



微信公众号



知株侠



株洲新闻网

2023.10.10
星期二

癸卯年八月廿六

株洲日报社主管、主办 国内统一连续出版物号 CN 43-0061 | 新闻热线 28829110 | 广告热线 28835396 | 总第7774期 | 今日8版

“秋冻”开启，血压易波动

“寒露养生”要做好这五点

10月8日是寒露节气。寒露是进入深秋的标志，是天气由凉爽到寒冷的转折，寒露节气后，昼渐短，夜渐长，寒气渐生，昼夜温差较大，晨晚略感丝丝寒意。10月8日，也恰逢第26个全国高血压日。专家表示，这种气候变化对于高血压患者来说更易引起血压的波动，需要注意以下五点。

◎重保暖

俗语言：“白露不露身，寒露不露脚”。寒露后应注意足部的保暖，穿保暖性能好的鞋袜，睡前用热水泡脚等，防止寒从脚起。高血压病患者，尤要注意根据气温变化适时增减衣物，注意保暖，即使是锻炼也应在日出后气温升高时，避免受寒冷空气刺激发生血管痉挛，引起血压的剧烈波动。“秋冻”一说不适用于老人、儿童等体质较弱人群及心脑血管疾病患者。

◎勿憋尿

“寒露之后天气渐寒渐燥，很多人会在睡前大量饮水，一方面会导致起夜频率增加，另一方面不少人也会在夜里或凌晨感到尿意，但由于天气寒冷懒得起床，下意识地憋尿，这是非常不好的习惯。”专家指出，尤其对于高血压患者来说，憋尿可能会引起生理和心理的双重紧张，使交感神经兴奋性增加，从而血压升高、心跳加快、心肌耗氧量增加。且在长时间憋尿后，也不宜突然用

力排尿，这样易诱发排尿性晕厥。

◎长睡眠

寒露后，昼短夜长，睡眠时间也应作相应调整。早睡早起，不熬夜，保证充足的睡眠。《素问·四气调神大论》中载有“秋三月，早卧早起，与鸡俱兴”，早睡可以顺应阳气收敛，早起可使肺气得以舒展。

◎清饮食

秋意渐浓，“燥”邪当令。专家建议，切忌盲目进补，饮食宜清、甘、淡、温、润，不妨多食银耳、百合、山药、枸杞、莲藕、萝卜、荸荠、芝麻、沙参等滋阴润燥之品，少吃辣椒、生姜、花椒等辛辣、香燥、熏烤之物。同时室内要保持一定的湿度，注意补充水分，宜食雪梨、香蕉、哈密瓜、苹果、柚子等水果。晨起应温食，热粥为宜，如粳米、小米等均有极好的健脾胃、补中气的作用，又如百合银耳粥、沙参枸杞粥等亦是佳品。

◎畅情志

秋风萧瑟，风起叶落，难免使人悲从中来，易于伤感。此时更应该保持良好的心态，适当宣泄积郁之情，登高、赏菊、观枫、秋钓，培养豁达乐观之心。

(据《老年生活报》)

延伸阅读

血压心率需规范共管

高血压是很多疾病最主要的危险因素，包括脑卒中、心肌梗死、心力衰竭、肾功能不全等。我国高血压患病人数约为2.45亿。但高血压患病率高，控制率却不高。专家指出，长期心率增快可导致血压进一步升高，损害心脏功能，严重增加心血管事件以及死亡风险。

高血压患者常伴有心率增快，2017年发布的中国高血压患者心率地图显示，我国大部分省市心率超过80次/分的高血压患者比例高于30%。目前大量基础和临床研究均证实心率增快与心

血管事件相关。

专家强调：高血压患者在定期测量血压的同时，还可以在测量血压的过程中了解到心率的情况。对于高血压的管理和控制而言，静息心率有重要的参考价值。如果心率较快，则应选择兼具降压和控制心率双重作用的药物，以有效控制血压，同时还可以有效减慢增快的心率，降低猝死、心肌梗死等严重事件的发生风险，进而避免这些事件所带来的严重危害和经济负担。

(据《老年生活报》)

天气转凉食量增，如何预防消化不良？

随着天气的变凉，许多人的食量也大增，常常出现消化不良现象。如何预防消化不良，请注意以下几个方面：

1. 避免暴饮暴食。尤其是晚餐，不宜过饱，以免影响睡眠和消化。尽量避免在睡前2小时内进食，以免消化不良。

2. 避免过冷、过热、过硬的食物。这些食物可能会刺激胃肠道，加重消化不良的症状。在进食过程中缓慢咀嚼，有助于消化。

3. 避免过甜和过酸的食物。过甜的食物会引起胃酸分泌过多，加重反酸、嗝气等症状；过酸的食物则会刺激胃肠道，加重消化不良。

4. 养成规律的进餐时间和习惯。一日三餐应定时定量，避免随意改变饮食习惯，尤其是不要经常不吃早餐。早餐是一天中最重要的一餐，能为身体提供所需的能量和营养。

5. 注意饮食卫生。避免食用过期、变质或污染的食物，以免引发胃肠道感染，加重消化不良。剩菜剩饭也是感染胃肠道疾病的风险因素之一，应尽量避免食用。

除了饮食习惯，生活方式对预防消化不良也有很大影响，要遵循以下三条建议：

1. 保持心情舒畅。精神压力过大、情绪不稳



预防消化不良，先避免暴饮暴食。图片来自网络

定等心理因素，可能影响消化系统的正常功能，因此应注意调节情绪，保持心情愉快。与亲朋好友交流、听音乐、做运动等都是缓解压力的好方法。

2. 规律作息。要养成良好的作息习惯，保证充足的睡眠时间，避免熬夜、劳累过度等不良生活习惯。良好的作息习惯有助于身体的恢复和心理健康，对预防消化不良也有积极的作用。

3. 适当运动。适度的运动有助于促进胃肠道蠕动，改善消化功能，减轻消化不良的症状。可以根据自己的兴趣和身体状况选择适合的运动方式，例如散步、慢跑、瑜伽等。适当的运动可以增加身体的代谢和血液循环，有助于改善消化功能。

(据《燕赵老年报》)

预防口腔疾病 牙齿舌头一起刷

很多人都知道早晚刷牙有助于预防口腔疾病。事实上，想要维持更好的口腔卫生，还有一项重要环节不能忽视——刷舌头。

舌头和牙齿一样，每天都会接触很多食物，若不注意清洁，很可能成为细菌滋生的“温床”。口腔医院口腔预防科专家解释，舌头上有很多不同形态的舌乳头，包括轮廓乳头、菌状乳头、丝状乳头、叶状乳头等，这些都为细菌和食物残渣的存留提供了有利条件，加上口腔本身温暖潮湿，极易繁殖细菌，从而破坏口腔环境，造成口臭、味觉失灵、牙周炎、口腔溃疡等问题。此外，舌苔较重，微笑或大笑时容易影响社交。

口腔科专家说，漱口能对舌头起到一定的清洁效果，但如果存在毛状舌、地图舌、菱形舌等特殊形态，说明口腔舌乳头可能出现异常增生或萎缩，如果不对舌头进行专门清洁，口腔会滋生大量细菌，影响健康。专家建议，刷牙时可以顺便清洁舌头，同时讲究方式方法。

有的牙刷背面是颗粒状或刷毛为软毛，可以用它直接清洁舌头，也可以在刷牙前或后使用专门的刮舌器。使用时伸出舌头，将刮舌器放在舌根处，轻柔地向前刮至舌尖处，避免造成软组织损伤。结束后用淡盐水或漱口水漱口，并将刮舌器彻底冲洗干净，甩干水分，刷头朝上放入杯中，置于通风处，避免潮湿环境滋生细菌，引发疾病。此外，刮舌器属私人用品，不能与他人合用，防止疾病传播。

如果舌苔持续时间超过2周、存在增厚现象，甚至感到疼痛，应及时诊疗。

(据《燕赵老年报》)

信偏方生吞鱼胆 七旬老人险酿大祸

最近，71岁的刘大妈感觉看东西越来越模糊，听邻居说，吃鱼胆可清热解毒、清肝明目。于是，她生吞鱼胆。吃完当晚，出现头晕、全身乏力、恶心呕吐的症状。第二天，症状更加严重，家人立即送她到当地医院就诊，诊断为鱼胆中毒、急性肾功能衰竭、急性胰腺炎。

浙江医院急诊科主任戴海文表示，鱼胆中含有剧毒胆汁毒素，其中毒性最大的是鱼氨酸，其毒性比同剂量的砒霜毒性还大，这些毒素不易被热或酒精所破坏，因此即使将鱼胆蒸熟或用酒将鲜鱼胆冲服，仍会发生中毒。

戴海文提醒，明确鱼胆中毒后，要立即催吐，并就近就医。鱼胆中毒性物质吸收较缓慢，确诊后应立即清水洗胃，服用72小时内有消化道症状者均有洗胃必要。洗胃后，可给予植物油、牛奶保护胃黏膜。

(据《浙江老年报》)

秋季皮肤瘙痒 推荐两粥两汤

秋季干燥，时常皮肤瘙痒的老年人可食用以下两粥两汤。

红枣当归粥：当归15克、红枣50克、白糖20克、粳米50克。当归用温水泡片刮后，加水煎煮取药汁；锅中倒入当归汁、粳米、红枣、白糖，加水大火煮开，小火熬煮20分钟左右即可。可补血养血、祛风润燥。

丹地冰糖粥：丹参、生地、枸杞子各30克，煮沸20分钟后去渣，加糯米200克煮粥，粥成加冰糖。可凉血、养血、养阴、安神、润肤，对肌肤干燥瘙痒等有预防作用。

银耳百合汤：先将20克水发银耳放入锅中，加水煮30分钟，再放入10克百合和适量冰糖，续煮20分钟，至汤汁黏稠即可。有助清心宁神、养阴润燥，改善皮肤干燥、干痒。

罗汉果雪梨汤：罗汉果1只，雪梨2只去皮取肉，放入瓦煲内加水煲1小时左右，放凉后加入蜂蜜，每天饮用2-3次。可生津润肺，润肤养颜。

(据《燕赵老年报》)

11月起 部分医疗服务价格项目有变

10月9日，湖南省医疗保障局相继公布《关于修订部分医疗服务价格项目的通知》《关于新增和修订药理学类医疗服务价格项目的通知》，两项《通知》均自11月1日起执行。

修订医疗服务价格项目共57项/类

根据《关于修订部分医疗服务价格项目的通知》，此次修订医疗服务价格项目共57项/类，全省最高指导价和基本医疗保险报销政策维持不变。该《通知》要求，各医疗机构要严格按照价格政策规定和临床诊疗规范向患者提供服务并收取费用，不得收取未列明的费用。各医疗机构要建立健全内部价格管理制度，严格规范医疗服务价格行为；严格执行

医疗服务价格公示制度，落实好住院费用清单、明码标价等相关规定。

省医保局指出，各级医疗保障部门要切实加强对医疗服务价格管理，督促医疗机构严格执行我省医疗服务价格政策和管理规定，在执行过程中，及时发现和解决医疗服务价格政策与管理的新情况、新问题。

新增4项、修订11项药理学类医疗服务价格项目

根据《关于新增和修订药理学类医疗服务价格项目的通知》，我省统一了药理学类医疗服务价格项目编码。此次新增4项、修订11项药理学类医疗服务价格项目，“药理学门诊诊查费”“全胃肠外营养药物配置”

“细胞毒性药物配置”“用药指导的基因检测”等9个项目集中归类为“药理学服务”项目，并统一编码，编码首4位为“1111”。

同时，我省明确新增药理学类医疗服务价格项目使用范围和医保支付政策。“药理学门诊诊查费”“住院诊查费(临床药理学巡诊加收)”“药学会诊费”仅限具备相应药理学服务能力的省、市三级公立医疗机构收取，不包括中医中治；项目价格为全省最高政府指导价。

值得注意的是，“药理学门诊诊查费”暂不纳入基本医疗保险支付范围，其他项目基本医疗保险报销政策维持不变。

(据新湖南)

未经消防验收就开张 71个营业场所被查

本报讯(株洲晚报融媒体中心/马文章) 10月9日，记者从市消安委获悉，今年以来，全市消防救援机构共查处未经消防救援机构许可，擅自投入使用的营业场所71个。

“有消防验收或备案材料吗？”日前，市消防救援支队开展消防监督检查，面对执法人员询问，某餐饮店工作人员回答模棱两可。后经住建、消防部门确认，该餐饮店未经消防设计审查、验收或备案，擅自投入使用、营业。消防监督员依法立案查处，责令停

止使用并处以31000元行政处罚。1个月后，该餐饮公司积极整改，通过消防安全检查，恢复使用。

市消防救援支队相关负责人介绍，公众聚集场所未经消防救援机构许可的，不得投入使用、营业；违反者由住房和城乡建设主管部门、消防救援机构按照各自职责责令停止施工、停止使用或者停产停业，并处3万元以上30万元以下罚款。逾期不整改或者整改后仍达不到要求的，依法撤销相应许可。

等太阳 晒被子



株洲湘江风光带。朱朝阳 摄

有阳光的秋日，本周终于要来了。市气象台说，今明两天，等冷空气过境后，株洲被冷高压控制，周三开始，就进入到晴朗天气模式，最高气温升至24℃。

进入秋冬季，阳光成了最宝贵的资源。比如刚刚过去的一周，又是阴雨绵绵的日子，而本周开头的两天，也是阴雨为主。所以，对于马上就要回归的阳光，人们尤为期盼，等着天气好，家里的厚被子、厚衣服赶紧拿出来见见阳光。

在衣橱储藏室里藏了大半年，晒晒太阳不仅能让衣物的潮气散发掉，还能借助阳光威力，杀虫灭菌。

而且，我最喜欢晒过的被子上那股甜甜的香味。这种“太阳的味道”，感觉很舒心。小时候，睡进被窝，如果闻到这股味道，就知道妈妈晒过被子了，好闻的味道里，更有温暖。

不过，晒被子时间也别太长。普通的被子在阳光下晒3个小时就足够了，羽绒被、羊毛被晒1个小时就可以了，如果晒得时间太长，高温反而会让棉被的纤维缩短并容易脱落，更会让羽绒及羊毛中的油分起变化，产生腐臭味。所以，晒的时候适可而止，但可以晒勤一点，让衣被多见见阳光，时不时有好闻的味道，那才完美。(王娜)



今天 小雨转阴 18~22℃

明天 多云间晴 18~24℃

后天 多云 19.~24℃

风力:2—3级

风向:北风 (市气象台10月9日16时发布)