



巴州疾控中心 (卫生监督所)

预防疾病 保障健康 服务人民



联办



三伏天来了,这些养生误区要避免

今年7月20日入伏,8月18日出伏,共计30天。三伏天,是一年中阳气旺、湿气重的时节,也是调理体质的黄金窗口。三伏天有哪些养生误区?又该如何正确养生?对此记者采访了重庆医科大学附属巴南医院中医(风湿)科副主任肖明伦。

夏季高温高湿,人体新陈代谢加快。肖明伦列举了以下常见养生误区:

误区一:只防暑不防寒。夏季有些人贪凉喜冷,若长时间待在空调房中,容易导致不知冷热、免疫力下降,更容易感冒。空调对着颈椎吹,引起颈背部受寒,可能造成颈部肌肉僵硬、后背酸痛等。虽天气炎热出汗较多,但切忌迅速、大口喝冰镇饮料,忽然过冷刺激会引起血管收缩,可能诱发心绞痛甚至心肌梗死;冷食也易引起胃部不适,影响消化。

误区二:夏天只能清淡饮食。

夏季食养应以清补为主,在清热解暑的同时益气生津,可适当食用绿豆汤、扁豆粥、荷叶粥等;还应顺应时令,适当多食当季果蔬;并非绝对不能吃辛辣食物,俗话说“冬吃萝卜夏吃姜”,进食葱姜、大蒜、紫苏等辛散之品,可以温中散寒。

误区三:夏季加强锻炼大量出汗有助于快速瘦身。所谓“夏练三伏”是指在三伏之际进行适度的运动,如八段锦、太极拳、瑜伽等和缓项目,以微微出汗、不感觉疲劳为度。不适宜进行高强度运动,过度追求大汗淋漓,体重短时间的快速下降有可能是脱水的表现,得不偿失。

误区四:每天大量喝绿豆汤。很多家庭一到夏季,顿顿离不开绿豆汤,甚至还当水喝。可是,绿豆汤寒凉,饮用过多易伤脾胃,建议适量食用。

三伏天做好哪些事,能让养生效果事半功倍?肖明伦给出以下

建议:

少量多次补水。别等渴了再喝,经常小口饮用温开水。建议每天喝水量多于1200毫升。

吃“苦”开胃。进入三伏天容易食欲不振,可以多吃点苦味食物,如苦瓜、苦菊等。注意苦瓜性寒,体质较差、脾胃虚寒的人不宜多吃。

建议晚睡早起。晚睡并不是提倡熬夜,而是顺应夏季昼夜变化的特点按时作息。晚上11点半前入睡,早上六七点起床较好。中午可以午睡30—60分钟,有利于气血平衡,帮助补充体力。

建议多泡脚。泡脚是一种自我保健方法。睡前热水洗脚,能安神养心,健脾和胃,减轻苦夏的症状。

保持良好的情绪。炎炎夏日,难免心浮气躁,但情绪激动会伤身体。越是天热,越要心静,与人交流放慢语速,不急不躁。遇到不顺心的事,学会情绪转移。

肖明伦提醒,老年人、慢性病患者等特殊人群需要注意以下事项:

患有慢性支气管炎、哮喘或体虚的老年人,夏季尤其要避免贪凉喜冷,入睡时注意遮盖腹部、关节等部位。可以选择“三伏贴”、艾灸、督灸、中药内服等方式,将寒湿病邪驱逐出去。患有高血压、冠心病等慢性疾病者,要避免情绪激动诱发疾病急性发作,保持平和心态。同时还要避免熬夜,以恢复体力,养心安神。

儿童脾胃娇嫩,要严格控制冷饮、冰品,避免过度喂养,谨防积食生热。体弱易感冒、哮喘、消化不良的儿童,可行“三伏贴”及小儿推拿。孕产妇耗气伤血,宜多进食优质蛋白及利水消肿的食物,如冬瓜排骨汤、番茄牛肉汤、薏仁绿豆饮,适当加入山药、紫苏、生姜、大枣等药食两用之品以益气固胎,健脾消肿。(据《人民日报》)

·健康说·

三伏天晒背受追捧 专家提醒这样晒更科学

新华社银川7月19日电(记者马丽娟 唐紫宸)7月20日入伏,三伏天正式开始,晒背再次成为热门话题。三伏天到底要不要晒背?怎么晒背?需要注意什么?记者采访了宁夏医科大学中医学专家。

“三伏天自然界阳气鼎盛,此时晒背补阳祛寒效果极佳。”宁夏医科大学中医学教授郭斌说,中医认为,背部属“阳”,督脉与膀胱经均行于背,晒背可直接温补阳气、化解内

寒,还可促进气血循环、驱散湿冷停滞。怕冷、手脚冰凉、易腹泻的虚寒体质者,患有有关节炎、老寒腿的寒湿痹痛者,常感乏力、情绪低落的亚健康人群,患有哮喘、鼻炎等冬季易发病及轻度维生素D缺乏者等都适合晒背。

如何正确晒背?专家建议,场地应选在避风处,背对阳光坐或趴,裸露背部皮肤或穿透气的薄衣,用帽子或遮阳伞保护头面部,避免中

暑及面部光老化。晒背最佳时间为上午9点前和下午4点后,初次晒背10分钟即可,微汗即停,后面可以逐渐增长,但一次最多不要超过30分钟。如果发现皮肤发红、刺痛,就要立即停止。晒背后要及时补充温开水,2小时后再洗澡,防止寒湿入侵。

晒背虽然有诸多好处,但有些人并不适合。郭斌表示,心血管疾病患者和光敏性疾病患者不建议晒

背。高温会导致心血管疾病患者血管扩张、心跳加速,易引发心脑血管意外。对于红斑狼疮、日光性皮炎等光敏性疾病患者,紫外线会诱发免疫反应,加重皮肤损伤。孕妇及高龄老人也不建议晒背,这些人群体温调节能力弱,容易中暑脱水。

此外,专家提示,入伏后晒背效果最好,但并非唯一时机,春夏阳气较旺时均可晒背,但需避开高温暴晒。

中国福利彩票
http://www.xjflcp.com

扶老 助残 救孤 济困

服务热线:0996-2502203
新疆巴音郭楞蒙古自治州福利彩票发行中心 宣



爱心驿站宣传牌“抢镜”,福彩站公益服务暖心

(上接7月23日12版)

谢灿伟在经营中发现,来购买彩票的购彩者基本都是当地居民和周边工业区的务工人员,他们大多把购买彩票当作一个习惯和消遣,有时候中了奖,哪怕奖金没多少钱,也会很高兴。

在谢灿伟的用心经营下,网点口碑越来越好,前来购买彩票的购彩者也越来越多。2021年,谢灿伟的网点总销售额荣登汕头第一名,并获得“全国双色球百佳销售之星”称号。2022年,他的网点又入选汕头销售网点总销售额“十佳销售

场所”。

对于福彩销售网点耀眼的业绩,谢灿伟坦言没有太多过人之处,“就是做好热情、用心的服务”。

提供爱心救助服务

谢灿伟脚踏实地的经营之道,为购彩者提供细致的服务与指导,收获了良好的信誉度。

渐渐地,一些老顾客和周边居民经常来到他的网点喝茶聊天,谈论世事。“热心肠”的谢灿伟义务为有需要的购彩者或社区居民收寄快递,成为社区居民的“好近邻”。

由于网点临近国道和工业园

区,谢灿伟还主动为环卫工人、货车司机、快递员等人群免费提供凉茶和休息场所。每天上午,他从9点开始煮凉茶,煮了满满一桶后摆放在网点门口,供过往路人免费饮用;天气炎热时,有的环卫工人中午会到他的网点休息,他主动提供饼干和小吃补充能量。

“我几乎每天都在网点,这些事情只是举手之劳。”十年如一日的坚持,对谢灿伟来说已成习惯。他希望通过自己的力量,让网点成为连接福彩与群众的桥梁。(未完待续)
(福彩 宣)

温馨提示

巴州福彩提醒您:购彩时请在由新疆福利彩票发行中心颁发“代销证”的销售网点购彩。
中国福彩,一起造福!



欢迎关注巴州福彩微信公众号,了解更多内容。
服务热线:0996-2502203