

合理膳食健康过节



饮食与健康

过节少不了美食,尤其是应景又美味的月饼加持。然而口味过重、摄入能量过剩以及高盐高脂高糖饮食等不健康的膳食习惯,不仅会超重和肥胖,还容易导致急性肠胃炎和心脑血管疾病高发。那么,过节期间要怎样一边享受美食一边保持健康呢?地区疾病预防控制中心主任医师张军辉就此提出以下建议。

公众应参考中国居民平衡膳食餐盘的比例进行搭配,多吃蔬菜、水果和谷薯类,保持畜禽肉类、水产类每人每天各1两左右(40-75克)。普通人平均每天不重复的食物种类应该达到12种以上,每周达到25种以上(烹调和调味品不计算在内)。

节假日期间,饮食中容易盐、油、糖过多,张军辉建议,无论在外就餐还是居家做饭,在享受美味的同时做好“三减”(减盐、减油、减糖),以促进“三健”(健康体重、健康骨骼、健康口腔)。在家烹饪时采用蒸、煮、炖、焖、拌、急火快炒等方式,尽量少用油煎、油炸;做菜时少放盐,可以利用葱、姜、蒜、辣椒等食材和调料增加食物的风味,炒菜出锅时再放盐等;在外就餐时,少吃或不吃油炸食品,还可要求餐馆做菜时适量少放油、盐、糖;选择低糖或无糖的食品和饮料,注意控制糖的摄入;在外旅行期间建议以热食为主,同时避免食物长期存放,不吃变质食物等。假期,和家人朋友多到户外走走,既能观赏美丽秋色,又能健身。也要注意根据自己的年龄、身体健康状况等保持适宜的活动量。

此外,每逢佳节,饭桌上都少不了美酒相伴。但过量饮酒与多种疾病相关,会增加肝损伤、痛风、心血管疾病和某些癌症发生的风险。因此节日期间亲朋相聚,如不能避免喝酒,建议一定要控制饮酒量、避免酗酒。儿童、孕妇、乳母等特殊人群及患有各种疾病的人群要杜绝饮酒。

(本报记者 吴智萍 通讯员 沈新秀)



1 版编辑:李义真 组版:何朝悦 校对:李树莲
2 版编辑:冯 磊 组版:杨雪琰 校对:史文慧
3 版编辑:马林慧 组版:杨雪琰 校对:李树莲

秋季如何预防呼吸系统疾病?



保健课堂

俗话说“一场秋雨一场寒”,随着气温逐渐降低,咳嗽、支气管炎、哮喘等呼吸道疾病又进入了高发期。地区第一人民医院呼吸与危重症二科副主任米日古力·依力哈木提醒,儿童、老人、基础疾病患者尤其要做好呼吸道疾病预防。

“秋季早晚温差大是诱发呼吸道疾病的重要因素。”米日古力·依力哈木表示,在“冷空气-暖空气-冷空气”的反复刺激下,呼吸道黏膜反复扩张、收缩,分泌物增加,为病菌提供了一个“天然培养基”。一旦病菌大量繁殖,便可造成旧病复发,病情急性加重,如不及时处理,甚至可继发

肺部感染,造成呼吸衰竭。尤其是本身患有慢性阻塞性肺病、哮喘、肺纤维化、支气管扩张等慢性呼吸系统基础疾病的患者。

米日古力·依力哈木说,秋季往往较为干燥,而肺是“喜润而恶燥”的器官。湿度较低可增加鼻咽、气管的压力,出现黏膜的极端脱水,造成纤毛运动能力下降,使细菌、病毒等更容易附着在黏膜上,难以有效清除,增加了感染风险,便可诱发或加重呼吸道疾病。此外,秋季多风,空气中的花粉等吸入性过敏原密度大、数量多,可引发季节性过敏反应,过敏性鼻炎、过敏性哮喘等疾病的发病率显著升高。如果此前就有干咳、胸闷、打喷嚏等症状,原有症状就可能在秋季突然加重。

秋季,如何预防呼吸系统疾病? 米日

怎样骑行才健康科学?



运动提示

近年来,随着大众健康意识的增强和骑行步道的不断完善,越来越多的人选择骑行作为交通或者健身方式。那么,骑行需要注意什么? 怎样骑行才健康科学? 地区第一人民医院骨科主任游建军就此进行了详细解答。

游建军提醒,骑自行车要讲究科学骑行,这样才能达到健身效果。骑行之前首先要选择合适的座驾,尤其要注意调整座椅的高度和舒适度。选购自行车时,一定要根据自己的身高、体重、身材比例来选择适合的自行车,否则骑自行车时身体会不舒服,动作不协调,容易摔倒。骑行初学者首先要找到适合自己的频率,再增强运动量。普通人的蹬踏频率为每分钟60至80次。每次骑行前要有20分钟低速度的热身,身体微微出汗即可。

此外,游建军表示,骑车姿势非常关键。骑行者身体过度前倾时,为了观察前方路况,必然要抬头、仰颈,可能造成颈部肌肉紧张。而骑车时腰部过屈的姿势,会增加腰椎间盘的负担,久而久之会增加腰肌劳损和腰椎间盘突出的发病风险。因此,骑行者要注意保持正确的骑车姿势,上半身放低,头部稍倾斜前伸,双臂自



然弯曲,便于腰部弓屈。同时,还应降低身体重心,防止由于车子颠簸产生的冲击力传到全身,双手轻而有力地握把,臀部坐稳车座。当骑车时间较长时,要注意变换骑车姿势,并适当休息。

“有些骑行爱好者没有经过长期训练就突然高速骑行、长途骑行,这样对身体伤害很大,严重者可能导致关节积液、炎症,甚至软骨和半月板损伤。”游建军提醒,锻炼要循序渐进,不应片面追求力量 and 速度。有些特殊人群,如重度高血压患者、高度近视者、严重的下肢关节疾病患者等,不适宜进行骑行运动。另外,骑行可能有遭遇外伤和交通意外的风险,因此骑行前要规划好路线,不要选择坎坷不平的道路,遵守交通规则,戴好头盔以避免摔倒造成脑外伤和骨折。

(本报记者 吴智萍 通讯员 曹瀚文)



本版图片均来自于网络

疫力。如果身体条件允许,高风险人群可接种疫苗,包括肺炎疫苗、流感疫苗、新冠疫苗等,可有效预防感染。

(本报记者 吴智萍 通讯员 曹瀚文)

假期出游谨防登革热



专家作答

秋季蚊虫依然很多,被其叮咬可能会传染多种疾病,登革热就是其中之一。近日,全球多个国家和地区都爆发了登革热疫情。登革热到底是什么病? 怎么感染的? 又该如何预防和治疗? 对此,地区疾控中心疾控科科长吐尔洪·木萨作出解答。

登革热是由登革病毒引起的一种急性传染病,人类被蚊子叮咬后感染病毒,普遍流行于全球热带及亚热带地区。每年都会数百万计的人感染,是全球传染最广泛的虫媒传染病之一。登革病毒感染后,人体可对同血清型病毒产生持久免疫力,但对不同血清型病毒感染不能形成有效保护;若再次感染不同血清型病毒,机体可能发生免疫反应,从而导致严重的临床表现。

吐尔洪·木萨表示,登革热主要通过伊蚊传播,在我国有白纹伊蚊和埃及伊蚊,其中白纹伊蚊分布更广泛,就是我们常看到的“花蚊子”。它们通常喜欢在有清水的地方繁殖,并且在白天活动。登革热的常见症状主要包括发热、皮疹、头痛、肌肉和关节痛等,其中高热是登革热的主要症状之一,发热可能突然发生,并

持续3到7天左右。体温可达到39-40摄氏度。患者常常会感到较剧烈的头痛,这种头痛往往集中在眼眶、额部和太阳穴区域。还可能会引起较剧烈的骨痛、关节痛和全身痛,很可能因为剧烈疼痛而难以行走。登革热通常伴有皮疹。皮疹可能在发热初期出现,也可能出现在发热后几天。开始在躯干和胸部,过后就会扩散到四肢。在少数情况下,登革热还可能导致出血症状,包括鼻出血、牙龈出血、消化道出血、皮下瘀斑和尿液中的出血等。此外,登革热还可能导致其他一些症状,如恶心、呕吐、腹痛、眼球痛、淋巴结肿大和乏力等。

吐尔洪·木萨建议,登革热预防以防蚊为主。日常最好穿长袖衣服和长裤,选择浅色衣物,使用蚊帐和戴上防蚊帽等。出门时应常备防蚊产品,像蚊虫防晒喷雾、蚊香片、蚊液、驱蚊手环等。对可能滋生蚊虫的地方应进行及时清洁,避免花盆、瓶子、轮胎等容器在雨后积水成为蚊虫滋生地。如果前往登革热疫区,应减少不必要外出活动,外出时应做好防蚊保护。

(本报记者 吴智萍 通讯员 沈新秀)

本版由地区卫生健康委员会协办

公 告 拜城县笑好出租汽车服务有限责任公司原公章遗失(旧公章编号:6529260000857),现启用新公章(新公章编号:6529260013074)。 特此公告 拜城县笑好出租汽车服务有限责任公司 2023年9月29日		中 标 结 果 公 示 新疆信实工程招标咨询服务有限公司受:库车丰源农业灌溉有限公司的委托,于2023年9月27日16:30(北京时间)对跃进干渠0+360-14+425段清淤工程(一标段)(二标段)组织招标,按规定程序进行了开标和评标工作,现就本次中标的结果公告如下: 项目名称:跃进干渠0+360-14+425段清淤工程(一标段),中标候选人:库车通源工程建设有限责任公司,中标价:878747.05元(捌拾柒万捌仟柒佰肆拾柒元零伍分),项目负责人:廖富春,电 话:19993908696。 项目名称:跃进干渠0+360-14+425段清淤工程(二标段),中标候选人:库车通源工程建设有限责任公司,中标价:303012.43元(叁拾万叁仟零壹拾贰元肆角叁分),项目负责人:李国,电话:19993908696。 招标人:库车丰源农业灌溉有限公司 联系人:李芳奇 电话:18197526087 招标代理机构名称:新疆信实工程招标咨询服务有限公司 地址:库车市幸福城南住小区2幢204商铺 联系人:袁玉秋 电话:18909972996 2023年9月29日		公 告 由新疆华茂建筑安装有限责任公司承建的阿瓦提县职业技术学校2号食堂建设项目,于2023年4月27日竣工,农民工工资、材料费、机械费用已结清。 特此公告 新疆华茂建筑安装有限责任公司 2023年9月29日	
公 告 由新疆万安工程建设有限公司承建的阿瓦提县保障性租赁住房建设项目(二期)三标段总承包,于2023年9月21日竣工,农民工工资、材料费、机械费用已结清。 特此公告 新疆万安工程建设有限公司 2023年9月29日		公 告 由新疆万安工程建设有限公司承建的阿瓦提县刀郎别院住宅小区建设项目,于2023年8月30日竣工,农民工工资、材料费、机械费用已结清。 特此公告 新疆万安工程建设有限公司 2023年9月29日		公 告 由新疆万安工程建设有限公司承建的阿瓦提县产业园区标准厂房及配套附属设施建设项目(园区商品交易中心)施工标段,于2023年7月26日竣工,农民工工资、材料费、机械费用已结清。 特此公告 新疆万安工程建设有限公司 2023年9月29日	
公 告 由新疆万安工程建设有限公司承建的阿瓦提县产业孵化中心及配套工程建设项目施工,于2023年3月27日竣工,农民工工资、材料费、机械费用已结清。 特此公告 新疆万安工程建设有限公司 2023年9月29日		公 告 由新疆万安工程建设有限公司承建的宏宇综合农贸交易中心建设项目-3、4号交易大棚项目,于2022年10月12日竣工,农民工工资、材料费、机械费用已结清。 特此公告 新疆万安工程建设有限公司 2023年9月29日		商 情 快 递 资质出售 ●二级公路资质出售,有意向的老板欢迎来电咨询,电话:18709976615。 商铺招租 ●把握商业脉搏,抢占财富先机,阿瓦提县宏泰房地产开发经营有限公司开发建设的刀郎名居商业区,集餐饮、休闲、住宿、娱乐于一体的一站式多功能新型都市商业中心,负一层至二层共计面积7841.23㎡,现将商业区整体对外招租或合作经营。望有意向者于10月10日16:00时来我公司洽谈。公司位置:阿瓦提县河滨一区国资楼403办公室(原教科局楼)。联系人:王先生,联系电话:17690661122;联系人:何先生,联系电话:13899254498。 招 租 ●阿瓦提县文旅公司位于阿瓦提县奉贤路的	
通 知 牟文革、牟莉、向旭: 公司于2019年1月1日分别与你三人签订位于天海农场三支渠八斗5至7号、11至13号、8至10号土地各360亩,因上述地块属于阿克苏天海雪原农庄农业有限公司,我公司无权发包,现通知你三人七个工作日内速来公司办理合同解除手续,逾期后果自负。 特此通知 新疆天海绿洲农业科技股份有限公司 2023年9月29日		环 境 影 响 评 价 公 示 我公司委托新疆威泽环保科技有限公司编制的《顺中41斜井探转采地面工程环境影响报告书(征求意见稿)》已完成,现进行公示,请公众在10个工作日内提出与本项目环境影响有关的意见建议。 报告书征求意见稿和公众意见表的网络链接:https://gongshi.qsyhbhj.com/h5public-detail?id=357336。 意见可发送至邮箱:893318664@qq.com。 中国石油化工股份有限公司西北油田分公司 2023年9月29日		文 旅 夜 市,具体包括文旅夜市大厅(2382.48㎡),一楼外部商铺一个(面积52.73㎡),二楼三个商铺(面积425.72㎡),价格从优,洽谈电话:万经理,电话:13155222627。 遗 失 声 明 ●新疆益地佳肥业有限公司开户许可证遗失,核准号:J8910002060902,开户银行:杭州联合农村商业银行股份有限公司阿克苏分行,账号:201000217991398,特此声明。 ●张钗将阿克苏苏方房地产开发有限责任公司开具的盛世嘉园B栋2306室房款收据遗失,开票日期:2016年2月23日,金额:10000元,票号:0001057,特此声明。 ●张钗将阿克苏苏方房地产开发有限责任公司开具的盛世嘉园B栋2306室房款收据遗失,开票日期:2016年3月8日,金额:100580元,票号:00010135,特此声明。 ●欧葆芬(身份证号:652901195809061125)与新疆塔河鸿源水	