

住房公积金 圆您住房梦

缴存住房公积金
是企业的义务和职工的权利今日高邮微信
高邮日报手机报

立秋到,如何科学贴秋膘? 防秋老虎多喝养生茶

“立秋到,贴秋膘,冬去春来身体好。”说的是天凉以后,人们应该多吃些肉食,补充一下因伏天食欲差、加上流汗而带来的亏虚,提高免疫力。不过现在的生活不比从前,平日里已经吃得很好、夏天也注意保养,因此不需要在立秋那天特别食补。

立秋时节,意味着进入了气温由升温至降温的转折期,天气不再像酷暑那样炎热。但是立秋之后天气并不一定马上变凉爽,此时炎夏的余热未消,仍会出现“秋老虎”的炎热天气,处暑节气也将在8月底接踵而来,天气也逐渐转向干热。

立秋过后,还可能再处于炎热之中,而这种炎热气候有时候也可能要延续到9月,之后天气才能真正凉爽起来。因此,立秋后应当避免出现心情烦躁,应积极防范“情绪中暑”。出现“秋老虎”天热之时应减少外出,外出时也要记得随身

备好藿香正气、人丹等防暑用品,并采取防晒措施。

注意补充水分,多吃新鲜蔬菜和水果,不要长时间待在空调房里,避免因室内外温差过大引起“热风”。

立秋以后气温由热转凉,气候干燥,夜晚虽然凉爽,但白天气温仍较高,所以根据“燥则润之”的原则,应以养阴清热、润燥止渴、清新安神的食品为主,可选用芝麻、蜂蜜、银耳、乳品等食物。秋季空气中湿度小,皮肤容易干燥。因此,在整个秋季都应重视机体水分和维生素的摄入。

立秋一到,气候虽然早晚凉爽,但仍有关老虎肆虐,想要防暑,要多喝茶。再者,立秋过后,很多人受到贴秋膘的老话的影响,饮食上可能会过于油腻荤腥,此时不妨多喝茶来解油腻。那么立秋喝什么茶呢?

■ 普洱茶

科学证实普洱茶具有溶油祛脂、调节代谢、防辐射等多重效果,长期饮用普洱茶能使胆固醇及甘油酯减少,有治疗肥胖症的功用;同时饮用普洱茶能引起人的血管舒张、血压下降、心率减慢和脑部血流量减少等生理效应,所以对高血压和脑动脉硬化患者有良好治疗作用。

■ 金银花茶

金银花也是民间常用的药材,其味甘、性寒,具有清热解毒、疏散风热的作用。可在炎热的天气饮用,以清热处理,预防中暑。取金银花茶5到10克,放入杯中用开水冲泡,盖上杯盖焖上几分钟,茶汤的色泽和味道会更好。

由于金银花偏寒,并不适合长期饮用,特别是虚寒体质或者女性月经期间禁止饮用,否则可能出现不良反应。

汗是天然养生师,
过度止汗是给身体“埋祸”

中医教你出一身健康汗

眼下正值三伏天,酷暑炎热,一些人为了清爽度夏,想尽各种办法过度止汗。殊不知,这是给身体“埋祸”。在中华中医药学会学术顾问温长路看来,汗是人的天然养生师,夏季是通过适量排汗将病邪排出体外的最好时机,不仅可以促进代谢,达到排毒瘦身的效果,还可以扩张毛细血管,加速血液循环,增强血管壁弹性,缓解血管压力,达到降压的目的。温长路呼吁,不要害怕出汗,更不要过度止汗。出汗是一门学问,掌握好以下技巧可给健康加分。

避免过度吹空调。天气一热就躲进空调房是现代人的度夏模式,有些家庭甚至整日整夜开着空调,这让身体对于季节的感应及适应能力大大降低,导致自我排汗功能减退。因此,如果室内可以保持身体微微发汗,建议不要开空调或定时关掉空调,保持室内通风,让汗自然排出体外。

适当晒太阳。很多人尤其是女性,在夏季对阳光“严防死守”。实际上,阳光是让人体主动出汗的最佳“能动剂”,不仅能加快人体新陈代谢,还能促进钙吸收,一举两得。当然,也不能把身体暴露在毒辣的正午阳光下,最佳的晒太阳时间是上午6~10点和下午4~6点,每天15分钟左右,走到室外,激发汗液排出。

多洗温水澡。有些人夏季喜欢冲冷水澡。在冷水刺激下,皮肤毛孔会迅速收缩,大大影响排汗。适温的热水澡可以加快皮肤和肌肉血管的血液循环,促使毛细血管扩张,有利于身体排汗。寒凉体质的人群还可以将相关的中药材,如生姜、艾叶等放入浴缸泡热水澡,让身体发汗。长期这样做还可有效改变寒性体质。

从膝盖开始自我发热。老年人和老寒腿人群,在夏季可以佩戴一个让身体自我发热的护膝,让身体自发生热,深入到皮肤深处,并通过排汗将毒素排出体外,起到扩张血管、促进血液循环、活化细胞、调节神经的作用。

“反序运动”促进排汗。虽然夏天天气炎热,但适量运动还是有必要的,除散步、打羽毛球等常规运动外,还可以尝试如倒走这样的反序运动。倒走前,活动全身关节,做足热身运动;随着脚步后移,摆动双臂,以达到活跃身体、产生热量并排出汗液的目的。需注意的是,倒走时要时刻关注身后的情况,以免不慎摔伤,建议每天清晨走15分钟即可。

温长路提醒,健康出汗只需要达到持续、均匀、微汗的标准即可,不建议为了出汗而做大量剧烈运动或故意不乘凉,导致大汗淋漓,这样可能会导致脱水、中暑等问题,不仅对身体健康无益,反而适得其反。

预防老年痴呆常按5个穴位

双侧风池穴 在头额后面大筋的两旁与耳垂平行处。按摩此穴主治头痛、头重脚轻、眼睛疲劳、颈部酸痛、落枕、失眠、宿醉。

翳风穴 在风池之前耳根部,为耳垂所掩蔽,在耳垂后耳根部,颞骨乳突与下颌骨下颌支后缘间凹陷处。主治耳鸣、耳聋、口眼歪斜、口噤、颊肿、牙痛、瘰疬、暴啮、牙车急痛、耳中湿痒、耳红肿痛、视物不清。还可治疗面瘫、腮腺炎、聋哑、颞颌关节痛。

四白穴 目正视,瞳孔直下,当颞骨上方凹陷中,即下眼眶中点,直下约0.5厘米凹陷处。主治目赤痒痛、目翳、口眼歪斜、头痛眩暈。

印堂穴 此穴位于人体的面部,两眉头连线中点,中医认为主要功用是清头明目、通鼻开窍。在降眉间肌中布有额神经的分支滑车上神经,眼动脉的分支额动脉及伴行的静脉。

委中穴 位于腘窝横纹中点,当股二头肌腱与半腱肌肌腱的中间。此穴主治坐骨神经痛、小腿疲劳、肚子疼痛、脖子酸痛、腰部疼痛或疲劳、臀部疼痛、膝盖疼痛。该穴为人体足太阳膀胱经上的重要穴道之一,按摩此穴治骨折伤后后遗症、增强性活力的指压法等。经络循行可以从头顶入里联络于脑,刺激此部位,可直达脑府,使头脑清利,浑身舒畅。(本版文字摘自人民网)

维生素不能乱补

维E补过量或得癌

随着大众的健康意识越来越强,很多人都会选择一些功能性维生素补充剂。不过,营养专家告诫大家,维生素不能乱补,吃多了可能有害。

最近瑞典科学家一项研究发现,抗氧化剂维生素E滥服可能促进肺癌转移。研究人员给肺腺癌小鼠喂食了一周的抗氧化剂维生素E,发现这些小鼠肺癌转移的发生率是对照组小鼠的6~7倍,并且它们的癌细胞具有更强的侵袭性和转移能力。另一个美国团队也得出了类似结论。两家机构的科研成果发表在最新一期《细胞》杂志上。

从临床上,此前一项针对5万人20年的研究数据表明,某些基因型的病人在补充维生素E后,乳腺癌、肺癌、子宫癌和淋巴瘤白血病的发病风险都上升了。还有研究称,维生素E过量使用,会增加患前列腺癌的风险。

北京大学肿瘤医院营养科主任方玉表示,营养素不是越多越好,抗氧化剂维生素,尤其是脂溶性维生素和某些微量元素,比如胡萝卜素、维生素E、维生素A,都不能随便补、过量补。补充营养素如果超出我们需要量的两倍以上,时间长了都会增加患病风险。

方玉说,大剂量补充维生素E属于营养治疗,需要在某些疾病状态下,在医生的指导下进行。比如癌症化疗的病人自由基会比较多,适当补充高剂量维生素E,可以减少毒素反应、提高疗效。对于癌症放疗的病人,就不适宜补充,因为可能减弱放疗疗效。乳腺癌病人如果摄入脂肪多,会增加复发风险。维生素E的推荐量是成年人每天14毫克,对于3个月到半年的营养治疗,推荐的安全剂量上限是每天600毫克。事实上,水溶性营养素补充剂补多了也有风险,只是相较于脂溶性补充剂,更容易排出体外。

对于普通人预防疾病,专家不推荐补充维生素E。只要平时正常饮食,每天保证有一定油的摄入,比如20~30克烹调油,吃鸡蛋和肉、适量的坚果,通常不会缺乏维生素E。一些全素食者,一点油都不沾,缺乏可能性大。有些特殊病人,比如肝病、胰腺炎,短期内摄入不足,对健康影响也不大。有些患胃肠道疾病的人,脂肪吸收不良,会引起维生素E缺乏,需要营养治疗。

方玉指出,营养素缺乏通常不只缺一种,往往存在多种营养素不足,可以长期吃多种维生素片。还建议大家吃压榨性的油,如橄榄油、亚麻籽油、葵花籽油和菜籽油,平时吃一些坚果和小麦胚芽,从食物中补充维生素E更安全。



身心健康

暑期出游皮肤晒伤怎么办?
这几个步骤要记牢!

暑假是外出游玩的高峰时期,尤其是去海边玩,即使涂好了防晒霜,做好了防晒措施,一不小心还是会中招。如果晒过阳光后,皮肤出现发红、刺痛、起水泡、脱皮等现象,别怀疑,你可能被晒伤了。

南京市妇幼保健院皮肤科李雪医生介绍,太阳的曝晒下,皮肤晒黑是小事,毕竟还能白回来,可是在肉眼看不到的情况下,肌肤受到重创导致加速衰老,这可不是闹着玩儿的,晒伤后的紧急修复尤为重要!

晒伤后怎么办?李雪介绍,晒伤后的应急处理,这几步要记牢!

第一,赶紧给晒伤的皮肤降温。外出晒伤后,要尽快用毛巾包裹冰块或冰水进行冷敷,但注意不要让肌肤直接接触冰块,这样会让皮肤在晒伤后进一步受到损伤,每天3~4次,每次15~20分钟,起到缓解皮肤晒后应激反应的作用。

第二,合理用药治疗。如果冷敷不能改善或者缓解红肿痛的话,建议去皮肤科就医。晒伤处皮肤发痒,可以口服

西替利嗪片,外擦糖皮质激素。

第三,涂抹保湿类产品。可以选用低敏的保湿霜,芦荟胶、凡士林等等,但是建议24~48小时后再使用,另外要尽量减少衣物与皮肤之间的摩擦。

第四,一定要注意防晒。吃一餐长一智,在整个晒伤期,皮肤屏障都是受损而且脆弱的,经不起阳光的再次摧残,因此外出的时候,一定要避开阳光。皮肤修复一般需要4周时间,不得已出门时,尽量不要在患处涂抹防晒霜,等皮肤好了再使用,可以通过戴宽沿帽子,穿长袖衣裤,带墨镜遮阳。

最后,李雪还提醒大家,如果晒伤比较严重,出现水泡千万不要轻易刺破它,自行戳破水泡可能增加感染的风险,而且极大的阻碍了皮肤的自身修复。如果水泡不小心破了,可以清洗消毒伤口后涂上抗生素软膏。如果晒伤特别严重者,出现发烧呕吐头畏寒的症状,千万别硬扛,迅速就医才是正确的选择。

每天读书15页提高注意力

读书的好处毋庸置疑,但很多人却坚持不下去。美国华盛顿市美利坚大学语言学教授内奥米·S·巴伦博士近日研究指出,为阅读设定一个小目标——每天只读15页,就可以获得意想不到的益处。

研究人员将参试者分为两组,要求一组人每天坚持阅读15页,另一组人则必须读满一小时。结果显示,第一组中大多数人读15页最多需要30分钟,并保持了良好的阅读连贯性。相比之下,第二组虽然单次阅读量较大,但整体读完却推迟了几天甚至几周。

巴伦博士指出,一些人读书容易“半途而废”是因为看到厚厚的总页数就“望而却步”。其实,制定具体目标并将时间

安排得当,就能顺利读完一本厚书,还能养成良好的阅读习惯。与锻炼身体和练习乐器一样,连贯性对读书非常重要。每天阅读不间断,才能更好地把握主题和情节,提高理解能力。

巴伦博士还强调了纸质书的优越性。他说,电子书阅读过程会被各种诱惑打断,甚至导致阅读计划完全搁浅。与电子书相比,纸质书能让人集中注意力,书中内容也能更好地入眼、入脑和入心。阅读纸质书的另一大好处是有更强的“获得感”。当你每天用手指捏出15页时,阅读目标实实在在,读过的厚度与未读的厚度形成对比,有利于阅读顺利进行。