

# 我县新建四块社会足球场

**本报讯** 为进一步丰富群众精神文化生活、满足群众体育健身需求、普及推广足球运动,按照国家发展改革委等四部委印发的《中国足球中长期发展规划(2016—2050年)》及省、市要求,县委、县政府高度重视、统筹推进,县卫生健康和体育局作为建设牵头部门认真谋划、科学布局,各职能部门密切配合、攻坚克难。目前,我县已完成4个社会足球场设施建设任务,并顺利通过竣工验收。

社会足球场建设是我县今年为民办实事工程。北城、安峪、中杨、山西冲压厂四块足球场占地面积共3000余平米,填补了我县社会足球场的空白。社会足球场的建成和开放使用,满足了我县足球爱好者的需求,促进了足球运动的蓬勃发展,为我县普及推广足球运动、提高人民群众身体素质和公共体育普及水平打下了坚实基础。



## 雾霾天气对健康的影响如何防范



### 雾霾天气的防范措施

#### 雾霾天气外出要戴口罩

如果外出可以戴上口罩,这样可以有效防止粉尘颗粒进入体内。口罩以棉质口罩最好,因为一些人对无纺布过敏,而棉质口罩一般人都不过敏,而且易清洗。外出归来,应立即清洗面部及裸露的肌肤。

#### 雾霾天气少开窗

很多人习惯开窗通风。可如果雾霾一整天不散,是该开窗通风还是紧闭门窗呢?李智指出,雾霾天气里,不主张早晚开窗通风,最好等太阳出来再开窗通风。

#### 饮食清淡多喝水

雾天的饮食宜选择清淡易消化且富含维生素的食物,多饮水,多吃新鲜蔬菜和水果,这样不仅可补充各种维生素和无机盐,还能起到润肺除燥、祛痰止咳、健脾补肾的作用。少吃刺激性食物,多吃些梨、枇杷、橙子、橘子等清肺化痰食品。

适量补充维生素D

这个季节雾多、日照少,由于紫外线照射不足,人体内维生素D生成不足,有些人还会产生精神懒散、情绪低落等现象,必要时可补充一些维生素D。

清除雾霾天气导致体内产生的大量自由基

我们知道吸烟有害身体健康,是因为吸烟会导致增加体内自由基的数量急剧上升。自由基会攻击身体器官的细胞,从而引起各种疾病。而雾霾进入人体后产生的自由基要远比吸烟多很多。最直接的表现就是呼吸系统的疾病,甚至严重的可能诱发心脏病、致癌、致死。

所以当我们遭遇雾霾天气的时候,除了要物理措施的隔离,还要做好雾霾天气在体内产生的自由基的清理,这样才能够从里到外的全面保护我们的身体健康。

对抗自由基的唯一有效方法是补充抗氧化剂,因为抗氧化剂可以有效清除自由基。平时我们吃的蔬菜水果就含有一些抗氧化成分,但是含量很少,并不能满足我们身体每天的抗氧化所需,特别是在污染严重的城市。这些情况引起了世界预防医学界的重

视,在一些欧美发达国家研制生产出来一些抗氧化值非常高的产品,可以有效对抗日益恶化的环境污染对人体的危害。

#### 雾霾天气要做好个人卫生

雾气看似温和,里面却含有各种酸、碱、盐、胺、酚、尘埃、病原微生物等有害物质,因此雾天外出归来应立即清洗面部及裸露的肌肤。

#### 多种植绿色植物

在自家阳台、露台、室内多种植。新加坡室内的绿墙,从阳台、窗台到地下仓库,植物从1楼一直种到9楼。但是在北京,很多高档的写字楼都没有绿色。如果每人种植一平方米,北京就能新增2000万平方米的绿植。在采访过程中,不管是王仙民办公室门口还是室内,记者都看到很多植物。从他的经验来看,绿萝、万年青、虎皮兰等绿色冠叶类植物,因其叶片较大,吸附能力相对较强。

## 吃螃蟹不能吃什么

### 食蟹的禁忌

**忌食死蟹。**河蟹死后蟹体内的细菌会迅速繁殖并扩散到蟹肉中,使食者呕吐、腹痛、腹泻。

**忌食生蟹。**活蟹体内的肺吸虫幼虫囊蚴感染率很高,达到71%。肺吸虫寄生在人体肺里,刺激或破坏肺组织,会引起发烧、咳嗽、咯血;若侵入脑部,则可引起瘫痪。

**忌食隔夜蟹。**螃蟹为含组胺酸较多的食物,隔夜的剩蟹中组胺酸在某些微生物的作用下,会分解为组胺,回锅加热虽可杀灭病原微生物,却不能破坏毒素,从而导致组胺中毒。因此,蟹最好现蒸现吃,一般不要超过4小时。

**不要乱嚼一气。**吃蟹时,在开盖后要注意四个清除:清除蟹胃,就是蟹盖里三角形的骨质小包,先吃蟹盖部分,用小勺把中间的蟹胃部分舀出,轻轻将外面包裹着的蟹黄吮干净。注意,不要吮破中间那个呈三角锥状的蟹胃,内有污沙应将其丢弃;吃完蟹

盖轮到蟹身,先用剪刀将多余的蟹脚、蟹嘴剪掉;用勺柄将蟹身中间一个呈六角形的片状物挑出来,那是蟹心部分应丢弃。还有蟹肠,即由蟹胃通到蟹脐的一条黑线;蟹鳃,即长在蟹腹部如眉毛状的两排软绵绵的东西,都应该清除掉。

#### 螃蟹忌食人群

**孕妇:**蟹具有活血化淤的功效,有可能导致流产。中医认为,蟹爪能催生下胎,因此孕妇或有习惯性流产者慎食。

**肝病者:**肝脏不好的人,不论是急性或是慢性肝病的,为了减轻肝脏在消化代谢上的负担,给肝脏有更多的养精蓄锐的机会和时间、预防肝性脑病的发生,对于富含蛋白质和氨基酸成分的螃蟹应当少食或不食。

**肾功能不全者:**不论是由何种原因引起的肾功能不全的人,当摄入蛋白质、氨基酸后,都可使肾脏负荷加重,加快肾衰竭的进程,所以对肾功能不全的患者来说,吃蟹

只能尝尝味道。

**高血压、高血脂、糖尿病及消化道疾病患者:**蟹黄或蟹膏的胆固醇含量很高,患有高血压、心脏并动脉硬化的人不宜多吃。糖尿病患者及肾病患者往往血压偏高,因此不宜多吃螃蟹。胆囊炎、胰腺炎、胆息肉、胆结石、胃炎、十二指肠溃疡等慢性消化道疾病的患者也应少食或不食,以免加重病情。

**腹泻、胃痛、感冒发烧者:**由于蟹难消化,腹泻、胃痛、感冒发烧的人不宜进食,以免加剧病情。体质虚寒的人,如经常手足冰冷、容易头晕、体倦者,最好还是别吃,以免引起身体不适。



## 坐月子期间能吃羊肉吗



羊肉,是我国人们主要食用肉类之一,也是冬季滋补佳品。羊肉肉质细嫩,味道鲜美,含有丰富的营养。据分析,每百克羊肉含蛋白质13.3克,脂肪34.6克,碳水化合物0.7克,钙11毫克,磷129毫克,铁2.0毫克,还含有维生素B族、维生素A、烟酸等。羊肉可制成许多种风味独特、醇香无比

的佳肴。涮羊肉,烤、炸羊肉串,葱爆羊肉等,是老少皆喜食的美味食品。

#### 产妇可以吃羊肉吗

产妇坐月子是可以吃羊肉的,羊肉可用于产妇产后大虚或腹痛,产后出血,产后无乳或带下。但需注意的是,由于羊肉性温产热量高,因此,对于产妇来讲,不宜过多地食入,以免助热伤阴,引起产后不适。

#### 产妇产院期间不能吃羊肉

产妇产院期间,身体可能有剖宫或会阴侧切的伤口,这一阶段不应吃牛羊肉或口味辛辣等容易导致伤口发炎的食物。头一周可以吃一些清淡的炖肉汤,里面可加一些蔬菜,防止长时间卧床可能导致的便秘。

#### 食用羊肉的注意事项

羊肉特别是山羊肉膻味较大,煮制时

放个山楂或加一些萝卜、绿豆,炒制时放葱、姜、孜然等佐料可以祛除膻味。吃涮肉时不可为了贪图肉嫩而不涮透。夏秋季节气候干燥,不宜吃羊肉。羊肉属大热之品,凡有发热、牙痛、口舌生疮、吐衄黄痰等上火症状者都不宜食用。患有肝病、高血压、急性肠炎或其他感染性疾病,还有发热期间都不宜食用。

#### 如何去掉羊膻味?

相信很多人不喜欢闻羊肉中的膻气。其实,这是羊尾脂肪、皮下脂肪、羊皮脂腺分泌物和肌肉间隙的脂肪中所含的一种挥发性脂肪酸。要想掩盖这种膻味,不妨放点孜然。它又叫“安息茴香”,原产于古安息国,即现在的伊朗一带。它的气味芳香而浓烈,适宜羊肉烹制,能起到理气开胃、祛风止痛的作用。

## 口罩还要戴多久 低风险地区可以不戴口罩吗

自疫情防控取得了成效后,关于口罩还要戴多久?就成为大家一直最为关心的问题。

但疫情反弹,多起新冠肺炎确诊病例出现,警示我们疫情防护依旧不能有所松懈。

专家指出疫情有所减缓,建议大家还要保持高度警惕,做好个人防护,出门坚持戴口罩,要养成勤洗手、勤通风、保持清洁、注意咳嗽礼仪等习惯,复工复产后注意与同事保持一定的安全距离、分散就餐等,少扎堆、少聚餐,减少被感染的风险。即使当前国内疫情控制的很好,也不能放松警惕,时刻注意好防护。

#### 什么情况下可以不戴口罩?

1.如果独处,没有与外人密切接触,可以不戴口罩;如家中没有疑似患者,没有密切接触者、疫区回来的家人;私家车没有搭乘过疫区客人或疑似/确诊患者。

2.单独在户外通风处,可以不戴口罩;如小区遛弯,在行人稀少的公园和街道上散步;在通风条件好的露天劳动、工作,并与旁人保持适当距离;办公室严格采取了消毒、测体温、通风措施,同事中没有疑似和密切接触者。

#### 低风险地区可以不戴口罩吗?

1.根据各地疫情水平,将各个地区划分为低风险、中风险和高风险三个等级,分区分级实施新冠肺炎疫情精准防控。

2.低风险不等于没有风险,建议公众根据所在地防控要求来配合开展个人防护。

3.有些地域刚从高风险、中风险等级调整到低风险等级,居民要做好个人防护,减少不必要的人群聚集。

4.去人员密集场所建议佩戴口罩,做好自我健康监测。