

高邮市民文明行为10条

- 1.公共场所讲修养,不吸烟、不插队、不抢座、不大声喧哗、不说脏话。
- 2.安全出行讲法则,不闯红灯、不逆向行驶、不抢道、不随意变道、不乱停放、不占用盲道。
- 3.净化环境讲卫生,不随地吐痰、不乱扔烟头、不乱丢垃圾。
- 4.文明用餐讲节俭,不剩饭剩菜、不铺张浪费、不劝酒酗酒。
- 5.商铺经营讲规范,不乱设摊点、不出店经营、不出售伪劣商品、不随意张贴广告。
- 6.爱护公物讲自觉,不私自占用、不污损破坏。
- 7.爱我家园讲规矩,不乱搭乱建、不乱挂乱晒、不占用公共楼道和消防通道。
- 8.不在禁放区内燃放烟花爆竹、不噪音扰民、不无绳遛狗、不让宠物随地粪便。
- 9.保护绿化讲责任,不毁绿种菜、不践踏花草、不破坏树木。
- 10.理性上网讲道德,不信谣、不造谣、不造谣、不诽谤、不伤害他人。
- 11.观光旅游讲风尚,不乱涂乱画、不乱刻、不乱扔杂物、不破坏文物。

今日高邮微信
高邮日报手机报详情请浏览“今日高邮”网站 <http://www.gytoday.cn>

平安度夏 生活“五佳”助力

夏季天气炎热,影响身体健康的因素多。因此,要想平安度过夏天,生活中的五个“最佳”可助你一臂之力。

最佳蔬菜——

苦味菜 夏季气温高、湿度大,往往使人精神萎靡、倦怠乏力、胸闷、头昏、食欲不振、身体消瘦。此时,吃点苦味蔬菜大有裨益。中医认为,夏令暑盛湿重,既伤肾气又困脾胃。而苦味食物可通过其补气固肾、健脾燥湿的作用,达到平衡机体功能的目的。现代科学研究也证明,苦味蔬菜中含有丰富的具有消暑、退热、除烦、提神和健胃功能的生物碱、氨基酸、苦味素、维生素及矿

物质。苦瓜、苦菜、莴笋、芹菜、蒲公英、莲子、百合等都是佳品。

最佳汤肴——

番茄汤 夏令多喝番茄汤既可补充维生素C,又能补足水分,可谓一举两得,其中所含的番茄红素有一定的抗前列腺癌和保护心脏的功效,是值得推崇的夏日佳饮。

最佳饮料——

热茶 夏天离不开饮料,首选的既非各种冷饮制品,也不是啤酒或咖啡,而是极普通的热茶。茶叶中富含钾元素既解渴又解乏。据英国专家研究表明,热茶的降温能力大大超过冷饮制品,乃是消暑饮品中的佼佼者。

最佳运动——

游泳 夏日可多进行游泳运动。游泳不仅可以解暑,还锻炼内脏特别是心肺功能,被誉为“血管体操”。另外,由于在水中消耗的热量较高,故对于想减肥瘦身的人士来说,游泳是一个不错的选择。

最佳取凉“设施”——

扇子 扇子虽然已是“老古董”了,但其健康降温效果却是其他任何现代降温设备所无法比拟的。摇扇也是一种运动,可锻炼肢体(若有意识地换用左手摇扇,还可收到活化右脑、开发右脑潜能、预防中风的意外之效)。同时,扇扇子获得的凉风也最宜人。

皮肤科专家建议:夏季防晒应留意光敏性物质

夏季烈日炎炎,吃过某些食品、药物后是否更容易晒伤晒黑?在近日由中国医师协会主办、北京协和医院承办的护肤日宣传活动中,多位皮肤科专家提示,夏季防晒应留意光敏性物质。

中国医师协会皮肤科医师分会会长李恒进认为,近年来一些光线性皮肤病的发生有所增多,原因之一是随着时代的发展和环境变化,人们普遍会接触到更多光敏性物质,例如服用药物、接触化学品乃至食用蔬菜水果的种类等都在增长。

与会专家举例,常见的光敏性食物包括无花果、柠檬、柑橘、木瓜、香菜、芹菜等。长时间在阳光下活动或自身对紫外线特别敏感的人群,需要注意减少食用或接触光敏性物质。对蔬菜来说,煮熟后光敏性会明显降低。

此外,雌激素类、四环素类、维甲酸类、扑尔敏等多种常见化学药都具有光敏性,摄入后应尤其注意防晒。

在婴幼儿等特殊人群防晒方面,中国医师协会皮肤科医师分会副会长刘玮认为,婴幼儿每天可进行1至3次日光浴,每次10分钟左右,但应避开每天上午10点至下午4点紫外线最强的时段。

刘玮建议,6个月以内的婴儿不宜使用防晒霜等防晒化妆品,应以衣物遮盖防晒,2岁以内的幼儿也应以遮盖为主,可使用防晒值低的物理性防晒霜。对儿童来说,可以使用防晒霜,但在阳光下阴影长度短于身高的时段不宜室外活动。

与会专家提示,适量日晒对促进体内维生素D的合成等有积极作用,但同时合理防晒不仅关乎是否“晒黑”,过度、长期的日晒还可加剧皮肤老化、诱发或加剧各种与光线相关的皮肤病,甚至增加皮肤恶性肿瘤的发生风险,需引起重视。

湿发做按摩不利健康

紧张工作之余,到发廊洗个头按摩放松放松,已经成为许多人的习惯。近日,广州市第一人民医院南沙医院中医科副主任医师唐梁提醒:“头发打湿后做头部按摩,有些一做就是半个小时,其实对身体并不好。”

唐梁指出,头为诸阳之会,打湿头发后进行按摩,会导致湿气一起进入经络,加上时间又比较长,就更不利于健康,很容易导致头颈部湿气重而出现头痛、头晕、头重、感冒等。唐梁说,如果要洗头按摩,最好是洗完头后吹干头发再做,或者在不洗头的前提下做更好。

一般来说,洗头要速战速决,一般先洗澡后洗头,洗完头赶紧吹干头发,经期产后、体虚之人更要注意,这类人最好用生姜、艾叶熬水洗头。月经期和孕产期妇女、酒后、空腹、饱食、剧烈运动后,都不宜进行冷水浴。

“所以,要注意自身的身体状况,不宜频繁洗澡洗头,而且洗浴时间不宜过长。晚上洗澡洗头尽量早点,因为晚上人体的阳气收藏,太晚洗会干扰人体阳气不利于睡眠,而且会导致洗澡后体表残留的湿气排不出去,长此以往会导致体表湿气壅滞出现皮肤炎症、身体困乏等情况。”

另外,注意刚运动完、大汗出时、饱餐后,应稍作休息,待气血平复再进行洗浴,马上洗浴有可能导致头晕、晕厥。体虚者洗浴前适当饮用点糖盐水,防止出汗过多而出现头晕;洗浴后适当喝点热水,一方面补充水分,另一方面可以排出体表感受的邪气,减少感冒。

身

心

健

康

活性炭没那么神奇
不及时更换或致有害气体再释放

为改善居住环境的空气质量,防止甲醛等有害物质对身体产生伤害,许多人在入住新房或者购买新车以后,会选择使用活性炭来吸附家里或车里的有害物质,净化空气。这一方法有用吗,活性炭的吸附功能到底如何呢?

据央视网介绍,活性炭是由含炭为主的物质作原料,经高温炭化和活化制得的疏水性吸附剂,如煤、木材、果壳、椰壳、核桃壳、杏壳、枣壳等。活性炭含有大量微孔,能吸附有机污染物和某些无机物,其对物质的吸附能力取决于它本身孔径的分布情况和被吸附物质的分子大小。

由此可见,在新装修的房子里或新车上放置活性炭,对于吸附甲醛是有效的。但活性炭的吸附能力并不是无限的,也不像商家宣传的那样神奇。东南网表示,活性炭吸附异味主要是由于炭本身具有孔隙结构,异味被吸附到孔隙当中,并未产生化学反应。吸附一定时间后,活性炭的孔隙将处于饱和状态,吸附作用也将降为零。据《人民日报》称,活性炭的吸附是一个可逆的过程,吸附饱和后继续放在室内,有害气体再次释放出来。

因此,活性炭包使用一段时间后,应放在通风处暴晒一段时间,将有害气体排到室外。

此外,市面上有些商家会以次充好,以假乱真,销售假活性炭。那么,该如何辨别活性炭的真假呢?东南网给出了一些小妙招:

1.取部分产品放在海绵上,然后取红墨水放在针筒里,在针口处放上加了产品的海绵,将其推入针筒中。如果是真活性炭,红墨水颜色马上就会变透明,颜色反应越慢的,越有可能是假的。

2.将产品倒入清水,冒出大量气泡、水质清澈的是真活性炭。

3.将产品泡在水中,没味道的是真活性炭。

小小热毛巾能治很多病 六种不适通过热敷可缓解

一条小小的热毛巾,有一些意想不到的治病功效。选择洁净的毛巾,在40℃至45℃的热水中浸泡,拧干后敷于患病部位,每5分钟更换一次毛巾,每次热敷时间为15至20分钟。

◆六种不适通过热敷可缓解

① 缓解眼疲劳 用毛巾热敷可促进眼周的血液循环,减轻眼睛疲劳,能缓解干眼症的症状。

② 预防耳聋 用毛巾敷在耳上或轻轻擦揉,可改善耳部血液循环,预防因缺血引起的功能性耳聋。

③ 改善头晕 将热毛巾敷在后脑勺,每次数分钟,可刺激后脑勺的穴位,改善部分患者的头晕症状。

④ 治落枕 轻微落枕可用热毛巾敷患处,并配以颈部活动。

⑤ 防治颈椎病 早期出现颈椎病症状,如脖子发硬、酸痛,可用毛巾热敷改善症状,缓解肌肉痉挛,预防颈椎病。

⑥ 治疗痛经或寒性腹痛 女性痛经或因受凉导致的腹痛,可用毛巾热敷,能起到化痰、理气止痛的功效。

◆热敷当心陷入两大误区

皮肤有溃烂的患者,要避免在皮损表面进行热敷,以防感染或刺激皮肤,加重症状。另外,扭伤、拉伤等急性软组织损伤初期,皮下有瘀血,24至48小时之内不宜热敷,否则会加重局部肿胀。

热敷主要是针对寒性病证,所以温热病症的患者不宜热敷。温热病症人群常表现为容易上火,特别怕热,或伴有口臭、便秘,女性还表现为月经量过多等。

晚上散步养生别贪多以舒缓为主

提前到睡前3小时,且只走30分钟

走路的好处很多,可以舒活筋骨,使脉络畅通,四肢健壮;可以增强心肺功能,改善血液循环;每天坚持走路,还能提高夜间睡眠质量。古人云:“散步以养神”,走路能使紧张、忙碌一天的大脑得到调整、恢复。运动专家指出,走路是最安全的运动方式,不像踢球、游泳、跑步、爬山等那样激烈,更适合老年人。

“饭后百步走,能活九十九”,这句话脍炙人口。因此,很多老年人常选在晚饭后、睡觉前散步。他们有的快步走、有的遛弯,常常一走就是一个多小时。但从中医角度看,老年人不宜将主要的锻炼时间放在晚上,而且

时长应控制在半小时以内,以免伤气。中医认为,晚上,人的“精气神”内敛,阳气收藏,老年人本就气血不足,加上“久行伤肝”,一旦行走太过,甚至大汗淋漓,不仅伤筋,还易伤肝气。因此,老人晚上散步,以10至30分钟、不感觉疲劳为宜。

美国国家睡眠基金会指出,睡觉前两小时不宜外出散步,以免影响睡眠质量。因为散步时体温升高,人的大脑会得到降低体温的信号,体温降低使人放松,因而可以促进睡眠。但如果散步离入睡时间太近,不足以使身体降温,反而影响睡眠质量。因此,最好将晚上散步时间提前到睡前3小时。比如打

算22:00睡觉,可以在19:00前外出散步,不仅有助促进全身的气血循环,还可以舒缓情绪。如果室外风大,或气温较低,可以改在室内。

另外,晚上散步动作要舒缓。很多老年人喜欢边走边拍打身体或按摩腹部,这种方式更适宜晨起锻炼的老年人。如果是餐后散步,被拍打的器官会受到刺激,使人体过于兴奋,不利晚上睡眠。因此,大家在晚上散步时,可以有规律地伸胳膊、打打拳,让疲劳的肩、颈、肘等部位得到充分锻炼,但动作幅度不宜过大。

(本版文章摘自人民网)