

白露时节早睡早起适度运动 常按足三里健脾胃

寒露,这是二十四节气里第一个带“寒”字的节气,也是全年降温最快、昼夜温差最大的一段日子。秋燥还没走,寒气又来了。寒露时节,几点睡合适?哪些运动最合适?

寒露时节,早睡可顺应阳气收敛,早起能使肺气得以舒展。尤其是国庆假期结束,更要把作息调回正轨,别再熬夜,让身体从放假模式切回工作模式。

运动方面,秋高气爽适合户外活动,但强度要循序渐进。太极拳、八段锦、散步、慢跑、爬山这类温和运动最合适,能放松身心、增强心肺功能,不建议一上来就剧烈运动、大汗淋漓。

中国中医科学院西苑医院副院长苗青介绍,足三里穴在胫骨的外缘一横指,外膝眼穴下3寸的位置,3寸相当于我们的四指并拢。找到足三里穴就可以按揉或敲打足三里穴,能生发胃气、燥化脾湿,既强身健体,又能增强胃肠功能。每天早晚各按揉3到5分钟,有酸胀感就可以了。

“秋冻”不等于“乱冻”

我们常说“春捂秋冻”,可寒露一过,气温说降就降,真能靠“秋冻”锻炼身体吗?身上哪几个部位不能挨冻?哪几类人不适合“秋冻”?

寒露时节,这四个部位最容易受寒:

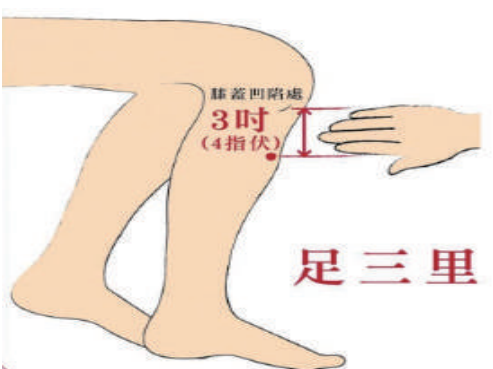
一是头颈。头颈部是寒气入侵的主要通道,受凉容易感冒、头痛、咳嗽。出门建议戴帽子、系围巾,护住后脖子和头颈。

二是腰腹。老年人阳气渐衰,腰肌劳损受冷容易加重。早晚出门穿个马甲,时常用搓热的手掌捂在腰眼上,有温肾暖腰的作用。

三是关节。气温下降,膝关节滑液变黏稠,活动不利,关节炎容易发作。

四是脚。寒从足底生。除了穿厚袜子、棉鞋,睡前可以用40℃左右温水泡10~15分钟,舒筋活血。看电视时,站立踮踮脚尖,也是简单的暖脚办法。

中国中医科学院西苑医院副院长苗青介绍,不是所有人都适合“秋冻”。手脚发凉、大便偏稀、尿尿多的阳虚体质患者,体质弱的老人、小孩、孕妇,还有高血压、冠心病、慢阻肺等慢性病患者都不建议“秋冻”,该添衣服就要添加。特别是平时怕冷容易感冒的人,经常痛经、肚子、腰发凉的女性更要注意保暖;老年人本身阳气不足,特别容易受寒,而受寒最容易从脚开始,所以脚一定要保护好。



注意心脑血管和呼吸道防护

气温下降、昼夜温差拉大,血压容易波动,心脑血管疾病进入高发时段。

这个时节呼吸道疾病也进入高发期。高血压患者该如何稳住血压?哮喘、流感又该怎样提前防范?

高血压方面,随着深秋来临,气温降低使血管收缩,不少高血压患者会发现血压较夏季有所升高。专家提醒,是否调整用药切勿自行判断。患者可每天早晚各测量一次血压并做好记录,携带监测记录前往医院,由医生评估后调整方案。自行增加药量或擅自停药,造成血压大幅波动,风险远高于轻度血压升高。

中国中医科学院西苑医院心血管一科主任医师董国菊说,首先在医生医嘱的常规按时服药的情况下,密切监测血压,如果血压还是比较平稳,就不存在要增药或者减药。有一些敏感的人群,确实会随着气温下降,血压出现升高,也不建议大家量一次高就赶紧加药。至少要连续监测几天,确实发现每天在这个时间点都高,再去征求医生的同意,进行调整药量。如果自行去减药或者停药,就会造成血压的波动,导致交感神经激活,交感神经一激活,气血就不平和了,就会引发各种心脑血管疾病。

秋冬是心脑血管疾病与呼吸道疾病叠加高发期。冷空气刺激血管收缩,造成血压起伏;同时流感进入活跃期,哮喘容易发作,冷空气本身就是呼吸道的重要刺激因素。呼吸道防护上,流感疫苗推荐每年秋季接种,老年人、慢性病患者优先接种,即便既往得过流感,依然建议接种。



日常衣食住行如何做好防护?董国菊医生介绍:

穿衣上来讲,这个季节温差大,我们早晚要注意保暖,尤其要护住头颈。颈后的大椎穴是阳气关键关口。

饮食上,因为秋燥要少吃辛辣和咸腻的食物,多吃一些白色入肺的,比如说萝卜、莲藕、百合等。

起居方面,秋季主张早睡早起,以顺应我们秋天阳气收敛,这样就能固护我们的阴液。

出行上来讲,戴口罩是非常好的选择,可以减少过敏原,也避免了冷空气直吹。

预防角度上来说,建议尤其是老年人一定要按时接种流感疫苗,疫苗的接种可以从根本上减少流感的发生,以减少后期引发的一些不必要的心脑血管疾病。

走路膝盖突然“软一下” 可能是这些原因

日常生活中,很多人都经历过这样的情况,走路时膝盖突然会“软”一下,感觉好像要摔倒,这种突然“打软腿”到底是怎么回事呢?

膝盖突然“软”一下的可能原因

肌肉疲劳

长时间站立或行走,特别是没有充分休息的情况下,膝关节周围的肌肉可能会出现疲劳,导致瞬间无力,这种情况通常在短暂休息后会有所缓解。

韧带松弛或损伤

膝关节周围的韧带负责维持关节的稳定性。如果韧带松弛或受伤,可能会导致膝关节瞬间失去稳定性,出现“软”一下的感觉。韧带损伤常见于运动员或从事高强度体力劳动的人群。

半月板损伤

半月板是膝关节内的软组织结构,起到缓冲和稳定关节的作用。如果半月板受伤或撕裂,可能会导致膝关节活动时出现卡顿或无力感。羽毛球、篮球、足球等运动中突然扭转膝关节的动作易导致半月板损伤。

髌骨软化症

髌骨软化症是指髌骨软骨的退变和损伤,常见于年轻运动员或长期从事膝关节负重活动的人群。患者可能会在行走或上下楼梯时突然感到膝关节无力。髌骨软化症的发生与膝关节退变、过度使用膝关节、膝关节外伤等因素有关。

神经因素

膝关节的活动受神经系统的控制。如果神经受到压迫或损伤(如腰椎间盘突出压迫神经),可能会影响膝关节的功能,导致突然“软”一下的感觉。腰椎间盘突出常见于久坐、长期负重等人群。

关节炎

骨关节炎或类风湿性关节炎等慢性关节疾病也可能导致膝关节稳定性下降,出现瞬间无力的情况。骨关节炎多见于老年人,而类风湿性关节炎则可能发生于任何年龄段。

如果经常在走路时出现膝盖一“软”的情况,可以首先考虑半月板损伤和髌骨软化。

如何应对膝盖突然“软”一下

适当休息 如果是由于肌肉疲劳引起的“打软腿”,建议适当休息,避免长时间站立或行走。

加强锻炼 通过适当的肌肉力量训练可以增强膝关节的稳定性,预防无力感的发生。

佩戴护膝 在进行剧烈运动或长时间行走时,可佩戴护膝以提供额外的支撑和保护。

保持健康体重 过重的体重也会增加膝关节的负担,保持健康体重有助于减轻膝关节的压力,预防相关问题的发生。

注意姿势和动作 日常生活中,正确的姿势和动作可以减少膝关节受伤的风险。注意避免长时间保持同一姿势和突然的剧烈运动。

及时就医 如果“打软腿”的情况频繁发生,或者伴有疼痛、肿胀等症状,建议及时就医,进行详细的检查和诊断。



有效保护膝关节,要做好这五点

合理饮食: 日常饮食要均衡、有营养。对于健康成年人来说,从牛奶、鱼类、鸡蛋、豆制品等食物中可以获取足够的钙和维生素D。

鞋底不要太薄: 选择鞋底柔软、支撑性好的鞋子,避免高跟鞋和鞋底过硬的鞋子。

多做抬腿动作: 平时可以多做抬腿的动作来增强大腿肌肉的力量,从而增加膝关节的稳定性,减缓关节的磨损。

做好关节保暖: 膝关节受凉易导致血液循环不畅,引发疼痛和不适。因此,在寒冷天气中要特别注意膝关节的保暖工作。

养成良好习惯: 日常要避免久站、久走、久蹲,如长时间伏在地板上擦地等。同时,也要尽量避免长期爬楼梯、爬坡、爬山等,避免长时间坐矮板凳和蹲厕。

秋天掉发变多正常吗 这些做法可能会加重脱发

一到秋天掉发就变多?别慌,季节性脱发是有科学依据的,日常哪些行为悄悄损伤头发?掉发到什么程度需要引起重视?

秋天掉发多大多属于正常现象

皮肤科医生介绍,到了秋季,一部分原本处于休止期的头发会集中脱落;加上空气干燥,头发中的水分容易流失,发丝变得干枯脆弱,梳洗时易断,掉发量会比其他季节多。

中医讲“发为血之余”,如果气血出现亏

虚,就容易使毛发失于濡养,毛根空虚而脱落,这属于虚证脱发。

总体来说,秋天相对更容易掉头发,跟以下几个原因有关。

秋燥伤肺

肺主宣发,负责把气血津液输送到全身。秋天燥气重,容易伤到肺阴,气血上不去,头发根部得不到滋养,自然就掉了。

气血内收

秋天,人体气血开始往里收,处在肢体末梢的发根营养跟不上,掉头发也就不奇怪了。

悲秋伤身

秋风扫落叶,人容易跟着情绪低落。中医认为悲伤会耗伤气血,气血一亏,头发也跟着遭殃。

需注意,头发每天脱落100根以内,都属于生理性脱发,无需过度焦虑。如连续一段时间脱发数量超过每天100根,或自觉发量明显减少,则要提高警惕。

秋天做这些事可能会加重脱发

本身存在脱发困扰的人群,秋天做以下几件事可能会加重脱发,建议及时调整。

睡得太晚

熬夜会扰乱内分泌,导致雄激素水平波动,加重雄激素性脱发。一项研究指出,睡眠不足与脱发风险增加存在相关性。建议每天23点前入睡,保证7—8小时睡眠。



饮食中缺少蛋白质和铁

头发的主要成分是角蛋白,蛋白质摄入不足会影响头发生长。此外,缺铁性贫血是女性脱发的常见原因之一。建议日常适当摄入鸡蛋、瘦肉、动物肝脏、黑芝麻、坚果等。

压力大

压力大易使脱发加重。适当运动、冥想、倾诉,都是有效的减压方式。

长时间看手机

长时间看电脑、手机会耗伤肝血。建议控制看视频时间,连续看屏幕不宜超过一小时,养成定期远眺的习惯。

爱染发

染发剂、烫发剂都属于化学药水,可能会对发干以及头皮产生损伤。建议每年染、烫的次数最好不要超过3次。染、烫头发后,可以48小时不洗头,或者在头皮上涂一层橄榄油,利用油脂保护头皮。染发后,尽量避免日晒,以免头发颜色过快脱落。

不洗头

好几天不洗头,可能会使头皮积累病菌,对头皮健康不利。应保持适当洗头频次,不要超过5天不洗头。

不换洗发水

长期使用同一款洗发水,其化学物质蓄积在头皮上,可能会对头皮产生一定伤害。洗发水可以每3—6个月更换一次,对应更换其配套的护发素或发膜。

湿头发睡觉

头皮处于潮湿状态,会滋生各种细菌,引起头皮炎症,伤害头皮健康。另外,头发在湿润状态下,发干上面的毛鳞片处于打开状态,此时如果直接睡觉,头发与枕巾、床垫等产生摩擦,会受到损伤。

哪些习惯会加速皮肤衰老 专家拆解日常护肤误区

皮肤老化并非只由年龄决定,不少日常习惯会悄悄加速皱纹、暗沉的出现。哪些习惯会加速皮肤老化,哪些会让皮肤变好?北京大学第一医院皮肤性病科主任医师吴艳逐一拆解日常护肤误区,帮你避开皮肤衰老陷阱。

哪些习惯会加速皮肤衰老

吴艳介绍,日常生活中的很多错误习惯会加速皮肤衰老。

单侧侧卧会导致细纹增多,折叠对皮肤来说是一个损伤,折叠皮肤会加速皱纹产生。

长期节食可能导致皮肤衰老,长期节食会导致无法摄取很多关键的营养物质,进而会导致营养不良,加速皮肤的衰老。

长期看手机可能加速皮肤衰老,主要是因为这种折叠的模式,会对我们颈部的皱纹有一个加速的过程。同时,它对我们的骨骼健康也不好。

喝大量白开水不能延缓皮肤的衰老,但是喝水过少对身体健康不好,最适合。

睡觉时厚涂面霜会让皮肤变好,厚涂面霜可以给皮肤营造了一个湿润环境,加速屏障的修复。

哪些食物可以减缓皮肤衰老

除了日常认真护肤,也可以通过食物摄入减缓皮肤衰老,吴艳推荐了以下几类食物:

莓果类:例如黑葡萄、桑葚、蓝莓,这些食物含有大量的花青素,花青素是我们已知的、非常强的抗氧化剂。

果蔬类:

番茄中含有番茄红素,有抗氧化作用;柑橘类和猕猴桃,含有大量的维生素C,也是很好的抗氧化剂;

大蒜中有很多硫基,硫基也可以去减少糖化反应;

食用的醋,能够减缓血糖升高,减少我们体内的还原糖的成分。

食蟹如何兼顾 美味与健康呢

秋风起,蟹脚痒,又到了一年食蟹的好时节。这个季节的螃蟹,膏满黄肥、蟹肉鲜嫩,可谓是“蟹封嫩玉双双满,壳凸红脂块块香”,让人很难不垂涎欲滴。假日聚餐,不少人都喜欢来上几只。然而,每年这个时候,医院急诊科也总会接诊不少因吃蟹而“中招”的人。从轻微过敏到严重食物中毒,一只小小的螃蟹,如果吃不对,也可能带来不小的健康隐患。

螃蟹只要还没死就能吃

死了的螃蟹不能吃,那网传螃蟹只要还能动弹就能吃是真的吗?专家表示,奄奄一息的螃蟹体内或许已经产生一些有害物质了,不建议食用。

北京友谊医院营养科副主任营养师毕研霞说,因为螃蟹体内本身就含有一些细菌,在它奄奄一息时候,它体内的免疫系统可能已经崩溃了,细菌繁殖会分解螃蟹的蟹肉蛋白质,产生一些组胺、尸胺等生物胺类物质,这种物质比较耐热,普通的蒸煮不能破坏它,所以说濒临死亡的、奄奄一息的螃蟹不建议食用。

专家介绍,组胺和尸胺都属于耐热物质,100℃加热30分钟,组胺的破坏率仅为10%至15%,尸胺则完全没有被破坏。人食用不新鲜的螃蟹后,可能引发食物中毒,出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状,严重时还可能导致头晕、呼吸困难,对身体危害很大。

螃蟹煮熟后就能长期冷藏或冷冻保存

趁着螃蟹还活着的时候先煮熟了,再放在冰箱里存放可行吗?专家表示:煮熟的螃蟹不能放在室温环境下冷却,要尽快冷藏存储,不给组胺类物质产生的机会。冷藏时间最好不要超过48小时,冷冻时间不超过2个月。特别提醒,冷藏、冷冻后的螃蟹再次食用时,必须彻底加热。

这些人群食用要适量

专家介绍,螃蟹属于高蛋白、高嘌呤含量食物,在食用的时候最好搭配一些主食和蔬菜,少量的温黄酒、红茶、熟普洱等也是不错的选择。另外,还有一些人群在食用螃蟹的时候一定要适量。

痛风和高尿酸人群不宜多吃

每100克螃蟹含嘌呤80~150毫克,食用后血尿酸会明显升高。痛风和高尿酸人群在急性发作期禁食螃蟹;在缓解期每周食用蟹肉不超过50克。

高胆固醇人群不宜多吃

蟹黄每100克含胆固醇400~600毫克,成人每日推荐胆固醇摄入量为300毫克,高胆固醇人群每周食用螃蟹不要超过1只,且最好不要吃蟹黄和蟹膏。

肝肾功能不全者不宜多吃

螃蟹属于高蛋白食物,对于肝肾不全患者来说,会加重器官负担,需在医生指导下食用,每次食用量不超过50克。

过敏体质者不宜多吃

蟹肉含特定异体蛋白,易触发过敏反应,过敏体质者不宜食用蟹内,并且要避免接触蟹壳碎屑,以免引发皮肤过敏。

孕妇不宜多吃

螃蟹体内可能携带肺吸虫囊蚴,若未彻底煮熟存在感染风险。因此孕妇吃螃蟹的时候一定要彻底煮熟,适量食用,每次不超过1只。

婴幼儿不宜多吃

婴幼儿因消化系统未发育完全,应慎食螃蟹,即使食用也一定要少量。

慎食生腌蟹 小心寄生虫

生腌蟹因其滑嫩鲜甜的口感,深受不少“老饕”喜爱,不过专家提醒,生腌螃蟹体内可能存在寄生虫,进入人体后,导致的健康问题可能会潜伏几十年。

生腌螃蟹,即用白酒、生抽、大蒜、小米辣等调料对生螃蟹进行腌制,有的也会根据个人口味添加柠檬汁或芥末酱,然后直接食用。

专家介绍,即便是75%的医用消毒酒精也不能把所有病菌都杀灭,比如诸如病毒、乙肝病毒等就对75%的酒精有一定的抵抗力。生腌螃蟹还可能存在副溶血性弧菌、创伤弧菌、沙门氏菌等致病菌,这些细菌进入人体后可能导致腹泻、腹胀、呕吐、恶心等症状,甚至出现严重的出血症,危及生命。另外,生腌螃蟹中还有可能存在寄生虫。

北京友谊医院北京热带医学研究所主任医师李小姐说,最常见的寄生虫叫作肺吸虫。肺吸虫到了人体以后造成的是肺脏的损害,是一个结构性的破坏,肺部结构被破坏了会形成空洞。肺吸虫不只在肺部寄生,它到了人体以后,还可以迁移到其他的脏器,引起身体其他的损害。最常见的它可以到达大脑,引起脑出血。



网传螃蟹食物相克

体内黑膜聚集毒素?

食蟹禁忌传闻众多,有网友好奇:螃蟹和柿子一起食用是否会产生毒素?虽然螃蟹与柿子、橙子不能同食的说法流传甚广,但专家辟谣,不存在食物相克。抛开剂量谈毒性,都是危言耸听。这些传闻风险根源在柿子里的鞣酸。如果空腹、一次性大量吃柿子,鞣酸容易在胃里形成硬块,会引发肠胃不适。

还有一种说法,螃蟹腹部有一层黑膜,是重金属聚集地,一定要撕掉。其实这种说法并不靠谱。蟹黄外面那层黑膜,主要成分是胶原蛋白。它相当于螃蟹体内一层包裹内脏的结缔组织,没有毒性。如果觉得口感不好,撕掉也行,但这和“有毒”没有关系。

急性脑出血为何凶险 出现5大症状一定要小心

急性脑出血,俗称“脑溢血”,是指非外伤性的脑血管破裂,血液溢出压迫脑组织。它起病急骤,常表现为剧烈头痛、呕吐、意识障碍,致死致残率极高。因此应学会早期识别、正确急救、提前预防,尽量降低脑出血的损害。

如何区分普通头痛和脑出血头痛

剧烈头痛是急性脑出血的常见症状,不少人头痛头晕不当回事,错过了最佳救治时机,但普通头痛和急性脑出血头痛体感差异明显:

普通头痛:间断隐痛、胀痛,休息、服药后可缓解,无其他伴随不适,不影响行动。

脑出血头痛(高危信号):突发炸裂样剧痛,无任何前兆,持续加重,休息、止痛无效,常伴恶心、喷射性呕吐。



识别5大典型症状

有以下任意1项,无需观望,立即拨打120。

头痛呕吐:突发剧烈头痛,伴随喷射性呕吐,与饮食、劳累无关;

口角歪斜:面部不对称,嘴角歪斜,微笑时症状尤为明显;

言语障碍:说话含糊、大舌头,无法正常交流或听不懂他人话语;

肢体偏瘫:单侧手脚麻木、无力,持物掉落、走路歪斜;

意识异常:突发嗜睡、反应迟钝、烦躁,严重时昏迷。

突发脑出血如何现场急救

脑出血急性发作时,要牢记“就地处理、就近治疗、减少颠簸、密切观察”的原则:

尽量减少搬动,千万不要猛烈摇晃患者,忌情绪激动地大声叫喊,应让患者平卧,头歪向一侧,松解患者的衣领,留心并清除患者口中的呕吐物,以防堵塞呼吸道窒息而亡。同时要拨打急救电话,尽快到最近的医院救治。

如何预防脑出血

临床90%以上脑出血可预防,核心在于管控慢病、规避血管诱因:

严控基础病(重中之重):高血压是首要诱因,患者需规律服药、定期监测血压,严禁擅自停药减药;同时管控血糖、血脂,保护脑血管。

稳定情绪:避免暴怒、过度激动、大喜大悲,情绪骤变会瞬间升高血压,诱发血管破裂。

规避高危动作:杜绝突然用力搬重物、憋气排便、剧烈运动,减少血压骤升风险。

改掉不良习惯:杜绝长期熬夜、酗酒,高盐高脂饮食,减少血管损伤。

定期体检筛查:成年人每年常规体检,高危人群(有慢病和家族病史、久坐熬夜的习惯)应定期做脑血管筛查,早发现早干预。

提醒大家,脑出血不是老年人的专属病,切勿抱有侥幸心理。日常应做好生活方式管控,留意身体发出的异常信号。一旦出现疑似症状,第一时间拨打120,切勿拖延、自行服药,把握黄金救治时间。

来源:央视网等

注销公告

朔州仁德劳务派遣有限公司,统一社会信用代码:91140624MA0MBYMA1E,劳务派遣经营许可证编号:HRSSJ202108060005,有效期限:2024年7月10日至2027年7月9日,法定代表人:高阳。因公司从2026年1月至今一直没有派遣业务,经股东会决议拟向登记机关申请注销《劳务派遣经营许可证》及《营业执照》。公司于2026年9月中旬成立清算组,请与公司发生过业务往来的群体,在本公告发布之日起45日内办理相关完结手续,请相关债权、债务于公示期内与清算组核对并清算债权、债务,逾期无效。

联系人:高阳
电话:18734977082。
朔州仁德劳务派遣有限公司
2026年10月14日

声 明

彭建新(身份证号:142133195009283018),不慎将朔州市怀仁市新农村乡小峪村耕地(三块)总面积12.1亩的农村土地承包经营权证丢失,登记簿代码:140624201209000150J,现声明作废。

朔城区南城街道办事处东关农业经济合作社不慎将公章和合同专用章遗失,现声明作废。