

一健必读

今日是我国传统二十四节气中的夏至,也是一年中北半球白天最长、夜晚最短的一天。夏至表示炎夏真正到来,不久后,一年中最热的时候三伏天也将到来。本期我们收集了各方专家关于夏季衣食住行方面的健康建议,供大家参考。

衣食住行巧打理 酷暑不苦

衣 宽松舒适

夏天穿衣不仅要凉快、防晒,还要舒适、健康。
穿得少未必凉快 在气温接近或超过37℃时,皮肤不但散热功能减弱,而且会从外界环境中吸收热量。穿得太少,很容易被紫外线灼伤甚至患上皮肤炎症,因此越是暑热难熬之时,越不能只穿背心、短裤或打赤膊。在室内穿汗衫、短裤有利于散热,在室外可穿一些浅色的薄长衣、长裤。此外,在背心外搭一件棉麻短衫,也是不错的办法。

吸湿材质更舒适 夏季衣服质地要轻薄,透气性要好,对皮肤要无刺激性。此外,吸湿性好的衣服可以及时吸干人体的汗液,并通过汗液蒸发的过程给人带来凉爽的感觉。所以,最好选用吸湿性良好的棉、麻、丝等天然植物纤维加工而成的衣服;有些料子看起来薄薄的,其实是化纤制成的,透气性差,穿着反而会闷热。

白色防晒又凉爽 从防晒角度来说,浅黄色防晒效果最差,深红色和藏青色是最理想的防晒色,但深颜色容易吸热,从以上两个角度衡量,白色棉织品最适合夏天穿着。夏季酷热干燥,有些颜色还会扰乱人的心情,比如红色可使人血压升高,变得兴奋、烦躁。而天蓝色、淡蓝色、乳白色、淡绿色等浅色可使人心情平静、愉悦,增进健康。

领口袖口要宽松 出汗可带走大量热量,是夏天人体调节体温的重要途径。如果汗液蒸发受阻,很容易中暑,而体内的一些代谢产物不能通过汗液顺利排出体外,也对健康不利。夏天衣服最好选择宽松的款式,领口、袖口不要过于贴合,尤其是裤脚的敞口可以大一些,有助于通风、排汗。

食 三多三少

中国疾控中心营养与食品安全所专家认为,夏季饮食应注意“三多三少”。

多汤水,少“冰冷” 每日应少量多次饮用白开水,也可饮用绿茶、绿豆汤或酸梅汤等饮料解暑。夏季多喝汤水能调节口味,增进食欲。有些人在天热的时候,喜欢来一大杯冰镇啤酒或冰镇饮料一饮而尽,这种“刺激性”降温的方式会刺激脾胃,影响胃液分泌而使食欲减退,造成消化不良、厌食、腹部胀痛、腹泻等胃肠道疾病。此外,冰冷食物虽可暂时缓解燥热,但口腔受冰冷刺激后,容易造成唾液腺及舌部味觉神经、牙周神经迅速降温,有时甚至出现麻痹状态,会刺激咽喉,引起咽炎或牙痛等不良反应。

多果蔬,少油腻 吃油腻食物会加重肠胃负担,人们会感到腹胀、厌食、疲倦感加重。夏季饮食应以清淡为主。夏季果蔬种类繁多、营养丰富,苦瓜、冬瓜、番茄、丝瓜、南瓜、黄瓜、西瓜等有清凉祛暑的作用。一些深色的果蔬,如胡萝卜、芒果、番茄等含有大量胡萝卜素及植物化学物质,有助于增强免疫力,补充维生素、矿物质和膳食纤维。

多熟食,少生冷 夏季时节,人们往往喜欢吃瓜果、海鲜等食物。其实,夏季气温高,各种病菌和寄生虫容易繁殖,如果不注意饮食卫生,特别是到“三无”摊点吃不卫生的食物,很可能会染上疾病。

职场保健

4 招让上班族远离鼠标手

核心提示

鼠标手是指长时间使用计算机鼠标而引起的手部、腕部的损伤。症状是手指和关节疲劳、麻木或疼痛,有的关节活动时会出现轻微声响,甚至造成手腕韧带拉伤。其实,远离鼠标手并不难。

保持正确坐姿

长时间使用电脑的人,首先要确保自己有一个正确坐姿。不良的坐姿会影响全身的肌肉健康,键盘应该摆放在使用者的正前方,键盘与鼠标不宜放得太高。键盘和鼠标的高度应该和手臂自然下垂时肘关节的高度一样。将键盘与鼠标的位置调整好,使用时身体会更加舒适。

按揉穴位、关节

当手腕有肌肉酸痛的感觉时,可用手表作辅助,按照顺时针与逆时针的方向,分别转动手腕各25次。

功效 可有效缓解酸痛感。
将另一只手的拇指指腹放在病痛胳膊曲池穴(在两侧肘部横纹外侧端凹陷处,按压上去有酸胀感。此穴容易造成流产,孕妇慎用),其余四指放在肘后侧,拇指适当

用力按揉半分钟到1分钟,以有酸胀感为佳。
功效 调节脏腑,活血止痛。

用一只手去握住另外有小毛病的手指,然后稍稍用力沿着顺时针、逆时针的方向牵拉摇动半分钟到一分钟。

功效 止痛活血,顺滑关节。

做几组小动作

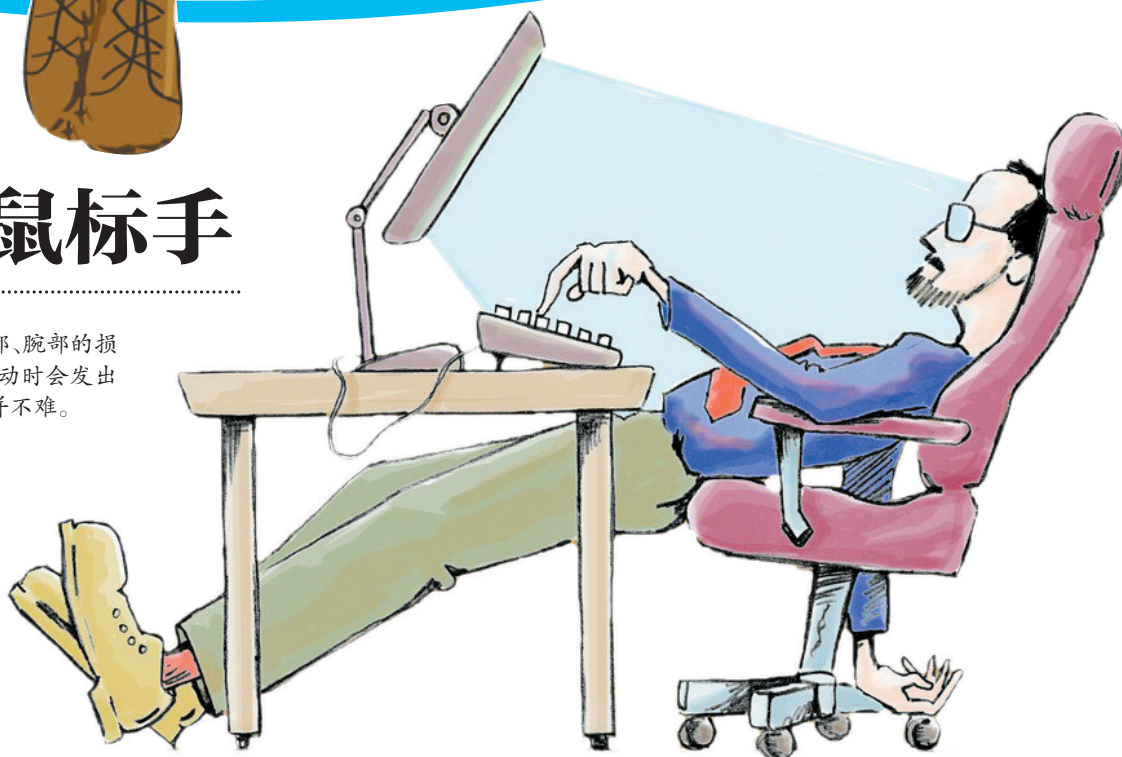
1. 双手抬平,与肩同高,然后舒展手指,并重复同样的动作。
2. 伸出双手,让手臂与肩齐平,屈肘让前臂向上。不要收回双臂,让两边肩胛骨向内运动,停留片刻,然后重复同样的动作。
3. 站起来,让双手自然放松,此时你的手心将自然向内。再让手心向外,停留片

刻,然后重复同样的动作。

4. 握紧双拳,从一数到五,然后屈指紧握片刻。
5. 向上抬起双肩(就像耸肩时做的动作),暂停片刻,深吸气,吐气,然后停下休息。

经常做做手操

- A. 模拟弹钢琴:将五指张开,并将手



置于水平面上,每次抬起一根手指,慢慢加速。然后换另一只手,来回练习。练习时找到一定的节奏,并试着尽可能地做快、做久。

B. 触摸掌心:展开手指,每次用一根手指去触碰掌心,同时使其他手指尽可能伸直,这有助于协调性。当动作熟练后,你可以尝试挑战练习的速度。

C. 揉搓纸团:用一只手把纸搓成一小团,把纸拉平后再重复。(据家庭医生在线)

住 晚睡早起

晚睡早起 要午休 中医理论讲,夏季起居调养晚睡早起,晚睡以顺应阴气的不足,早起以顺应阳气的充盈,利于气血运行。合理安排午休时间,夏天昼长夜短,由于天气炎热不易入睡,而清晨天亮较早,容易导致睡眠不足。如果白天工作体力消耗大,就极易疲劳。因此,短时间的午睡既能补充夜间睡眠不足,又能补充工作消耗的体力。对于年老体弱者则应早睡早起,尽量保持每天7小时的睡眠时间。

因人而异选凉席 婴儿神经系统发育尚未成熟,最好不铺凉席,实在大热可以考虑竹纤维席或者纯棉凉席;老人、儿童及体质虚弱者适合选

用草席或者亚麻席;比较怕热但身体强壮的中青年人可以考虑使用竹席、麻将席或者牛皮席;对于过敏性体质的人来说,不宜选择易滋生螨虫的草席。

少开空调不露宿 夏日炎热,人体自身为了降温有大量的汗液蒸发,毛孔也随之“敞开大门”,易受风寒湿邪侵袭,阻碍人体阳气运行,湿浊内停,表现为发热怕冷、又吐又泻的胃肠型感冒,时间久了还可能引起慢性的腹痛腹泻。因此,有空调的房间室内外温差不宜过大,更不宜夜露宿。既往有风湿、类风湿性关节炎的患者,则应避免长时间处于空调环境中。

每日温水洗澡也是值得提倡的健身方法,不仅可以洗掉汗水、污垢,使皮肤清洁凉爽、消暑防病,而且能提高身体免疫力。

行 当心中暑

天津中医药大学第一附属医院营养科医生介绍,中暑是夏季常见的一种急性病。在强烈的夏日阳光下暴晒过久,红外线能使人的大脑丧失调节体温的能力,所以容易发生中暑。另外,如出汗过多,体内水和盐大量排出后得不到及时补充,水盐代谢发生障碍也会中暑。身体过度疲劳、体弱多病也是发生中暑的原因之一。

中暑的特点是发病急、转变快,且易伤津耗气。在夏天或高温作业场所工作一段时间后,有轻度头痛、头晕、耳鸣、恶心、眼花、无力、口渴及大量出汗等症状,这就可能中暑了。

劳逸结合防中暑 合理安排工作时间,同时做好防暑降温工作。中午阳光最强或温度最高的时候多休息,不要在太阳下暴晒,不要在闷热的环境

下工作、劳动、学习。野外工作时最好穿浅色或白色衣服、戴帽子,并注意适当休息,多喝清凉饮料、凉盐开水、绿豆汤等。夏日出行时最好随身携带人丹、十滴水、藿香正气水、清凉油等。

运动锻炼别大意 夏季运动最好选择在清晨或傍晚天气较凉爽时进行,场地宜选择河湖水边、公园庭院等空气新鲜的地方,有条件可以到森林、海滨地区疗养、度假。

锻炼的项目以散步、慢跑、太极拳、广播操为好,不宜做剧烈运动。在运动过程中,出汗过多时,可适当饮用淡盐开水或绿豆盐汤,切不可饮用大量凉开水,更不能立即用冷水冲头、淋浴,否则会引起寒湿痹症、黄汗等疾病。(本报综合)

健康顾问 养生贴士

本版网络互动:洛阳网·求医问药
(http://www.lyd.com.cn)
(本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

健康顾问 养生贴士

■中国西北大学生命科学学院一项最新研究发现,唾液中含有的糖蛋白成分可以部分解释健康老年人具有更强的流感抵抗力这一事实,将来或许能够利用这种糖蛋白开发出抗流感病毒的口罩喷雾或口服药。

■英国癌症研究会公布最新数据显示,英国男性罹患食道癌的比例是女性的3倍,男性的吸烟饮酒等生活习惯是造成这种性别差异的主要原因。英国每年每1万名男性中有15人患食道癌,而女性的这一比例约为万分之五。

■法国国家农艺研究所日前发布公告说,动物实验显示,双酚A能够通过口腔途径吸收,直接进入体内血液循环系统。这一发现有望帮助人们研发出通过口腔途径吸收的药物,从而使药物得到更好的吸收。

■澳大利亚西澳大利亚大学研究人员利用老鼠进行的最新研究结果表明,咖啡豆中含有的所谓减肥成分实际上并没有减肥效果,反而可能造成肝脏脂肪堆积。

(综合新华社电稿)

健康顾问 养生贴士

告别“输液依赖”有多难

这几天,患高血压的母亲一直嚷着要去输液,说不输液就头晕。母亲最相信输液,感冒发烧、头疼脑热都输液。

有一项统计显示,2009年全国消耗掉104亿个输液瓶,相当于人均8瓶,是北美2.5瓶的3倍多、欧洲3.3瓶的2倍多。“一生病就输液”已经成为公众的一种生活常识、一种思维方式。

不可否认,输液是一种有效治疗方法,不能一概而论,但是在过度输液则有害健康。专家指出,输液是在创口中给药,本身就是一次“小手术”。既存在发生药物不良反应的风险,也有感染的风险,而且浪费医疗资源。

小吊瓶既能维护百姓健康,也能摧毁百姓健康。摆脱“输液依赖”并非易事,既需要改变医院的创收机制,又需要改变患者的看病习惯。(据《人民日报》)

健康顾问 养生贴士

清脑明目数菊枕

采得黄花作枕囊,曲屏深院幽香。

——南宋 陆游《菊枕诗》

南宋诗人陆游(公元1125年—公元1209年),是我国存世诗作最多的诗人,也是一位高寿的诗人,活了85岁。传说陆游自幼就有睡菊花枕的习惯。

菊花枕是一种传统药枕,选用菊花干品1000克、川芎400克、丹皮和白芷各200克,装入枕套内,使药物缓慢挥发,药枕可连续使用半年左右。

中医学认为,菊花味甘苦、性微寒,有清热解毒、平肝明目的功能。现代医学研究证实,菊花具有降压作用并有消炎、扩张冠状动脉、改善心肌缺血、降低血压的功效。川芎、丹皮、白芷分别具有活血行气、清热凉血、祛风解表、生肌止痛的功效。菊花与这三味药相配,有相辅相成、加强药力的作用。

枕菊花枕睡眠时,头部的温度及压力可以使枕中所装的菊花、川芎、丹皮、白芷等药物的有效成分散发出来,通过呼吸经过肺部进入血液循环,从而达到防病治病的目的,特别是对高血压、冠心病、中风等疾病有很好的预防和辅助治疗的作用。(据《北京晚报》)

健康顾问 养生贴士

您会洗内裤吗

内裤每天接触我们私密部位,究竟如何清洗才正确?大家不妨参考一下台湾杂志的相关介绍。

洗、冲干净 内裤用手洗会比较干净,但手洗的缺点是清洁剂常冲不干净,洗完无法完全晾干。传染科大夫指出,其实无论怎么洗,用哪种清洁剂,内裤清洁的简单原则是“洗干净、冲干净”。

清洗血渍 感染科大夫指出,能够起泡的清洁剂就可以破坏血液中的蛋白质。如果生理期内裤沾上血渍,刚沾上时用冷水冲,多半洗不掉;如果血渍已经干硬,可以用消毒伤口的双氧水滴在上面,就能有效分解血渍。

晒晒太阳 紫外线是最好的天然消毒剂,要经常让内裤晒晒太阳。如果环境不允许晒太阳,可以用高温处理,如熨斗烫、烘干机烘、吹风机吹,避免它受潮,内裤不要晾在浴室里。

沸水杀菌 精油的确有某些独特功效,但用来洗内裤,顶多有芳香的功能;用漂白水清洗既能杀菌也能去除黄渍,但漂白水的氯化物刺激性强,要警惕残留;用沸水烫15分钟杀菌,可能更彻底。(据《康健》)