

7日“白露”：

“赤膊贪凉”要不得 多喝蜜水防“秋燥”

昼夜温差逐渐加大，天气有些干燥，公众要注意保暖和及时补水

新华社9月5日电“白露秋分夜，一夜凉一夜。”北京时间9月7日18时39分将迎来“白露”节气。专家提醒说，此时节，昼夜温差逐渐加大，气候有些干燥，公众要注意保暖和及时补水。

“蒹葭苍苍，白露为霜。”天津市天文学会理事赵之珩介绍，每年阳历9月8日前后，当太阳移到黄经165度时，开始进入白露节气。它是天气凉爽时期的开始，进入了气候上的秋季。此时节，晚上9时，会看

到北斗七星出现在天空的西北方，“斗柄西指，天下皆秋”。

气象专家也表示，白露时节，晴朗的白昼温度虽然仍旧可以达到30℃，但夜晚会降到20多摄氏度，其温差在10℃以上。此时，人们会明显地感觉到炎热的夏天已经过去，凉爽的秋天来了。

俗话说：“处暑十八盆，白露勿露身”“白露身不露，着凉易泻肚”“白露勿露身，早晚要叮咛”，意思说的都是白露之后昼夜温差很大，如果这时再赤

膊露体，就容易受凉，轻则易患感冒，重则易染肺炎。

天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲提示说，此时节，最好穿上长袖衣服，不要再赤膊贪凉，晚上睡觉注意足部和腹部的保暖；由于气候渐干燥，此时还应多喝水，尤其是蜂蜜水、淡茶、果汁、豆浆等，多食些滋阴润燥的食物，如银耳、藕、菠菜等；适当运动和锻炼，晚上睡觉前，最好用热水泡脚，并按摩足底，可驱寒除湿，还利于血液循环。

国家两部门联合印发通知 过期疫苗统一回收销毁



近日，国家食品药品监督管理总局、国家卫生计生委联合印发通知，要求进一步加强疫苗流通监管、促进疫苗供应工作。疫苗生产企业可直接向县级疾病预防控制中心配送疫苗，也可委托具备药品冷链运输条件的企业配送；需对企业配送能力进行评估，严控配送企业数量，同一疫苗生产企业在同一省份选取配送企业不得超过两家，接受委托配送的企业不得再次委托。

通知明确，疫苗配送可采取干线运输+区域仓储+区域配送的分段接力方式。疫苗不得与非药品同车混合运输；与其他药品同车混合运输的，应在运输车内存放分区，防止混淆和交叉污染。

通知强调，各相关企业、疾控机构、接种单位应建立疫苗追溯体系，逐步实现疫苗最小包装单位生产、储存、运输、使用全过程可追溯。生产企业在销售疫苗时，要按照生产

日期的先后顺序发货出库；疾控机构和接种单位应建立疫苗有效期检查制度，对过期疫苗要隔离存放，并标注“过期”警示标志；过期疫苗由县级疾控机构统一登记回收，并定期向县级食药监部门报告过期疫苗的品种、批号、数量、生产企业，由县级食药监部门会同卫生计生部门按规定销毁。

通知要求，各省级疾控机构应尽快将疫苗采购纳入省级公共资源交易平台管理，实行网上集中采购。县级疾控机构收集汇总行政区域内的疫苗采购计划，省级疾控机构汇总本地区疫苗需求后，在省级公共资源交易平台通过直接挂网、招标或谈判议价等方式形成合理采购价格。县级疾控机构按照接种需求和招标结果向疫苗生产企业采购疫苗，采购数量应保障本行政区域内2个月~3个月以上常规使用量。据《健康报》

商丘阳光杯 征文比赛

【我的健康生活故事】

商丘阳光医院男科健康热线：
0370—2020120
投稿邮箱：
sqygz2017@163.com

近日偶翻古典文学作品，又读王安石的“病身最觉风霜早，归梦不知山水长”、杜甫的“亲朋无一字，老病有孤舟，戎马关山北，凭栏涕泗流”等诗句，颇有同感，禁不住愁从中来。回观历史，有多少人因病害而愁泪怒洒？有多少人因病魔缠身而惨遭痛苦的折磨和劫难？有多少人被病害洗劫得倾家荡产、债台高筑？有多少人被疾病的魔爪夺走了年轻的生命？又有多少人被病灾逼迫妻离子散、家破人亡之时于悲愤的哀鸣中发出对健康的渴求和呼唤……然而，生命中有许多东西是很难预料到的，有些东西也是永远无法逃避的。俗话说，人吃五谷得百病。疾病时时刻刻可能在我们身上发生。

疾病来时，脑海里阴云密布，茫茫恐惧笼罩整个身心，生活的热情慢慢退去，工作的激情慢慢消逝。我一直这样认

为，生病的人是无辜的。造物主使某人承受痛苦成为一种必然。造物主也是仁慈的，所以患病也有彻底康复的，只是多了一种磨练人的意志的方法。从这种意义上说，那些唏嘘，那些低垂的目光只能看作是暂时的绝望。人在病中，可以拥有大量时间去清醒地思考，弄明白生命的意义、人生的重要。

生命最珍贵，健康价更高。只有健康才能拥有一切。健康是福，这点人们都知道，也最容易被忽视。许多人都满足于不生病，却忘了健康的可贵。直到有一天，失去健康的时候才幡然醒悟，才去老老实实地面对现实。

我们无法选择生，也无法选择病，但却可以选择健康，追求健康。有这样一句话，很富哲理：人生病了，并不意味着不健康。是啊，肉体的病不能阻挡心灵的健康，患病的身体依然可以拥有健康的精神和健康的生活方式。

健康的心灵是心怀阳光与鲜花，心存感激，凡事懂得感恩。追求世界美好，祝福所有人一生平安。健康的精神是乐观，是无所畏惧，任凭乌云滚

荡，任凭病魔噬咬，都还能有战胜疾病的勇气和信心。相信高科技医疗手段，相信奇迹是人创造的。相信任何事物都是多面的，人生不会总是不幸的一个侧面，而这个侧面恰是痛苦的。这种痛苦是可以转化的，风雨之后会有美丽的彩虹。相信健康的钥匙在我手，我命在我不在天。

健康的生活方式是抱着简单的心情享受简单的幸福。人生苦短，要时常打理心情的花园，及时剪除杂草。做事不瞻前顾后，病痛中相貌丑陋之人，如果顾虑旁人评头论足，就永远只能停留在自家屋檐之下；如果怀着简单的心情走出去，那他就可以和常人一样享受阳光了。生命只有一次，幸福更是来之不易。生活中，简单的幸福触手可及。在常人眼里，街边的疯子是痛苦的，而对疯子本身，他的内心也许是幸福的，甚至幸福得不可名状。健康就是财富，健康就是生命的存折，蹂躏践踏健康就是透支生命，积累罪孽就要寿命缩短甚至死亡。珍惜健康，等于延长寿命。

健康就是财富

张手停

好消息！教师节丹江大观苑、八仙洞门票啦！

8日下午发团488元/人：凡是持教师资格证报名的直接优惠120元，丹江全景精华景点一网打尽！

费用包含：往返大巴费、2晚住宿、2早2正餐、大观苑门票、八仙洞门票、坐禅谷门票！8日周五下午5点发团！

电话：3390002—13592396499
地址：商宇转盘东北角金鼎捞一楼

广告



宝骏510自动挡 | 玩转自由 撩拨乐趣



玩转自由，撩拨乐趣，宝骏510自动挡9月8日激情上市，旋转按钮，拨片换挡给你全新自动挡体验，现火爆预售中，交510元抵1510元。

详情请咨询：0370-2267776 2292961



商丘市裕华五菱宝骏4S店 电话：2267776，2292961
地址：商丘市民主西路与金桥路交叉口向东200米路北裕华销售中心

民权：8505050 柘城：7297966 永城：5059016 夏邑：6271766
睢县：8360650 虞城：4135050 宁陵：7927222