  
中南大学湘雅医院儿科主任医师王霞指出，由缺锌导致的皮疹，一般表现为口周和肛周区域或四肢表面的红斑、鳞状、水泡性或脓疱性的银屑病样皮炎，孩子可以通过血常规来确定是否缺锌。

**帮助缩短感冒时间**  
芬兰赫利辛基大学研究表明，感冒时补锌能够抑制病毒的复制过程，缩短感冒时间。  
研究人员分析了17项有关锌含片防感冒的试验结果，涉及11300名志愿者。  
结果发现，3项研究表明，每天补充醋酸锌75毫克以上可使感冒期平均缩短42%；使用其他类锌盐的5项研究发现，每天补锌盐75毫克以上可以使感冒期平均缩短20%。



### 有苦味的丝瓜都有毒吗？

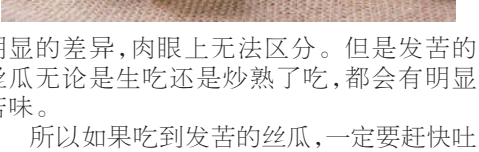
丝瓜滑嫩爽口，富含多种营养物质，无论凉拌还是炒菜都是不错的选择。可也有人说，苦味的丝瓜有毒，甚至比砒霜还毒！这是真的吗？

丝瓜发苦的原因主要有两种：一种是丝瓜授粉时产生串粉导致的发苦，这种丝瓜是有毒的；另一种是在气候异常等环境因素的影响下导致味道发苦，这种丝瓜是无毒的。也就是说不是所有苦味丝瓜都是有苦的。  
**小贴士：**丝瓜属于葫芦科植物，人们常吃的其他葫芦科果蔬还有葫芦瓜、西葫芦、南瓜、黄瓜、苦瓜等。如果这些果蔬中积累了碱糖甙生物碱，同样会发苦，并且也是有苦的。

丝瓜发苦的原因主要有两种：一种是丝瓜授粉时产生串粉导致的发苦，这种丝瓜是有毒的；另一种是在气候异常等环境因素的影响下导致味道发苦，这种丝瓜是无毒的。也就是说不是所有苦味丝瓜都是有苦的。  
**小贴士：**丝瓜属于葫芦科植物，人们常吃的其他葫芦科果蔬还有葫芦瓜、西葫芦、南瓜、黄瓜、苦瓜等。如果这些果蔬中积累了碱糖甙生物碱，同样会发苦，并且也是有苦的。

### 为什么苦瓜很苦却不会让人中毒？

苦瓜的苦味来源于一种叫做苦瓜苷的物质，这种物质是无毒的。  
并不是所有蔬菜有苦味都有毒，一个简单的评判方法：只要蔬菜的味道是原本的味道，没有出现异常，这种情况下通常就是无毒的，譬如苦瓜；而一些不正常的发苦，极有可能就是有毒的，譬如丝瓜、黄瓜等发苦。



### 如何鉴别丝瓜是否有毒？

- 苦味丝瓜和正常的丝瓜在外表上没有明显的差异，肉眼上无法区分。但是发苦的丝瓜无论是生吃还是炒熟了吃，都会有明显苦味。  
所以如果吃到发苦的丝瓜，一定要赶快吐掉，然后把没吃下去的苦味丝瓜也赶紧扔了！
- ### 还有哪些蔬果有中毒风险？
- 1.变绿或发芽土豆**  
土豆在潮湿、微热环境下易发芽，一旦发芽或变青就会大量积累龙葵碱这种毒素，土豆发芽区毒素含量同样较高。所以只要看到土豆发芽了就必须扔掉，切不可把芽削掉之后吃！  
此外，建议土豆低温、避光保存。
  - 2.长时间浸泡的木耳**

**有助抵御肺炎**  
澳大利亚阿德莱大学及昆士兰大学的研究人员通过细胞实验和体外研究发现，锌有助保护机体抵御细菌感染。

其中，肺炎链球菌在致病过程中，需要利用一种特殊转运蛋白机制，结合金属离子，从而产生杀伤力。而锌离子则是阻断这一过程的天然克星。  
美国约翰·霍普金斯大学一项研究发现，微量元素锌在缩短严重儿童肺炎病程起到重要作用。

**维稳心脏功能**  
德国慕尼黑工业大学学者发现，体内含锌量与患心血管疾病(与氧化应激相关)风险有关。  
饮食中如果缺乏锌，即使只有几天，身体也无法弥补含锌量的不足，进而影响心脏功能，增加人们患心血管疾病风险。

### 科学“加锌”有几个禁忌

食物是锌的天然来源，红肉、家禽、鱼和奶制品是主要膳食来源。  
锌作为一种微量元素，每天的需求量很少，只要均衡饮食，不偏食、素食，就不会出现缺锌。  
研究表明，0到6个月的婴儿每天需要锌1.5毫克，7到12个月为8毫克，随年龄增长缓慢递增，到14到18岁时增至最高量19毫克。18岁以后机体对锌的需求量下降，每天11毫克就够了。  
锌含量高的食物有牡蛎、扇贝、牛肉、动物肝脏、海带、紫菜，以及芸豆、杏仁、腰果等。  
**需要提醒的是，如果在医师建议下服用补锌制剂，要注意几点：**  
不宜空腹服用，应在饭后；  
不宜与牛奶同服，牛奶会降低锌元素的肠道吸收，乳酸类的饮料及豆浆等也不适合与锌制剂同服；  
补锌时不可以同时服用钙、铜、铁等元素，科学做法是先补锌后补充其他微量元素，间隔在2小时以上；  
要与四环素和维生素C同时服用，上述药物会与锌制剂形成络合物，导致其吸收不佳；  
在补锌期间，少吃糖果和甜食。



**需要提醒的是，补锌过多可能会造成以下伤害：**  
1.抑制人体对铁、钙等吸收，可能引起缺铁性贫血；  
2.人体的锌/铜比值需维持在一个范围内，如果该比值增加，会引起胆固醇代谢紊乱，导致高胆固醇血症，造成冠心病或动脉粥样硬化症；  
3.锌摄入量还会在体内蓄积引起中毒，出现恶心、呕吐、发热等，导致上腹疼痛、精神不振，甚至出现急性肾衰等。

## 为什么秋冬穿秋裤是必要的

霜降作为秋季最后一个节气，突出特点就是气温骤降、昼夜温差大。民间流传的“寒露不算冷，霜降变了天”即此道理。  
怕冷的人此时已经穿上了秋裤，然而，还有

## 全力提供更高效率的卫生健康服务

(上接第1版)  
朔州市大医院按照三级甲等医院学科建设要求，现开设临床一级学科19个、二级学科16个、医技科室8个，开放床位900张，其中重症床位57张。目前已取得三级医院执业许可，并具备独立开展各种疑难复杂疾病诊疗项目的的能力。自今年1月份开诊以来，累计接诊患者7万余例，日均门诊患者600人次，日均在院患者达到350人，累计开展高难度三、四级手术200余台，微创手术率达到了90%以上，建立了第一批“博士服务团工作站”并每周定期安排在大医院免费义诊。  
近年来，市卫健委坚持“人民至上、生命至上”，以“全方位全周期保障人民健康”为核心，聚焦高质量发展，全面提升卫生健康综合服务能力，织牢朔州经济社会发展健康保障网络。一是完善医疗卫生体系。朔州市大医院开诊运营，平朔医院转制为市级中医医院，市妇幼保健院、市传染病医院不断完善职能定位。二是提升医疗服务能力。稳步推进慢病管理、微创介入、麻醉

疼痛诊疗、重症监护、危重新生儿救治等“十大中心”建设；深入开展优质服务基层行活动和社区医院建设，完善村级卫生室基础设施，配备配强村医，健全乡村医疗卫生机构和人员“空白点”。三是做好全生命周期健康服务。开展免费婚前医学检查、免费孕前优生健康检查，加快公办示范性托育机构县县全覆盖项目建设，深化医养结合，加快医疗养老融合发展。  
健康是幸福生活最重要的指标，是民生所系、民心所向。谈到下一步工作张天林表示，市卫健委将认真贯彻落实市委七届五次全会精神，以高质量发展为主题，突出建高地、兜网底、提能力，聚焦构建强大的公共卫生体系、优质高效的分级诊疗格局、全方位全周期健康保障机制“三大目标”，不断深化医疗卫生体制改革和突发公共卫生事件应急体系建设，着力提升医疗服务和疾病预防控制能力，持续推动中医药服务健康发展，不断完善生育政策配套措施，积极应对人口老龄化，推动健康朔州建设再上新台阶。

**关于对东榆林水库坝顶路面实行封闭管理的公告**

根据《山西省人民政府办公厅关于加强水库安全管理工作的意见》(晋政办发[2023]59号)文件要求：“大中型、重要小型水库的大坝坝顶不得兼做公路。确需兼做公路的，须经科学论证和水库主管部门批准，并采取相应的安全维护措施”。现市委

干河水利管理中心要对东榆林水库坝顶路面实行封闭管理，水库附近村庄的群众出行需绕行其它路段，由此造成的不便请予以理解、配合。

朔州市桑干河水利管理中心  
2023年11月2日

**声明**

程苒苒不慎将朔州市金山怡园S1公寓五层529室的保证金收据丢失，收据编号：1466327，金额：柒仟捌佰肆拾元整(7840元)，现声明作废。

山西天美来代理有限公司位于应县应怀路东侧，石桥村东土地证丢失申明作废，原证书号为：晋(2021)应县不动产权第0003680号。

一些人可能犹豫：现在就穿上秋裤，冬天是不是不“扛冻”？

### 为什么穿秋裤是必要的

事实上，穿秋裤的必要理由有以下几点：  
**膝关节最容易受寒**  
腿部有着人体重要的负重关节——膝关节，这个部位十分怕冷。  
秋冬季节，不仅温度低，还时常伴有寒风，短短几分钟，寒风就会侵袭未受保护的膝关节，使其受寒。  
**脚冷则全身冷**  
人体各部位中，小腿和脚离心脏相对较远，不仅血液流经的路程长，还汇集了全身的经络，所以会有“脚冷则全身冷”的感觉。全身若冷，机体抵抗力就会跟着下降。  
如果在寒冷的季节里不注意腿部保暖，经年累月，就会造成腿腰痛、坐骨神经痛、膝关节酸痛等。  
尤其是人过中年，产热能力降低，若不及时穿上秋裤，导致下肢回流血液温度降低，还会影响腿脚甚至全身的营养、生理状态。

**风寒伤害可能“延迟”**  
虽然年轻人人体产热功能好，但长时间处在风寒寒冷的环境里可能会造成机体损伤，如血液吞噬细胞增生、肌纤维组织炎等，并在中年以后陆续发病，为晚年身体健康埋下隐患。  
需要澄清的是，人们常说的关节炎、风湿等疾病与秋裤没有直接关联。  
东南大学附属中大医院骨科主任医师陆军表示，这些病多指骨关节炎，大部分炎症发生是因关节达到使用寿命导致，还有一些关节炎是由于外部创伤或人体免疫系统功能紊乱所致，如女性更年期。

### 满足3个条件就该穿秋裤

一些人往往有个误区：提高御寒能力，从晚一点穿秋裤开始。  
事实上，“秋冻”是有前提的，比如膝关节、脚、肩部、肚脐以及腰不能挨冻。穿秋裤并不会改变御寒能力。  
判断自己是否该穿秋裤，建议从以下几个方面考虑：

- 时间：南北方有差异**  
“秋冻”虽然可以增强耐寒能力，但只适宜在初秋暑热未消时。  
等到进入晚秋，尤其是寒露以后，气温明显下降，日夜温差变化大，常有强冷空气侵袭，就应增添秋衣秋裤。  
对于居住在南方地区的老年人和关节炎患者来说，由于气候寒湿，更应该提前穿上秋裤。  
**气温：以10℃为界限**  
若最低气温低于10℃就该穿秋裤，并且随着温度降低，秋裤也应适当增厚。  
**自我感受：觉得双腿冰凉**  
若觉得双腿冰凉，从户外回来后迟迟恢复到正常温度就该穿。  
经常久坐或末梢循环不好的人，即使气温不是特别低，也会有双腿冰凉的感觉，这类人应马上穿秋裤、厚袜，并且每天睡前用热水泡脚15分钟。

### 穿秋裤的3个健康提醒

个别人群需提前穿：包括经期和孕期女性、老年人和关节炎患者、阳虚体质人群。  
秋裤别穿太紧的：紧身秋裤虽能增加腿部局部温度，但长时间紧绷容易导致血液流通不畅，让人感觉更冷。  
睡觉时最好别穿：穿秋裤入睡可能会感觉热，夜间容易踢被子，造成受凉感冒；由于秋裤贴合身体，导致全身肌肉不能充分放松，休息不够充分，还会影响血液循环。  
**来源：人民网、央视网等**