

初秋肠胃疾病进入高发期

专家提醒“老病号”更要注意保养

初秋正是寒暑交替时节，昼夜温差大、气温冷暖多变，很容易导致新病陡生或旧病复发。19日，记者了解到，初秋肠胃道疾病进入高发期，尤其一些本身脾胃功能薄弱的“老病号”，更需要注意保养肠胃。

19日上午，在德州市人民医院急诊科，家住东方家园的赵丽丽因肠胃不适前来就诊。赵丽丽说，她本身就有慢性胃

炎，平时还比较注意保养，入秋以来，天气变化较快，导致她最近几天胃一直都不舒服，“慢性胃炎跟感冒什么的还不一样，感冒恢复得比较快，这个慢性胃炎一复发，挺折腾人，所以就赶紧到医院就诊。”

“每到初秋，受温差影响，肠胃道疾病进入高发期。”德州市人民医院急诊科医生介绍，夏季气温高，进入初秋后，天气

转变快，人体肠胃系统很容易出现功能失调的情况，加上昼夜温差大，很容易让腹部受凉。受这些因素影响，一些原来有慢性胃肠疾病的人旧病复发或使肠蠕动增强而导致腹泻等。

急诊科医生提醒广大市民，秋后保护肠胃关键在于注意饮食卫生，要勤洗手，尽量不吃生食。同时入秋以后食欲回升，口味可能逐渐转“重”，不再像炎热酷暑时偏爱清淡食物。

建议秋季应多吃清淡温润类食物，因为素食能保持胃肠冲和之气。不应太过摄取辛辣、油腻食物，以免增加消化系统负担从而诱发胃肠道疾病。

另外，要防止腹部受凉，肠胃喜暖恶冷，“暖散而冷凝，凝则伤胃”。入秋后要特别注意胃部保暖，特别是本身患有慢性胃炎的“老病号”，应及时增添衣物，夜晚避免腹部着凉，以防胃病发作。
(王乐伟)

头条相关

保养肠胃三大误区

误区1:喝粥对胃病最好。不少胃病患者认为粥细软，易消化，能减轻胃的负担。事实上，这种观点并不全面。相比油炸食物、不发酵的饼、面条等，粥是细软、易消化的，但喝粥并不利于消化吸收。原因是，喝粥不能促进

口腔唾液腺的分泌，而唾液中的淀粉酶可帮助消化，再者粥水分多，稀释了胃液，加速了胃的膨胀，使胃运动缓慢，不利于消化吸收。

误区2:多喝牛奶对胃有好处。胃部酸胀不适时，喝杯热牛奶便可缓解症状。但经

常喝牛奶就未必对胃病患者有利了。牛奶刺激胃酸分泌的作用比牛奶本身中和胃酸的作用更强，若胃病需要抗酸治疗，是不宜用喝牛奶的办法解决的。豆浆则是个不错的选择。

误区3:姜对胃病患者有

益无害。民间有用生姜末水煎，加醋少许趁热服下，能治消化不良的偏方。因此人们普遍认为姜可暖胃。胃病患者根据自己的情况，偶尔用之，未尝不可。但应认识到，姜是刺激性食物，过量食用会刺激胃酸分泌，引起胃部不适。



传诵经典

近日，德州市直卫生系统举行了以“学经典爱中华 共圆中国梦”为主题的经典诵读电视大赛。德州市人民医院、第二人民医院、疾病预防控制中心、妇幼保健所和中心血站等5支队伍参赛，市人民医院代表队荣获一等奖。

本报通讯员 郭吉显 摄

如何解决秋乏 六招有效提神



得开阔，显得更精神。如果是在阴雨天，可以将屋内的照明设施打开，同样可以提高人的兴奋度。

2、每天多睡一小时

夏天昼长夜短，很多人养成了晚睡早起的习惯，当秋天来临，这种习惯就要加以调整了。晚上争取在10:30之前睡觉，因为11:00以后人体的各个器官功能都开始下降，它们同样需要休息。此外，午睡也必不可少，尤其是老年人最好养成午睡的习惯。只有让睡眠充足了，才会从根本上解决困乏的问题。当然睡觉也不是越多越好，要根据平时的习惯，每天多睡一小时，最好保证7—8个小时的睡眠。

1、多晒太阳

人体在补充充足的阳光之后是可以抑制褪黑色素的分泌，然而，当秋季来临的时候，阳光的照射便不再像夏天那样强烈，这个时候人体的褪黑色素就会增多，从而就会抑制甲状腺素与肾上腺素的分泌，会让人感觉到心情低落。所以，适当地多晒太阳可以让人心情变

3、少吃辛辣油腻食物

尽量少吃或者是不吃辛辣的食物，可以多食用一些富含

有高蛋白的食物，比如，鸡蛋、鱼、乳制品和豆制品等等。最好避免吃油腻食物，因为油腻的食物会在人体内产生酸性物质，使人感到倦怠。而水果和蔬菜则具有提神之功效，另外，水果蔬菜还可以帮助肝脏将人疲倦时产生的物质尽快排除掉。

4、勤眨眼

眨眼睛是保护眼睛最好的也是最为有效的方法之一，眼睛在眨动的过程，可以让眼睛得到润滑，从而消除眼睛疲劳的感觉。尤其是整天对着电脑的白领们，一定要保护好自己的眼睛，让眼睛得到适当的休息。在电脑前待半小时左右，就要远眺一下窗外的风景，尤其是绿色植物。

5、伸懒腰干梳头

要经常伸伸懒腰，让肌肉

得到放松，身体也会感到更舒服。干梳头同样可以缓解身体的压力，或者让手指像梳子一样梳理自己的头发，这样可以促进头部血液的循环，亦可以让头脑感到轻松。

不好的坐姿也同样容易让肌肉感到疲劳，所以保持良好的坐姿也是缓解疲劳的一大方法。

6、有氧运动

从事脑力劳动的人如果工作时间久了，就会感到浑身乏力、头晕目眩，这是由于脑供血不足引起的。这表明我们的大脑太过疲劳了，需要休息。然而此时睡觉并不是解决问题的最好办法，我们需要去做一些有氧运动，让大脑的氧气变得充足，比如可以外出打球、做操等。但是不要做强度过大的运动，否则会引起身体的疲劳，不但解决不了问题，还会弄得身心更加疲惫。

医疗快讯

陵县4万余名

老年人免费体检

陵县卫生局围绕人人享有基本医疗卫生服务的工作目标，紧紧抓住卫生事业发展的有利机遇，拓宽工作渠道，创新工作模式，认真履行职责，严格按照老年人免费健康查体实施方案要求，抓好60岁以上老年人的免费健康查体工作。

60岁以上参加新农合的老年人免费健康查体从3月份开始实施，对全县的老年人开展一次大规模全方位的健康查体。免费健康查体的检查项目主要包括一般的体格检查，心电图、B超、放射、尿常规、血常规、肝功肾功近乎全身的辅助检查，最后根据检查的结果，由临床执业医师做出科学诊断，并提出合理良好的健康建议。

据了解，截至目前，已经为40000余名老年人进行健康查体，并为他们建立了老年人管理档案。

(李明鹏)

武城加强疫苗和注射器管理

随着纳入国家免疫规划范围的疫苗种类增多，新疫苗的不断研发上市，以及儿童家长维权意识的增强，疫苗的安全性问题受到全社会前所未有的关注。武城县卫生局加强疫苗和注射器管理，确保预防接种安全。

武城县卫生局严格疫苗接收、发放、储存、运输和冷链管理工作，确保任何一个环节都不出现纰漏。要求做好疫苗的出入库登记和接种登记，确保疫苗接种全过程可追溯；严格执行疫苗的全过程冷链运送，确保疫苗质量和效果；严格执行疫苗质量管理和效果；严格执行接种资质管理，只有具备接种资质的门诊和个人才能实施接种工作。

同时，武城县卫生局加大对二类疫苗的监管力度，确保疫苗省-市-县-乡逐级供应。要求各医疗单位加强对二类疫苗使用的指导，正确掌握接种对象和接种方法。科学规范的实施接种，使之成为对一类疫苗接种的有益补充。

(李冰)

平原开展妇幼健康技能竞赛

为全面提升妇幼健康服务质量和平水平，保护和促进妇女儿童健康，结合德州市“妇幼健康服务年”活动，平原县卫生局于8月15日开展全县妇幼健康技能竞赛活动。

竞赛设“围产保健”、“儿童保健”、“妇女保健”、“计划生育技术服务”4个项目。竞赛内容包括相关政策规范、基础专业知识和技术操作技能。县直各有关医疗卫生单位、各乡镇卫生院、防疫站从事围产保健、儿童保健、妇女保健和计划生育技术服务的专业技术人员共计33人参加了竞赛。

此次竞赛是由县卫生局、县人口和计划生育委员会与县总工会联合开展，旨在以赛促学、以赛促练，内强素质、外树形象。通过比赛，切实提升该县妇幼保健技术人员的服务能力，推动该县妇幼保健工作再上新的台阶。

(张宝英)