

秋季养生, 饮食宜润宜收

医生提醒: 秋季起居注意早睡晚起, 加强耐寒锻炼

如何顺应时宜进行养生?

秋季, 暑夏的高温已降低, 人们烦躁的情绪也随之平静, 且秋风带来秋季宜人的景色, 此时切勿因眼前的美景忽视了养生。许多因素往往在不经意间影响着您的健康, 且夏季过多的耗损也应在此时及时补充, 所以秋季亦应特别重视养生保健。那么, 秋季应该如何养生? 南海区人民医院中医治未病科副主任医师周慧萍给市民介绍了一些科学健康的养生知识。

秋季容易出现哪些疾病?

- 1 感冒咳嗽**
感冒咳嗽是初秋时节最容易犯的一类疾病, 大家已经适应了夏天的生活方式, 短袖短裤、冷饮冰激凌等, 可是到了秋分时节, 昼夜温差加大, 一旦衣着单薄就容易受寒, 出现感冒咳嗽的症状。
这就是中医学讲的“形寒饮冷则伤肺”。因此秋天需要注意根据天气变化增减衣服, 防寒保暖, 而且, 一定要多喝水, 补充足够的水分。
- 2 过敏性鼻炎**
过敏性鼻炎最容易在换季时节复发, 如早起出门上班遇

到冷空气就会鼻塞、流涕、打喷嚏。
患有过敏性鼻炎的人, 日常生活中需要注意面部保暖, 出门戴口罩、戴帽子, 同时也可以经常点按迎香穴通利鼻窍。迎香穴的位置很好找, 就在鼻翼两侧, 鼻唇沟处。
3 胃肠道疾病
秋季的病菌繁殖很快, 而且食物很容易腐败, 到了秋季很容易引发肠道疾病。秋季的气温逐渐变凉, 所以会让人们的胃口大开, 但要避免暴饮暴食, 以免导致胃部不适, 引发腹痛腹泻。

- 1、饮食**
进入秋季, 燥邪更甚, 在饮食上还是要注意宜润宜收, 多食种子类或酸性食物。
如芝麻、糯米、葡萄、银耳、百合、核桃、茭白、栗子、石榴等。另外, 由于气候干燥, 应该多喝温水。
- 2、起居**
比起夏季来, 秋季昼短夜长, 因此在起居上也应顺应自然规律, 适当调整作息, 早睡晚起。
很多老年人已经形成了生物钟, 早上醒得很早, 此时不要着急起床, 可以再闭上眼睛在床上多躺一会儿, 这样可以更好地把全身阳气收藏起来, 保持人体阴阳平衡, 防止外邪入侵。

- 3、运动**
秋季应加强耐寒锻炼, 多晒太阳。对于中老年人来说, 最好的运动形式是秋游, 不但可以观赏美景, 愉悦身心, 还能保证每天走5000步以上, 达到锻炼身体目的。
- 4、情志**
秋季, 很多人看到无边落木萧萧下的场景难免会产生悲怆之情, 很多抑郁症患者此时会病情加重。所以此时应该适当增加社交活动, 多和好友相聚, 避免悲怆情志的产生。秋天也是收获的季节, 也可以去参加采摘活动, 以此消除自己的负面情绪。



中医治未病科主推 防病治病特色疗法

周慧萍介绍, 秋季到了, 南海区人民医院还推出了防病治病特色疗法——脐灸, 根据不同症状使用不同灸方, 针对性更强。
健脾和胃方: 适用于脾胃虚弱, 易发胃肠不适的市民。
便秘方: 实热便秘的市民。
利咽方: 适用于慢性咽喉炎的市民。
热咳方: 适用于热咳、咳黄痰的市民。
寒咳方: 适用于寒咳、气虚咳嗽迁延不愈的市民。
鼻炎方: 适用于反复发作的鼻炎市民。
失眠方: 适用于失眠多梦、睡眠质量差的市民。
补肾方: 适用于肾气虚、肾阳虚的市民。

如何提高免疫力抵抗疾病?

周慧萍给大家推荐了几款养生茶:
1、姜苏茶
秋分后天气转凉, 风寒感冒、头痛发热、恶心呕吐、胃痛腹胀等都会常常出现, 这款茶可以有效地缓解以上症状。
具体做法: 选取生姜、苏叶各3克, 将生姜切成细丝, 苏叶洗干净, 用开水冲泡10分钟代茶饮用。每天喝2

次, 上下午各温服1次。
2、蜂蜜柚子茶
柚子含有丰富的钙和维生素, 钙的含量是苹果、梨、香蕉的10倍, 维生素C的含量是柠檬和橙子的3倍。其含有的天然枸橼酸能够促进肠胃的运动, 行气消食、清热去火。再搭配上天然的蜂蜜, 制成蜂蜜柚子茶, 降低了柚子本身的苦涩之味、而汲取了清香之韵, 风味独特、消

食解腻。两汤匙蜂蜜柚子茶加热水调开搅匀即可, 加入绿茶或红茶包口感更佳。
3、桔红银耳茶
银耳20克、桔红5克、冰糖20克。先将银耳洗净加水与冰糖(勿用绵白糖)炖熟; 再将桔红泡5分钟取汁和入银耳汤, 搅拌均匀服用。
有润肺化痰之功, 适用于秋令咳嗽痰多、粘而咳痰不爽之症。

文/珠江时报记者 方婷 通讯员卢秋坚

10月小心这些疾病 必须做到勤洗手

服务零距离 健康有保障
——南海区国家基本公共卫生项目专栏

10月11日, 佛山疾控提醒, 市民在重点预防新冠肺炎的同时, 还要预防诺如病毒、手足口病、流感等急性传染病, 并警惕米酵菌酸中毒等食源性疾病。工厂、企业等集体单位以及人流量大且密集的交通工具、宾馆酒店、旅游景区等场所需重点防控新冠肺炎疫情, 学校及托幼机构需重点防控新冠肺炎、诺如病毒、手足口病和流感疫情。



1 诺如病毒性腹泻

诺如病毒感染是由诺如病毒引起的胃肠道传染病, 发病急、传播速度快、涉及范围广, 主要症状为恶心、呕吐或腹痛、腹泻。可通过多种途径感染, 并不仅仅通过食物传播。
预防措施:
(1) 勤洗手、常通风、保持个人卫生。
(2) 饮食饮水要卫生, 食物充

分加热, 定期对餐具进行消毒, 在外就餐不吃生冷、半生的海产品和水产品等食物。
对于被确诊为病毒性腹泻的患者, 需做到:
(1) 居家隔离;
(2) 规范处理呕吐物, 对污染的表面进行消毒, 处理时应佩戴手套和口罩。

3 季节性流感

每年的秋冬季通常是佛山季节性流感流行期。季节性流感不是普通感冒, 主要通过患者咳嗽和打喷嚏等以飞沫方式传播, 典型的季节性流感大多突然发病, 可出现以下症状: 高热、头痛、喉咙干、痒、痛、咳嗽、咽痛、鼻塞、流涕、全身肌肉关节酸痛、乏力。小孩子

容易表现为哭闹、黏人。婴幼儿(尤其是2岁及以下的婴幼儿)、老年人等免疫力较低的人群、有严重疾病患者为需要重点预防的人群。
市民要提高防病和自我保健意识, 加强预防措施:
(1) 讲卫生, 重细节, 勤洗手; 打喷嚏或咳嗽时应用手帕或纸巾掩住口鼻, 病人

在家或外出时佩戴口罩, 以免传染给他人; 流感高发期, 尽量不到人多拥挤、空气污浊的场所, 不得已必须去时, 戴好口罩; 均衡饮食、适量运动、充足休息, 避免过度疲劳; 注意开窗通风, 保持室内空气清新。
(2) 接种流感疫苗(这是最有效的预防手段)。

2 手足口病

手足口病是婴幼儿的常见病, 容易在托幼机构和学校等集体单位发生聚集性疫情。预防手足口病需在日常生活中注意养成“勤洗手、吃熟食、喝开水、常通风、勤消毒”等良好卫生习惯, 在手足口病高发期应尽量少去公共场所。家长若发现小孩出现发热, 手掌、脚底或口腔等部位出现水泡或者皮疹等症状应及时带小孩到正规医院就诊治疗, 并且密切观察孩子

病情变化。
托幼机构和学校需严格落实晨午检制度, 及时发现和隔离患病学生, 同时加强消毒措施, 严把病例痊愈返校关。
6月龄至5岁儿童的家长可按照“知情、自愿、自费”原则, 在预防接种单位为孩子接种EV71疫苗以预防EV71肠道病毒感染引起的手足口病(幼儿感染EV71容易发展为重症病例)。

4 米酵菌酸中毒

米酵菌酸毒素是椰酵假单胞菌产生的一种可以引起食物中毒的毒素。
一、中毒症状
米酵菌酸毒素中毒发病急, 潜伏期一般为30分钟~12小时, 少数长达1~2天。主要表现为上腹部不适、恶心、呕吐、轻度腹泻、头晕、全身无力。重者出现黄

疸、肝肿大、皮下出血、呕血、血尿、少尿、意识不清、烦躁不安、惊厥、抽搐、休克甚至死亡, 一般无发热。
二、预防措施
对于消费者来说, 选购相关产品时需要注意:
1. 选购湿河粉、湿米粉时, 应确认生产日期和保质期, 最好当天食用完。

2. 选择正规的卫生条件良好的食品经营者进行选购其他谷类发酵制品、木耳、银耳、薯类制品, 并留意产品的生产日期、保质期和贮存条件。
3. 泡木耳、银耳不能长时间发泡, 最好发泡时间不超过4小时, 发泡好后及时食用。
文/珠江时报记者 方婷

65岁以上老人可免费体检

桂城符合条件的居民可就近到各社区卫生服务站预约体检

珠江时报讯(记者/李冬冬)10月起, 桂城街道卫生健康办公室联合桂城街道社区卫生服务中心继续开展老年人免费体检服务, 医护人员将到各社区、村小组、小区等为65岁及以上的老人(不分户籍)提供免费健康体检和中医药健康服务, 符合条件的居民可就近到各社区卫生服务站预约体检。

年满65岁及以上常住居民可以享受免费体检, 这是免费的国家基本公共卫生服务项目之一。目前, 在桂城街道, 符合条件的市民均可到辖区各社区卫生服务站进行体检或留意社区的体检通知。该项服务目的在于掌握辖区内长者的健康状况, 从专业角度出发帮助长者预防生活中的危险健康因素, 为长者建立健康档案, 实施健康动态管理, 做到无病早预防, 有病早发现、早干预、早治疗, 从而提高长者的健康水平和生活质量。

据了解, 65岁及以上老年人健康体检内容包括体格检查、空腹验血(含血常规、血糖、肾功能、血脂、尿酸)、尿尿(尿常规)、心电图、腹部B超、中医体质辨识和中医健康指导等。值得注意的是, 老年人在体检前2到3天尽量早睡, 做到清淡饮食; 验血、腹部B超检查前一晚9时后不能进食, 可适量喝水, 检查当天必须空腹。

燃气安全进万家 关乎生命你我他

南海燃气桂城用户中心搬迁公告

因业务发展需要, 南海燃气桂城用户中心已于2022年9月26日搬迁至佛山市南海区桂城街道南桂东路43号——瀚蓝环境桂城供水燃气综合服务中心。新用户中心营业厅将致力为广大市民提供自来水、管道天然气的一站式办理服务。南海燃气桂城用户中心原址: 佛山市南海区桂城街道简平路南舜圆广场A16-A17于2022年9月26日停办业务。
衷心感谢广大用户的支持, 因搬迁给您造成的不便, 敬请谅解! 如有疑问, 请拨打南海燃气客服热线。

佛山市南海燃气发展有限公司
燃气客服电话: 81234111
燃气抢险电话: 86227019

瀚蓝 grandblue 精诚服务 情润万家

南海供水水质公告

(2022年9月28日至2022年10月7日)

项目	国标要求(%)	统计结果(%)	检测次数(次)
出厂水9项合格率	≥95	100	270
管网水7项合格率	≥95	100	315
综合合格率	≥95	100	/

备注:
1. 出厂水九大指标是指浑浊度、色度、臭和味、肉眼可见物、余氯、细菌总数、大肠菌群、耐热大肠菌群、CODMn九个检测项目。
2. 管网水七大指标是指浑浊度、色度、臭和味、余氯、细菌总数、大肠菌群、CODMn七个检测项目。
3. 具体水质检测数据请关注南海供水公众号查看。

瀚蓝南海供水客服热线: 0757-86399222

建设项目调整批前公示

兹有我司佛山源康房地产发展有限公司的祖店-东里里改造项目4号地块项目(ZD3-305、ZD3-308地块)17#-30#楼、37#-39#楼及地下室, 位于佛山市禅城区祖庙街道东里中心地段, 兆祥路北侧、市东路西侧、燎原路南侧。2022年9月30日至2022年10月17日(共10天, 首日不计), 在佛山市自然资源局禅城分局网站、施工工地现场同时进行批前公示, 请利害关系人留意查看。如有任何意见可向佛山市自然资源局禅城分局反映。同时, 利害关系人依法享有申请协调、听证的权利。如申请举行协调会或听证会的, 应在公示期限内向佛山市自然资源局禅城分局提出申请。

佛山市自然资源局禅城分局网站(公示网址): <http://www.chancheng.gov.cn/zrzyj/index.html>

佛山源康房地产发展有限公司
2022年10月10日

分类信息

刊登热线: 86224851 13726677228

▲佛山鑫腾达汽车销售服务有限公司遗失华晨鑫源新能源新海狮EV300车型合格证一份, 合格证编号: XZ2082209150126, 车辆型号: JK06451FXBEV, 车架号: LA9EBJBR1NULM6605, 发动机号: IN220824016, 特此声明。
▲佛山市职业病防治所(法定代表人: 谢迎庆)遗失四枚印章, 1. 体检专用章(1), 印章编号: 4406040000430; 2. 体检专用章(2), 印章编号: 4406040000431; 3. 体检专用章(4), 印章编号: 4406040133872; 4. 程英私章, 印章编号: 4406040000432, 现声明作废。

寻死者家属
▲2022年10月3日, 在广东省佛山市南海区丹灶镇东联马沙北江上胡对开江边发现部分男性骸骨。死者年龄约30-50岁, 身高约160厘米。知情者请与佛山市公安局南海分局刑侦大队联系。(联系电话: 0757-86332391)
2022年10月12日