

# 警惕亚健康信号 建议这样调整



凌晨1时,大明揉着酸胀的太阳穴,盯着电脑屏幕上未完成的方案,哈欠不断。近一个月来,疲惫感如影随形:闹钟响三遍才勉强起床,白天全靠咖啡提神,上班注意力不集中,等等。第二天,他来到医院。医生在详细询问症状后,严肃地对他说:“这是典型的亚健康状态,若不及时干预,很可能发展为慢性病。”

## 亚健康有哪些表现

医生表示:“亚健康最常见的就是疲劳、乏力。这种疲劳与正常的劳累不同,睡一觉也无法缓解,通常还会伴随晨起昏沉、注意力不集中、记忆力下降等症状。”医生强调:“年轻人熬夜透支身体,最先出现的就是疲劳信号。如果不及调整,可能会引发免疫力下降。”

“失眠也是亚健康‘常客’。”医生继续说道,“亚健康人群多存在入睡难、易醒等问题,这与熬夜、睡前刷手机密切相关。“此外,肥胖也很常见。”医生表示,现如今三餐不规律、长期吃外卖、饮食高油高盐、缺乏运动,造成能量过剩。久而久之,这不仅容易发胖,还会增加高血压等疾病的发生风险。

“情绪波动大、肠胃不适、免疫力下降也属于亚健康表现。”医生补充道,“比如莫名焦虑、消化不良、腹胀、易感冒、伤口愈合慢等,这些都是身体发出的健康提醒。”

## 如何远离亚健康

大明急切地问:“那我该怎么远离亚健康?要吃药吗?”医生对他摆摆手:“亚健康不是疾病,无需

吃药,应对核心是养成健康的生活方式。很多人要么硬扛,要么乱补保健品,反而加重了肝肾负担。”

医生首先建议大明养成规律作息的习惯:“长期熬夜易扰乱内分泌,建议晚上11时前入睡,保证7~8小时睡眠。”

“除了规律作息,健康饮食也不能忽视。”医生建议大明,三餐定时定量,少吃外卖,少喝奶茶,多吃蔬菜、水果和鸡蛋、牛肉等;遵循“早餐吃好、午餐吃饱、晚餐清淡少食”的饮食原则,每天饮用1500~2000毫升温水,促进代谢。

医生强调,适度运动也很关键。医生建议大明从散步等低强度运动开始,避免直接进行跑步等高强度运动。医生接着对他说:“等你适应高强度运动以后,可以利用碎片时间锻炼,比如晨起拉伸、午饭后散步、下班后跑步。”

医生还提醒他稳定情绪的重要性:“长期焦虑会加重亚健康,可通过倾诉、培养爱好、冥想等方式来减轻压力。”

“最后一点就是要重视定期体检,”医生强调,“亚健康早期症状隐蔽,每年一次全面体检能及时发现问题,早发现、早恢复;随着年龄增长,还可适当增加体检项目。”

据健康报



周继龙/图

## 合肥包河区同安街道闻雪而动 高效除冰守护居民安全出行

1月20日凌晨,合肥市突降大雪。家住包河区同安街道的王阿姨清晨推开窗,惊喜地发现楼下的积雪已被清理出一条干净通道。“昨晚还担心今天出门难,没想到街道和社区动作这么快!”王阿姨的感慨,道出了许多居民的心声。面对雪情,同安街道以高效组织和暖心服务,确保了辖区交通顺畅与居民生活秩序正常。

据了解,为应对此次低温雨雪冰冻灾害,同安街道早在降雪前一天便召开了专项工作部署会,启动“战时响应+精准防控”的闭环管理工作模式,提前落实各项防范措施。降雪后,街道于清晨天色未明时迅速启动应急响应,吹响清雪除冰“集结号”,动员辖区各社区、非公企业、商户和志愿者共同参与清雪作业。

此外,街道建立了“街道统筹、社区落实、单位参与、志愿补充”的联动机制。“我们采取‘先主路、后支路,先重点、后一般’的原则,确保第一时间打通出

行要道。”街道城管中队负责人介绍。大型铲车等机械设备与人工清扫相结合,同时,调用铲车等大型设备3台,对路面顽固结冰区域进行机械化清除,提升清雪效率;环卫部门出动专业设备清理主干道;社区工作者和党员志愿者重点清扫背街小巷;沿街商户严格落实“门前三包”责任,清扫各自门前区域。累计集结街道和社区干部、网格员、工作者、志愿者等1000余人参与扫雪铲冰行动。

除了保障道路畅通,街道的“敲门行动”更显温情。工作人员针对独居老人、残疾人等特殊群体,逐户上门走访。“他们不仅帮我扫了门口的雪,还仔细检查了取暖器,叮嘱我用电安全,留了应急电话,心里特别踏实。”独居的刘奶奶感慨道。此次行动共走访60户特殊家庭。

降雪结束后,街道并未松懈,继续组织巡查,及



同安街道城管队员联合社区就近开展铲冰除雪

时处理残冰积雪,消除安全隐患。同安街道应急办相关负责人表示,“街道着力构建的‘三位一体’物资人员责任保障机制,确保了此次应对工作的闭环管理与措施落地”。同时,街道还通过微信群、公众号等渠道,及时向居民发布天气预警和出行提示,做好宣传引导工作。

张皓 李梦茹

## 长丰县:风雪守护全城“水”线 筑牢安全供水屏障

连日来,长丰县遭遇冬季以来范围较大的雨雪天气,气温骤降至-6℃以下,刺骨寒风裹着雨雪,给城乡供水管网带来严峻防冻考验。关键时刻,长丰智慧水务闻雪而动、分片作战,工作人员穿梭于水厂制水一线、居民小区楼道与乡村农户家中,以细致排查、扎实防护和暖心服务,筑牢城乡供水安全屏障,守护千家万户正常用水。

在长丰第二自来水厂,调度室灯火通明,工作人员紧盯屏幕数据,实时监控原水供应、制水流程和管网压力变化;室外,巡查人员顶风冒雪,对取水口、反应池、加压泵站等关键设施逐一排查,用脚步筑牢制水环节首道防线。“我们提前制定低温雨雪应急预案,加强日常巡检、备足应急物资,对厂内管道全面保温,设备实行一用三备,确保水源连续稳定供应。”长丰智慧水务集团第二自来水厂副厂长陈远伟介绍。

城市小区是管网防冻重点区域。在水湖镇城御景天辰小区,水湖供排水服务所工作人员穿梭楼栋,逐户排查进水水表,更换破损保温棉、填补接口缝隙,全力保障水表水管不被冻坏。“我们对易冻小区逐户发放防冻宣传单,为楼道水表管道加装保温棉、关闭漏风门窗,供水保障车和抢修人员24小时待命,随时应对水管爆管上冻问题。”抄表维修员王来鹏说。

乡村供水防冻同样毫不松懈。罗塘镇叶集村安置点的新房水表箱多裸露在外,罗塘供排水服务所工作人员冒雪作业,为水表箱填埋细沙、铺设保温棉,还挨家挨户传授防冻技巧。“室外管道、水龙头可用棉麻织物包扎,水表井填沙或棉絮保温;晚间可拧开水龙头滴水成线,防止管道冻住。”抄表维修员李仁伟提醒,若设施上冻,可用热毛巾敷、温水浇的方式解冻,切勿用火烤或开水直接浇,遇供水问题可拨



更换破损保温棉

打抢修电话66695555。

据了解,针对此次低温雨雪天气,长丰智慧水务集团提前备足保温棉、水表、水管等应急物资,组建多支应急抢修队伍24小时值守,同步发布冬季用水温馨提示,以硬核举措和暖心服务,全力守护群众冬日用水无忧。

张珊 杜刚 张永