

丰台区蒲黄榆社区卫生服务中心 获批健康北京示范基地



健康北京行动推进委员会办公室、北京市卫生健康委员会于近日公布了北京市首批“健康北京示范基地”名单，北京市丰台区蒲黄榆社区卫生服务中心成功入选。

近日，健康北京示范基地交流推进活动在首都体育学院举办，中心主任刘宏作为首批基地代表，对于中心组织居民“中医馆参观、生活厅参访、体验馆参培、俱乐部参与、交流会参加”的线下“五维活动”，增加居民感触式体验，传播中医健康理念的沉浸式科普以及居民利

用家门口的中医药博物馆，不仅能够接收健康科普、享受诊疗体验，还能参与趣味打卡，化身古郎中，沉浸式感受中医魅力等相关科普工作的开展做了简要介绍。

蒲黄榆社区卫生服务中心作为健康北京示范基地，将继续立足中医药在历史发展进程中形成的独特的生命观、健康观、疾病观和防治观，展现“天人合一”的思想，不断从形式创新、内涵出新、效果革新方向积极推进健康科普工作的持续开展。

气温低谷 如何在寒冷冬季少生病

我们迎来冬至节气。数九前今冬的大风赚足了眼球，这两天，风寒效应让人们瑟瑟发抖。冬至后，我们要更加注意衣食起居。

气温的骤降和寒冷空气对呼吸系统、心血管系统的影响十分明显，因此需要做好保暖，特别是头颈部、腹部、双脚及各个关节，保暖尤为重要。外出时及时添加衣物，一定要穿着保暖的衣服和鞋袜，戴上帽子、围巾和口罩，并且最好能捂住耳朵。必要时应适当减少外出活动的时间，特别是室内外温差较大时。老年人反应能力差、跌倒风险高，既要注意衣物的保暖性，又不能过于厚重过度限制老年人的活动，鞋子也要注意保暖和防滑。

科学佩戴口罩。当出现发热、咽痛、咳嗽等呼吸道感染症状期间；前往医疗机构就诊、陪诊、陪护、探视时；老人、儿童、慢性病患者、孕妇等重点人群乘坐公共交通、前往人群密集场所时；养老机构、社会福利机构等脆弱人群集中场所，外来人员进入时和公共服务人员工作期间要科学佩戴口罩。

养成良好的健康习惯，勤洗手、常通风、咳嗽打喷嚏掩口鼻，不随地吐痰；积极接种疫苗。冬至节气进补，也要注意膳食的合理搭配。可适量吃一些能增强机体抵抗寒冷的富含蛋白质及热量的食物，但一定要记得“适量”，并且更要注意均衡饮食。冬季仍然要按照膳食营养平衡的原则来合理安排饮食，保证每天新鲜蔬菜水果的摄入，饮食宜清淡，不宜过食辛辣燥热、油腻食物。注意足量饮水。冬季阳光照射减少，老年人可以适当吃些含钙丰富的食物，如牛奶及奶制品、大豆及豆制品、虾皮、海带、芝麻酱等。

可以进行适当的体育锻炼，以增强机体的抗寒能力和抗病能力。但运动不宜过量，强度不宜过大，避免过度劳累。气温骤降、天气恶劣时应减少户外活动，可以选择适合室内开展的锻炼方式，如瑜伽、太极拳、八段锦等。在天气晴朗、阳光良好、气温适宜的时段，可到室外进行适当的身体的活动，多晒太阳。

尽量保持心态平和。情绪稳定。要坚持规律的起居习惯，保证充足的睡眠，尽量早睡早起，注意休息，中午可以午睡20-30分钟。慢性疾病患者，应坚持遵医嘱服药，控制好血压、血糖及血脂水平，如有不适应做好保暖措施，及时就医。

秋冬季节, 皮肤干燥该咋办?

秋冬季皮肤干燥起皮, 皮肤屏障受损有啥表现? 哪些护肤习惯可能伤害皮肤? 这份护肤小妙招, 值得收藏!

皮肤屏障受损有哪些表现?

生活中所说的皮肤屏障通常是狭义的, 也就是物理屏障, 包括皮肤表面的皮脂膜、皮肤中的细胞及脂质, 用来抵御外界的紫外线、寒冷等刺激。在医学上皮肤屏障是个广义的概念, 除了物理屏障, 还有化学屏障、免疫屏障、微生物屏障。

当皮肤屏障受损时, 会出现一些皮肤科常见疾病。玫瑰痤疮, 以皮肤潮红、毛细血管扩张、丘疹、脓包为主要表现。黄褐斑, 过度摩擦导致皮肤损伤, 形成局部色素沉着。临床发现, 有些患者洗脸时间过长, 过度搓脸会导致黄褐斑, 建议洗脸时间不超过1分钟。特应性皮炎, 以红斑、毛细血管扩张、剧烈瘙痒刺痛、湿疹为主要表现。敏感性皮肤, 以主观症状为主, 包括灼热、刺痛、瘙痒、紧绷等感觉。

若剧烈运动后面部潮红且长时间不能自然恢复或在大风、温度变化、情绪紧张等刺激下, 皮肤出现干燥、刺痛、脱皮等不舒服的症

状, 说明皮肤屏障已经受损。

如何修复皮肤屏障?

皮肤的代谢周期为28天, 偶尔出现皮肤屏障受损大约一个月就能恢复, 如果本身皮肤很敏感或严重受损, 可从以下几个方面入手修复皮肤屏障。

清洁, 建议每天两次清洁皮肤, 晚上用洁面产品洗脸。早上, 中性和干性肤质用清水洗脸, 油性皮肤可用氨基酸类洁面产品, 此外, 注意不要频繁使用磨砂膏。

保湿, 许多人认为在使用护肤品时, 脸部刺痛就说明缺水了, 从而使用更多的护肤品来“补水”。其实, 护肤品中真正有效的保湿成分是一些霜和乳中的保湿剂或封闭剂, 比如凡士林、羊毛脂等成分。如果皮肤干燥, 建议使用霜或乳保湿, 喷雾类的保湿水喷到脸上后会挥发, 并不能起到很好的保湿作用。特应性皮炎患者可以选择含有神经酰胺、角鲨烯等的医用护肤产品帮助修复皮肤屏障。每天都敷面膜可能引起面膜皮炎, 过度补水易使角质层结构松散、破坏皮肤屏障, 正常情况下一周使用2—3次面膜即可。

防晒, 对于敏感皮肤, 医生建议物理防

晒, 比如打伞、穿防晒衣、戴遮阳帽等。选择防晒霜时, 敏感性皮肤可用物理性防晒霜, 其中含有氧化锌、二氧化钛成分, 依靠保护膜反射紫外线, 油性皮肤可用化学性防晒霜, 通过吸收有害紫外线实现防晒。

其实, 规律作息、健康饮食对修复皮肤屏障也很重要, 痘痘肌人群要少吃甜食、奶制品、油炸食品。



辨别肤质方法及护肤小知识

清晨用温水洗脸后静待约1小时, 判断全脸的出油情况: 若面部没有油脂, 且全脸有紧绷感, 大概率为干性皮肤; 若双侧脸颊、额头及鼻部冒出油脂, 大概率为油性皮肤; 若双侧脸颊是干的, 额头及鼻部出现油脂, 大概率为混合性皮肤; 若皮肤既没有紧绷感, 也没有出油, 则为中性皮肤。

这些常见的护肤小知识也要掌握哦。长痘痘不能使用化妆品、护肤品吗? 长痘痘时推荐使用清爽类、无油配方的保湿剂, 使皮肤达到

水油平衡即可。脸部T区(额头、鼻子部位)毛孔和汗腺较为丰富, 容易出油, 因此可以把面霜涂在脸颊上。控糖真的有助于护肤吗? 控糖有助于皮肤抗老化, 但血糖对于维持机体正常功能也很重要, 所以可以适当控糖, 但不能戒糖。《中国居民膳食指南(2016)》推荐, 控制添加糖的摄入量, 每天不超过50克, 最好在25克以下。

什么样的皮肤状态才是健康的? 健康的皮肤有几个维度, 光泽、细腻、有弹性、颜色均一、功能完整。不要过度追求“零毛孔肌”, 毛发下面连着皮脂腺, 婴幼儿“零毛孔”是因为皮脂腺还没开始发育, 青春后期雄激素开始分泌, 皮脂腺往外分泌油脂, 自然会有毛孔, 所以不要过分焦虑。

北京 丰台
FENGTAI BEIJING

富强 民主 文明 和谐 | 自由 平等 公正 法治 | 爱国 敬业 诚信 友善

我践行 我学习
社会主义核心价值观
THE CHINESE DREAM

爱国是民族精神的核心, 它建立起公民与祖国最牢固的情感纽带。中华民族有着深厚的爱国主义传统。对祖国的忠诚和热爱, 是每一个公民的起码道德, 也是中华民族最深沉的文化基因。

《赴戍登程口占示家人》

——林则徐

苟利国家生死以, 岂因祸福避趋之。

爱国

