

清理蚊虫孳生地，预防登革热

每年5月至11月是蚊虫活动高峰期，也是登革热的高发季节。目前，南美洲、东南亚地区，多国发生大规模登革热疫情，感染人数超过去年同期。

当前正值暑期旅游旺季，且海南已进入台风多雨季节，雨后积水为蚊虫滋生提供了适宜的条件，登革热的传播风险有所增加。因此，登革热成为当前海南省需要重点防范的疾病之一。

登革热是由登革热病毒引起的一种急性传染病，传播途径主要是经白纹伊蚊和埃及伊蚊叮咬传播（俗称“花蚊子”），不会“人传人”。通常起病突然，发热多持续2~7天，可伴有剧烈头痛、肌痛、关节痛、眶后痛、食欲减退、恶心、呕吐和皮疹等，退热期可出现全身斑丘疹。部分患者可出现少量出血，如淤点、鼻出血或牙龈出血等。重症登革热以血管渗透性增加、低血容量和凝血机制异常为特征。

海南省疾病预防控制中心提醒，防蚊、灭蚊是预防登革热的根本措施。一是清积水：保持居住环境卫生整洁，“翻盆倒罐”清除室内外闲置容器和花盆底托等各类不用积水，种养水生植物应勤换水洗瓶，杜绝蚊虫滋生。二是灭蚊虫：

安装纱窗、纱门、蚊帐等用具，避免蚊子飞入室内。室内使用蚊香、灭蚊气雾剂、电蚊拍等驱蚊灭蚊。三是防叮咬：到登革热流行区旅游或生活时，外出应穿着浅色长袖上衣及长裤，并在裸露皮肤处涂抹蚊虫驱避剂。避免在蚊虫出没频繁的时段（一般在7时至9时、16时至黄昏之间）在树荫、草丛、凉亭等户外阴暗处逗留。

省疾控中心提醒，目前登革热没有疫苗可以预防，个人防护要做好。讲卫生，爱清洁。入境人员尤其是近期曾在登革热流行国家或地区逗留的，以及国内有登革热疫情发生省份的来（返）琼人员，在返琼后14天内主动做好自我健康监测，如出现发热、肌肉痛、皮疹等症状，及时到医院就诊并主动告知医生近14天旅居史。

登革热早发现早治疗，死亡率低至1%以下，但若干预太晚，则可能有生命危险。和很多“得一次，免疫终生”的传染病不同，它属于“首次感染不严重，二次感染会更严重”。而且，暂无特效药，但一般在医生指导下挺过休克期就没事，但出现并发症，则有多种可能发生。所以，及时就医很重要。

（本报记者 卢智子 整理）

一家三口吃西瓜“中毒”，全部进医院！夏日，西瓜这样吃更安全



炎炎夏日，空调风扇、雪糕冷饮、冰镇西瓜成为不少人夏季的解暑标配。但是，如果保存、食用不当，它们也有可能变成“毒物”。

8月2日，广东疾控发布消息，一家三口吃西瓜“中毒”，全部进医院。张先生买了半个西瓜，吃不完剩下四分之一放在冰箱里，两天后接着吃，结果半夜全家人开始吐苦水。张先生一家人凌晨3点挂了急诊，检查结果显示是轻微食物中毒引起的胃肠炎。

生活中，吃西瓜进医院的案例并不少见。去年，湖北武汉的刘先生因天气炎热吃冰西瓜解暑，谁知吃完就一直拉肚子，甚至三天没有小便。后经就医检查，被确诊为严重腹泻引发急性尿毒症。

西瓜不宜久放，大家都清楚。但隔夜的冰西瓜为什么会更危险呢？

“科普中国”介绍，冰箱在很多人眼中，不仅仅是降低食物温度、增加其风味的工具，更是一个安全的“保鲜箱”，可以有效防止食物中的微生物滋生。因此，认为不管什么东西，只要放进冰箱就可以保存很久。实则不然，细菌有嗜冷菌、嗜热菌等多种，冰箱的温度仍适合多种细菌生存，西瓜放入冰箱后表面依旧会滋生细菌，再加上西瓜富

含葡萄糖、果糖等多种营养物质，为细菌的生长繁殖提供养分，而这些致病菌往往会导致人食物中毒，引起腹泻等。

此外，由于许多人平时会将各种食材一起放在冰箱中冷藏，比如生肉制品、果蔬等，它们本身都带有一些细菌，在冰箱内长期储存后，冰箱内部也会残留有大量细菌。所以将切开的西瓜直接放入冰箱，对细菌滋生十分有利，经过一段时间过后，西瓜就转变为滋生有大量细菌的“毒”西瓜。

那么该如何安全“吃瓜”？切西瓜前应洗净水果刀和案板；切开后立即盖上干净保鲜膜放入冰箱；尽量将其放置在冰箱里专门的保鲜层中，防止与其他食物交叉污染；食用冷藏西瓜前，切掉表面一层更安全。需要注意的是，常温放置超过4小时的西瓜最好不要吃。

西瓜应该在午饭后两小时吃，夏日午后，人体出汗较多，会导致糖分缺失，吃西瓜可及时补充糖分，防止头晕乏力；不要饭后吃西瓜，否则瓜中富含的水分会稀释胃的消化液，影响食物消化吸收；不要夜晚吃，西瓜性凉，体质寒凉、胃肠弱的人晚上吃太多容易引起腹泻。

（本报记者 卢智子 整理）

海旅上医馆三亚开业 深耕“康养+旅游”产业

本报讯（记者 卢智子）近日，海旅上医馆在海旅君澜三亚湾迎宾馆揭牌开业。该医馆以“上医治未病”为理念，借助三亚良好的生态环境及天然养生条件，聚焦中现代体检、中医名医坐诊、中医调理服务、中医健康产品和中医健康管理五大业务版块，为市民、游客提供智能化、定制化的现代中医药服务，打造三亚康养旅游新业态。

当天，海旅上医馆与陕西省中医药大学、中国中医科学院针灸医院、广东省新黄埔中医药联合创新研究院、海南省中医院、三亚市中医院等单位签署战略合作协议，联

动现代中医、信息技术等产业发展，满足健康体检、中医诊疗、康养保健、文化传承等多方面需求。

海旅上医馆相关负责人表示，将以中医药健康服务与旅游业深度融合为导向，丰富三亚中医药医疗服务内涵，为海南促进中医药传承创新发展打造具有三亚特色的新名片。

据悉，随着海南自贸港政策优势不断显现，作为国家首批健康旅游示范基地，近年来，三亚紧抓发展机遇，不断完善健康旅游服务体系，大力发展医养结合健康产业，为国内外游客打造康养旅游胜地。

男星分享减肥法，“减肥”话题再引关注……

营养医师教你“打开”减肥的正确方式

本报记者 卢智子

近日，《巨齿鲨2》武汉路演现场，应观众需求，吴京分享了月瘦10斤的减肥方法。“减肥”话题再引关注。据世界肥胖协会最新发布的《2023年全球肥胖地图》显示，到2035年，全球将有超过40亿人属于肥胖或超重，占全球人口的51%。

过重或肥胖会带来许多健康上的问题，如高血压、糖尿病、心脏病等，而减肥是改变这些问题的关键。随着人们生活质量的提高和健康观念的转变，越来越多的人开始通过减肥降低患病风险、调节身材体重等获得好处。

然而，减肥并不是一饿了之这么简单。科学的减肥要合理饮食、坚持运动、保持良好的生活习惯，方能拥有健康的体魄。

健康生活

减肥不是靠“饿”出来的

“你们是否听身边的人讲过，减肥就是靠饿，少吃不吃就能瘦，事实并非如此。”解放军总医院海南医院营养科主治医师梁冰介绍，有人通过节食减肥，初期效果很好，之后进入平台期，恢复饮食就反弹，甚至比之前还胖；有人节食减肥，肝功能异常、脱发、月经紊乱、失眠；有人三餐进食不规律，只吃两餐或一餐，结果越吃越胖，感觉喝水都胖……所以，减肥不能一饿了之。

梁冰提醒，对减肥的期望值不要

太高，关键是系统梳理目前存在的问题，然后逐个击破。比如：三餐进食不规律、主食摄入过多、不吃主食、挑食偏食、喜欢甜食的饮料、喜欢吃夜宵、喜欢吃外卖、不爱运动、熬夜等，选出其中一个最容易改变的去克服。

“控制总能量而不是断食。很多人认为，胖是因为吃的多造成的，那是不是不吃或少吃就可以瘦下来？事实并非如此。”梁冰介绍，通过断食减肥时，身体会进入自我保护的

状态，降低日常的能量消耗，之后即使再断食，体重也不会有太大的变化，这就是所谓的平台期。在通过断食减肥的过程中，往往减掉的是肌肉和水分，脂肪只是很少的部分，所以这样的减肥不是“真”减肥。主食作为能量的主要来源，减肥期间也是要吃的，但要控制主食的摄入量，既要保证该吃的营养吃够，又要把该控制的能量控制住，在平衡膳食的结构下，控制好总能量的摄入。

会更健康。

“科学减肥，简单说就是合理饮食+科学运动。”梁冰提醒，归根结底，减肥还得靠改变生活方式来解决。“管住嘴，迈开腿，才能让减肥效果长久持续，才能回归健康生活。”

减肥要坚持运动

“减肥是多种因素共同作用的结果。”梁冰说，运动减肥并不能立竿见影，马上看到体重的下降。对于平时很少运动的人，运动减肥初期，由于胃肠蠕动增加，食欲变好，体内的糖原和水分会有所增加，可能会出现体重的小幅上升，这个周期大约会持续一个月左右，这是减肥过程中的正常现象，所以不要因此而放弃运动。

减肥过程中，可以采用有氧运动+抗阻力运动的方式，有氧运动可以选择游泳、慢跑、跳绳、动感单车等，抗阻力运动可以选择小哑铃、拉力带、平板支撑、卷腹、俯卧撑、仰卧起坐等，这样可以更好的帮助人体减脂增肌。

“减肥时不要每天盯着体重秤，期待体重有明显变化。”梁冰提醒，关注脂肪比关注体重更重要。不仅要定期监测体重的变化，更要经常到营养科测一测人体成分，在专业营养医师的指导下进行人体成分分析，这比每天仅关注体重的升降更有价值和指导意义。

说到人体成分，不得不提到一个重要指标——体脂率，它可以很好评价减肥的效果。体脂率是指身体里面脂肪的重量占总体重的百分比，比如在相同的身高、相同的体重情况下，体重指数(BMI)是一样的，但是体脂率可以有很大的差异。

为什么相同身高、体重、BMI的

人，有的人看起来胖，有的人看起来瘦？梁冰解释，因为脂肪体积约为肌肉的三倍，所以即使身高、体重、BMI值都相同的两个人，体脂率高的人看起来要比体脂率低的人胖，这个比例只有在合适的范围，人才

人会更健康。

“科学减肥，简单说就是合理饮食+科学运动。”梁冰提醒，归根结底，减肥还得靠改变生活方式来解决。“管住嘴，迈开腿，才能让减肥效果长久持续，才能回归健康生活。”



秋已立，暑难消！ 养生以“收”为要

立秋养生以养收为原则

《黄帝内经》中说“春天养生，夏天养长，秋天养收，冬天养藏。”这告诉人们，顺应四时养生要知道春生夏长秋收冬藏的自然规律。

《管子》中说：“秋者阴气始下，故万物收。”整个自然界的变化是循序渐进的过程，立秋是阳气渐收、阴气渐长的转折，是万物成熟收获的季节，也是人体阴阳代谢出现阳消阴长的过渡时期。因此秋季养生，凡精神情志、起居、运动锻炼，皆以养收为原则。

立秋仍处在“三伏天”内，暑气一时还很难消。此时节，要密切关注天气预报，谨防出现“秋老虎”，要注意防暑降温，出门在外时，避免长时间暴露在高温环境中，防止中暑和日晒引发的健康问题。如果天气降温明显，有支气管

炎、肺气肿、关节炎、腰肌劳损、心脑血管疾病、面瘫等疾病的人群，要注意在早晚气温低时及时增加衣物。长期处在空调环境中的人们可以适当饮用姜汤，生姜具有发汗解表、温胃止呕、解毒三大功效，可有效防治“空调病”。

从中医上讲，秋天时人体精气处于收敛内养的阶段，应开始“早睡早起”的作息规律，早卧以顺应阳气之收敛，早起以应秋气之清爽，使肺气得以舒展，且防收敛太过，以21至22时入睡，5时至6时起床比较合适。此外，运动量不宜过大，切勿大汗淋漓，以防出汗过多造成阳气损耗。可以选择一些轻松平缓的运动，比如慢跑、太极拳、快走、瑜伽等，保持适时适度、循序渐进地进行。

立秋滋阴润燥，慎“贴秋膘”

立秋这天民间素有“贴秋膘”一说。从前人们因为夏天天气太热，衣活太累，消夏的能力有限，常常热得没有食欲，也没有睡意，所以日渐消瘦，没精神也没力气。立秋之后，得多一点油水，赶紧找补回来，谓之“贴秋膘”。

但是如今，随着生活方式的改变，营养过剩的人越来越多，秋膘“贴”上去容易，要想“摘”下来可就难了。而且，整个夏季因为天气炎热，人们由于频频冷饮、常食冻品，多有脾胃功能减弱的现象，故秋凉伊始忌贸然进补。

大量“贴秋膘”、食补品，会骤然加重脾胃负担，使长期处于疲弱的消化器官不能一下子承受，导致消化器官功能紊乱，出现胸闷、腹胀、厌食、腹泻、消化不良等不适症状。

因此，秋季进补之前要给脾胃一个调整适应时期，可先补食一些富有营养，又易消化的食物，可以选择一些滋阴润燥的荤食类，如瘦肉、鱼、鸡、牛肉等。不过进补需要适量，不要无病乱补、不要过度进补、不要以药代食、不要长期用单一补品等。

（本报记者 卢智子 整理）



8月8日，迎来了今年的立秋。立秋，是二十四节气中的第13个节气，“四立”之一，秋季的首个节气，预示着秋天开始，夏天即将结束。

立秋并不代表酷热天气就此结束，常是“秋已立，暑难消”，此时伏热未尽，中医将立秋至秋分前这段日子称之为“长夏”。所以，立秋时节，全国大部分地区天气仍然酷热，白天阳光依然灿烂，加之三亚属于热带海洋性季风气候，更是如此。

立秋时节，大家该如何养生呢？根据中医理论和经验，立秋养生应以养收为原则，贵在滋阴敛阳。