

从认知到行动 健康素养这样养成

■ 本报记者 尹超 摄影记者 魏志广



身体心理和社会适应是否良好？健康生活方式有哪些？是否了解传染病传播方式？发生火灾如何逃生……这些体现健康素养的问题，你了解多少呢？又是如何用这些知识引导生活的？

2023年我市居民健康素养监测调查工作正在进行中，上半年已完成抽样环节，目前正在开展入户调查工作，并将于9月20日前完成。

我市已连续多年开展国家级、省级健康素养监测工作，通过调查和对调查结果的统计分析，有针对性地开展健康教育和健康促进行动，引导居民养成健康生活方式、掌握基本健康技能，进而提高健康素养水平。



出伏了 这些问题应注意

■ 本报记者 尹超

一年中最炎热的三伏天结束了。暑气渐消，气候逐渐干燥，昼夜温差加大，一不小心就容易引发肠胃炎、感冒、心脑血管等疾病。沧州中西医结合医院消化内科医生提醒，出伏之后，生活中这些事情要注意。

运动莫贪早

出伏后的初秋时节，昼夜温差逐渐加大。有些人清晨四五点钟就外出晨练，此时人容易受寒凉的刺激，使早晨本已较高的血压上升更快，从而增加脑血管发生意外的可能性。

及时添衣物

出伏后，早晚比较凉快。应注意保暖，及时增添衣服，早晚穿衣护好脖子、后背、脚部。这些部位都是血管最丰富的地方，秋凉的刺激会促使血管急剧收缩，可能引发危险。

出伏后使用空调要十分注意，尽量不要在夜晚睡觉时开空调，以免引起感

冒、腹泻、颈肩腰腿痛、关节疼痛等症状。

早睡解秋乏

出伏以后很多人容易感到疲乏，也就是常说的“秋乏”。为了缓解秋乏，需要睡得早一点，一般晚上十点半就应该上床睡觉了。早睡早起，较之夏季增加1个小时左右的睡眠，或者通过午睡的形式增加睡眠。出伏后如果睡眠不足更容易出现血压不稳，引发心血管疾病。

饮食需防燥

出伏后，气候逐渐干燥，人们易犯咳嗽，也是慢性支气管炎复发或加重的时期。这时要多吃些滋阴润燥的食物，秋季防燥，要以养阴清燥、润肺生津为基本原则。中医有清热润肺之法，可用麦冬、菊花、百合等煎水代茶饮，有养阴润肺、清心除烦、益胃生津之效，是秋季防治秋燥的良法。

点滴积累养成生活好习惯

“这是我家一周的食谱。”“95后”女孩林静雅，在社交平台上每天分享自家食谱，荤素搭配、色彩多样、营养丰富的食谱，引来不少网友点赞。林静雅说，这些菜谱都是她根据营养专家的推荐精心搭配的。

如今不少年轻人深刻认识到，吃好喝好，也是生活的重要环节。除了注重饮食健康之外，不少年轻人也注重健身运动，睡觉觉护肤、运动减脂、主动了解一些预防疾病的信息……不少年轻人已从“保温杯里泡枸杞”

式单一养生，发展到全面养成健康生活习惯。而这些健康习惯的养成，并非一朝一夕，是人们在生活中对健康认知的点滴积累和坚持的结果。同时，仍然有不少年轻人，还徘徊在不健康的生活方式里。

而对于灾情下的紧急避难技巧，有年轻人还在社交平台上分享自己的急救包、避难角：“准备和了解这些都不难，大家平时可以看看相关内容。”

据市疾控中心此前公布的2022年监测结果显示，从性别

做自己健康第一责任人

“每次社区有健康相关的讲座，我基本上都会去听。”在道东居住的市民马秀荣说。她和老伴儿都已年过七旬，虽然身体挺硬朗，依然会主动了解一些疾病的预防知识。前几天，她在道东社区卫生服务中心健康教育室听了关于防治糖尿病周围神经病变主题的讲座。

沧州中西医结合医院东院区内分泌一科主任李建秀说：“日常生活中，饮食习惯对不同慢性疾病影响各不相同，养成良好生活习惯非常重要，同时，老年人应掌握一些预防疾病的知识，和对病变的认识，做到早发现、早治疗。”

“听得多了，就会自然而然

地用了解的知识去引导生活。”马秀荣说，比如家里会常备一些有针对性的药品、注重饮食健康、保持运动等。从主动认知到行动起来，并长期坚持，才能养成健康生活方式。

网络课堂、健康公益讲座、政策宣讲、问卷调查，线上线下……如今，市民在家门口或



者打开电子设备，就能享受到形式多样的健康服务，尤其针对老年人的健康讲座非常多，一位市民说：“提升健康素养，我们应该从被动到主动，从了解到做到，当好自己健康第一责任人。”



缓解精神内耗 别只靠网络情绪产品

■ 瞳言

网购生活用品，已不新鲜，而今，不少年轻人热衷在网络上购买“情绪”，产品五花八门，虽然看似有些“无厘头”，却有着可观的交易量。

有人购买“云监工”，服务内容涉及考研、考公、考编、起床叫醒、按时休息、健身减肥等学习生活各个方面，专人强力监督，还可以试用；也有人求购“转运锦鲤”，给自己一个心理安慰……

有网友吐槽：“这不是闹着玩吗？”然而，表面看起来华而不实的虚拟服务，在一定程度上，确实能满足部分人对于情绪的需要，陪伴感、需求感或是满足感，无论哪种需要，都在缓解着生活的压力。从这个意义上说，花样百出的“情绪产品”，让一个人的精神内耗变成几个人的情绪开导，成为快节奏、高强度的生活之余，人们抚慰身心、愉悦自我、加油充电的一种尝试、一种探索。

今天，情绪价值，正在受到越来越多人的重视

和推崇。“拒绝内耗”成为很多年轻人踏入社会的信条，“情绪这一块，绝对给足给到位”，已经成为不少人的生活理念。

情感需要安抚，心灵渴望治愈。互联网情绪产品的本质，也是现实世界发现情绪、挖掘情绪、满足情绪、治愈情绪的投射。

需要提醒的是，情绪产品归根结底只是自我调节的一种手段，并不是解决问题的根本方法。“早起叫醒”服务，看似能督促早起，但战胜惰性还得靠持之以恒的自律；“好运锦鲤”或许能带来心理暗示，可是现实生活中的好运，要努力奋斗才行……购买情绪产品，或许能缓解一时，但能不能克服心理的各种障碍，关键要看自己能否持续转化情绪，以更强大的内心、更从容的姿态，为生活这场漫长的旅行，打造一片心灵的栖居地。



慢性肾脏病患者可尝试这些运动

本报讯（记者尹超）天气转凉，正是运动好时节。俗话说“饭后百步走，活到九十九”，对于慢性肾脏病患者来说，进行适当的运动是非常有必要的。沧州市中心医院肾内二科副主任医师马晓迎介绍说，运动可以改善循环、呼吸和消化系统，控制血脂、血糖、血压，降低心脑血管事件发生，改善睡眠水平，提高生活质量。

马晓迎介绍，慢性肾脏病患者运动频率，起始建议每周运动2次，可以逐渐增加到每周3—5次。建议起始进行低强度运动，逐渐增加运动强度，以感到稍累到比较累最佳。每次运动30—60

分钟，准备和放松运动5—10分钟，可根据个体情况分次进行。有氧运动、抗阻运动及柔韧性训练间隔进行。

马晓迎介绍，有氧运动是人体在氧气充分供应情况下进行的运动训练，包括户外健走、慢跑、骑自行车、广场舞及乒乓球等。抗阻运动可借助哑铃、弹力带、沙袋等完成。慢性肾脏病患者可以在家用空矿泉水瓶里面放一些豆子或生米制作成小哑铃作为抗阻运动的工具。柔韧性运动包括拉伸运动、瑜伽、太极拳、八段锦等，可通过柔和的肌肉拉伸和缓慢的动作，拉伸身体的各大肌群。

孩子确诊肺癌！原来“二手烟”是祸首

据重庆大学附属肿瘤医院发布，半年内先后收治了两名十几岁的肺癌小患者，还都是女孩。据了解，两个女孩的家庭中，都存在比较严重的吸烟环境，男性家庭成员每天在家吸烟的情况都比较明显，长期待在二手烟的环境中，即使没有家族史，也是患肺癌的高危人群。吸二手烟比吸烟的危害更大！

由于儿童对有毒、有害物质的代谢能力远远低于成人，所以更易受二手烟的危害。有证据显示，二手烟暴露对儿童最直接的损伤是肺和脑。儿童脑细胞代谢旺盛需氧量大，但在烟雾缭绕中却得不到足够的氧气，对脑细胞的影响比较大。

儿童成年后患肺癌的风险是没有被动吸烟儿童的3倍，并可能导致慢阻肺等气道疾病发病风险增加，还可患冠心病、影响心脏功能等，同时还会伤胃、伤肝、伤耳。

为了家人和自己的健康，最好的方式还是——不吸烟！不少人认为没在室内，也没有

当孩子的面吸烟，选择在室外空旷的吸烟区或者阳台尽情地吸烟，等到自认为身上的烟雾散去后才会进屋，对孩子应该没什么影响吧？其实并不是。

不管在哪吸烟，吸烟后潜藏在衣服上、头发上、指甲中、皮肤中的有毒物质会长时间停留在身体内，当吸烟的家长拥抱自己的孩子时，这些物质就会转移到孩子的身上，这就是可怕的“三手烟”。

根据最新的科学研究显示，孩子在无形中吸“三手烟”会导致智力水平下降。这主要是吸烟后残留在家长身上的一种被称为“可替宁”的有毒有害物质，家长和孩子接触后，就会转移到孩子身上，如果孩子的血液中的“可替宁”的含量增多时，会在一定程度上阻碍孩子智力的发展。

据《健康时报》

