

■ 日常提醒

炎夏养生 ABC



■ 防暑降温 ABC

现在正值三伏天,这段时间内,白天的时间特别漫长,温度也特别高,稍不注意就会引起身体不适。以下为夏季防暑降温及中暑急救的数个小知识。

最佳调味品——食醋 酷暑出汗多,多吃点醋,能提高胃酸浓度,帮助消化和吸收,促进食欲。醋还有很强的抑制细菌能力,短时间内即可杀死化脓性葡萄球菌等。对伤寒、痢疾等肠道传染病有预防作用。夏天人易疲劳、困倦不适等,多吃点醋,有助于解除疲劳,保持充沛精力。

最佳蔬菜——苦味菜与红辣椒 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。而热天吃辣椒,听起来很疯狂,但富含维生素C和辣椒素的辣椒可以有效促进汗液的排放,帮助体内毒素排出,起到一定的降温作用,防止中暑。

最佳瓜果——哈密瓜 哈密

瓜瓜瓢的橙黄色源于胡萝卜素,这是一种强大的抗氧化剂,可以帮助您抵抗紫外线的辐射,有助于维护皮肤健康。每天吃一两块哈密瓜,对夏天皮肤的保养有很大好处。

最佳汤肴——番茄汤 番茄汤所含番茄红素有一定的抗前列腺癌和保护心脏的作用,最适合男子服食。

最佳肉食——鸭肉 其奥妙在于鸭属水禽。性寒凉,从中医“热者寒之”的治病原则看,特别适合体内有热、上火的人食用,如低热、虚弱、食少,大便干燥和水肿等多见于夏季。

最佳营养素——维生素E 人们在夏天会遇到三大危险,即强烈日照、臭氧与疲劳,而维生素E可将这三大危险降到最低程度。维生素E在麦芽、麸皮面



■ 中暑急救 ABC

一旦中暑,可采取以下方法妥善处置:

1. 将患者移至清凉处。
2. 让患者躺下或坐下,并抬高下肢。
3. 降温。用凉的湿毛巾敷前额和躯干,或用大的湿毛巾、湿床单等把患者包起来。用电风扇,有凉风的电吹风或手扇以促其降温。注意不要用酒精擦患者的身体。
4. 让神志清楚的患者喝清凉的饮料,如果患者神志呼吸及吞咽均无困难,可以让他喝盐水(每100毫升加盐0.9克),注意:不要喝酒或咖啡。
5. 如果患者病情无好转,应送医院急救。

■ 危言耸听

“电脑族”应多做下肢运动,否则……

近年来,关于年轻的都市白领,甚至杰出精英猝死的新闻不时见诸报端,医务人员研究发现,其中多数患者都是因为血栓栓子脱落后随着血液流动被带至肺动脉,进而引发严重的肺栓塞而猝死的。

这就为那些久坐的“电脑族”敲响警钟,因为久坐一族很容易形成深静脉血栓,而深静脉血栓在发病前期并没有明显症状,常常不被人重视。

因此,“电脑族”尤应警惕,

平时多做些下肢运动,想方设法保持腿部血液循环的顺畅,不给血栓入侵留下可乘之机。

人体中,深静脉的主要作用是将人体腿部的血液输送回心脏,为此需要人的下肢肌肉伸缩来辅助完成。

而“电脑族”由于工作的原因,不得不经常同一姿势坐在办公桌前,如此人的下肢肌肉收缩就会相应减少,肌肉活动性也逐步下降,与此同时,人体血液的流速就会减缓,这就为深静脉血栓的形成创造了条件。

深静脉中一旦形成了栓塞,就会堵塞血管。血栓栓子还有脱落的可能,并随着血液在人体内“游移”,假若栓子“游移”到肺动脉,就会形成不同程度的肺栓塞,肺栓塞对人体的伤害非常大,严重者可致猝死……对于久坐的“电脑族”来说,要保持身体健康,想方设法做一些下肢运动很有必要。

因为大部分的深静脉血栓是可以预防的,只要多吃一些下肢运动,完全可以解除深静脉血栓的威胁。

■ 对症下药

“坐”疗、“站”疗防颈椎病

“电脑族”们在工作空暇,可以通过以下方法活动下肢,来排解深静脉血栓的风险。首先,可以在办公桌前原地常做一些活动来舒展下肢,例如反复原地踩踏,活动下肢;有条件的最好适当把腿抬高,并经常用手拍打腿部或者做一些简单的按摩等。同时,每坐一小时左右最好起身走动走动,并适当活动一下下肢。其次,养成良好的饮水习惯对预防深静脉血栓也很有帮助。

常坐之人,易得颈椎病。但如果平时常做颈部操(每次只需3分钟)可有效预防相关疾病。

1. 坐在桌子后,手掌托住下巴。从1数到10,手掌尽可能地按压下巴。每做3次,休息一次。

2. 站直或坐直,慢慢向右转头。从1数到10,最大限度向后转。然后向左转头,再从1数到10。接着慢慢低头,直至下巴贴近前胸,再慢慢向后仰

头。每个方向需转动10次。

3. 站直或坐直,头贴向左肩,右手掌底部靠在耳朵上方。手掌微微用力按压头部,再将头摆正。反方向做法相同。每个方向5秒钟做3次。

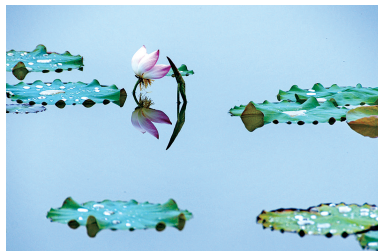
4. 站直或坐直。双手抱头,将头低下,再克服双手的阻力抬起,每5秒钟做3次。

5. 站直或坐直。努力抬起肩,达到能触碰到耳朵的高度,重复6至8次。

■ 我爱拍拍



知音 戚晓龙摄



相依偎



登高小勇士