



夏练三伏? 错!

俗话说:“冬练三九,夏练三伏。”酷热的夏天,让人稍一活动就会“汗如雨下”。尽管如此,“运动员”们在夏季也纷纷出动了。不过,专家建议夏天养生锻炼应该减量1/3。

1 老人运动别超30分钟

专家提醒广大读者,夏天气温高、体能消耗大,盲目加大运动量容易造成身体脱水和其他损伤。一般来说,夏季运动宜从低运动量、短时间开始,让身体慢慢适应炎热的天气。同时还要避免长时间在烈日下运动,尤其是老年人,一旦出现低血糖、头晕等情况,就要马上停止锻炼,及时补充水分和能量。老年朋友自我感觉再好,每次锻炼时间也别超过半小时。

2 运动强度尽量小

虽然大家普遍认为夏季运动应该像沙滩排球那样动感十足,但其实,散步、游泳、骑车等轻度的运动更为合适。这些运动不会使体力消耗过快,既不影响大家的运动积极性,对于老年人和慢性病患者也较为安全。而网球、篮球等活动量较大的运动则应适当减少。如果长期坚持某项运动,到了夏天也应该减少强度。例如:平时每天慢跑1小时的,夏天跑40分钟就够了,保证运动量比春秋两季少1/3。夏天的中午和下午,太阳大、气温高,这时候运动很容易脱水、中暑。因此,提醒大家,运动应选择选择在室内或气温较低的早晨、傍晚。此外,运动时间应该尽量宽松一些,也就是说,如果有条件的话,可以把整块的运动时间分散到全天各个时段:早上打打太极拳,中午在室内玩玩哑铃、呼啦圈,晚上再进行游泳或健身等运动,既可以保证锻炼效果,又不会让身体过于疲惫。

3 锻炼后不要马上吃冷饮

一些人在剧烈运动之后,马上就喝冷饮。专家提醒,剧烈运动能使体温上升到39℃,这时大量吃冷饮对消化道是一个强冷刺激,会引起消化道强烈蠕动,产生腹痛、腹泻。同时,冷热的急剧变化会使胃部血管突然收缩,次数多了就会引起消化吸收功能失调,造成消化不良或其他疾病。此外,运动后咽喉可能处于充血状态,过强的冷刺激会引起咽喉疼痛、嘶哑等现象。因此,运动后不宜马上吃冷饮,宜先休息一会儿再吃。实际上,吃冷饮只可以暂时降低一点温度,却没有解渴作用。英国科学家曾在特别炎热的一天,用红外温度记录器对参加试验者进行测定,发现吃冷饮者只能使嘴的周围皮肤温度降低,而饮茶的人,9分钟后皮肤温度可以下降1℃至2℃。因为饮茶能使汗腺舒张排汗,散发体内的热量,所以能全面降低皮肤表面的温度。另外,特别需要注意的是:不能冷热交替喝饮料。(据《重庆晨报》)



延伸阅读

三伏天适合做哪些运动?

- 羽毛球** 长期进行羽毛球锻炼,可使心脏功能增强,收缩有力,肺活量加大,耐久力提高。同时,羽毛球锻炼也能提高人体神经系统的灵敏性和协调性,增强心血管和神经系统的功能。
- 健步走** 健步走是速度介于跑步和散步之间的一种运动方式,尤其适合中老年人参与。健步走运动量适中,技术要求低,没有器械的限制,而且锻炼效果好,对增强腿部肌肉和提高心肺功能有很好的作用。
- 游泳** 游泳具有减肥、降低胆固醇、增强心血管功能等作用。夏季是游泳的最佳季节,炎热的天气尤适合户外游泳。因为室外空气好,出水以后有利于刺激皮肤,促进肌肉血管收缩,同时,室外阳光照射,有利于促进身体吸收维生素D,对皮肤的健康有好处。
- 瑜伽** 瑜伽是一种身心合一的运动,老少皆宜。夏天天气炎热,易使人感觉困倦。而人体在脑部疲劳的时候,很多功能都会受到影响,使人陷入疲惫、无精打采的亚健康状态。但瑜伽各种姿势的伸展、扭转和深度休息放松,可按摩体内的各脏器,使其保持在平衡状态。(据《中国中医药报》)



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)

养生有道

晚餐过饱易得八种病

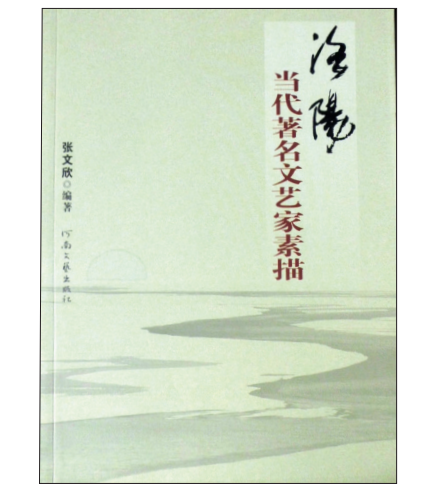
- 肥胖** 晚餐吃得过饱时,多余的热量合成脂肪在体内储存,使人发胖。因此,晚餐摄入的热量不应超过全天摄入的30%,这对于防止和控制肥胖至关重要。
- 胰腺炎** 晚餐吃得过饱,加上饮酒过多,很容易诱发急性胰腺炎,使人在睡眠中休克。如果胆道壶腹部原有结石嵌顿、蛔虫堵塞以及慢性胆道感染,则更容易诱发急性胰腺炎。
- 结石** 人体排尿高峰一般在饭后4小时至5小时,而晚餐吃得过饱,晚餐后产生的尿液就会全部滞留在膀胱中,不能及时排出体外。这样,膀胱中尿液的钙含量就会不断增加,久而久之,就会形成尿路结石。
- 神经衰弱** 晚餐过饱,鼓胀的胃会对周围的器官造成压迫,使大脑相应部位的细胞活跃起来,诱发各种各样的噩梦。噩梦常使人疲乏,久而久之,会引起疾病。
- 肠癌** 如果一天的副食品大部分由晚餐摄入,这些物质在大肠内受到厌氧菌的作用,就会产生有害物质。这些物质可增加肝肾的负担和对大脑的毒性刺激,加之睡眠时肠蠕动减少,延长这些物质在肠腔内停留的时间,易导致大肠癌。
- 冠心病** 晚餐摄入过多热量,可引起胆固醇增高。而过多的胆固醇运送到动脉壁堆积起来,就会成为诱发动脉硬化和冠心病的一大原因。
- 糖尿病** 如果中年人长期晚餐过饱,反复刺激胰岛素大量分泌,往往会发生糖尿病。
- 高血压** 晚餐过多进食肉类,不但会增加胃肠负担,而且还会使血压猛然上升。加上人在睡觉时血流速度大大减慢,大量血脂就会沉积在血管壁上,从而引起动脉粥样硬化。科学实验证明,晚餐经常进食荤食的人比经常进食素食的人血压一般要高2倍至3倍。而患高血压、肥胖症的人如果晚餐吃荤食,害处就更大。(据人民网)

健康讲堂

好好刷牙有助对抗关节炎

认真刷牙可以保护口腔健康,不但对心脏健康也有相关益处,还有助对抗关节炎。美国路易斯维尔大学一项研究发现,诱发牙周疾病的一种主要细菌“牙龈卟啉单胞菌”,会产生一种特定的酶。在这种酶的催化下,某些特定蛋白质的“残基”(蛋白质上的特定单元)会转变为瓜氨酸。这时机体就会把这样的蛋白质误认为“入侵者”,引发免疫反应。对于风湿性关节炎患者来说,这种免疫反应就会带来慢性炎症,引起关节内的硬骨质及软骨损伤。研究人员说,关节炎患者如果口腔内存在上述病菌,就会连锁反应般加速关节炎的病程,加重病情。(据新华社)

读家



心,简直无法平静下来。”在深刻分析了作品的情节和精神特点外,他最后强调:“其结构、语言、叙述方式又全都是独创的。所以,我要认真地读,中国出了一部奇小说。”《受活》当年在全国小说排行榜上位居榜首。后来它又先后获第三届老舍文学奖、鼎湖双文学奖。在著名媒体《南方周末》举办的“新文学三十年10部优秀文学作品”评选中,《受活》以高票入围。这本书还相继被翻译成日、韩、英、德等多种文字,在日本、韩国、英国、德国出版。2004年,阎连科从解放军二炮电视艺术中心转业,到北京市作家协会,当了一名专业作家。北京作协群星灿烂,有一批全国著名的作家,如张洁、刘恒、邹静之等。大家都非常热情友好地欢迎连科的到来。但是,他不久后发表的一个小长篇受到了严厉的批评。阎连科的长篇小说创作基本形成了两年至三年一部的周期。有关部门对他的批评,并没有影响他的这个规律,也就是说,并没有对他的个人生活、特别是文学写作造成任何影响。在这期间,他写了长篇小说《丁庄梦》。《丁庄梦》是写艾滋病的,这是一个敏感的题材,也是一个痛苦的题材。为了写这部书,他曾经多次跑到艾滋病泛滥成灾的豫东某地的一个村庄,采访,体验。连科在以前自己几部小说中,写皮肉去俄罗斯买回列宁遗体的狂想式的宏伟计划——这些情节都使人们传统的阅读习惯受到挑战。《受活》又一次在文坛掀起一股旋风。据不完全统计,在一年多的时间里,先后有20多篇评论文章在各种报刊发表。当然,有赞誉,也有批评和论争。文学评论家刘再复在没人推荐的情况下偶然读了《受活》,慨然著文,他说:“读后真让我拍案叫绝,激动不已。不写下一点阅读

是《新民报》记者赵超构采访毛泽东,结果几近角色对换,大都是毛泽东采访记者了。毛泽东首先询问重庆新闻界的情况,记者说他对上层人物很少接触,对中下层的公教人员了解较多。毛泽东详细询问这些人的生活、思想、情绪,他们对蒋介石、国民政府的态度,对国共谈判的看法。记者尽其所能,把听到看到和自己的亲身体会都谈了。毛泽东说,死跟蒋介石的人只是少数,有的人不满现状,但对美蒋还有幻想,绝大多数人是可以转变过来的。毛泽东对赵超构说,如果没有美国帮助蒋介石运兵运枪炮,大片的沦陷区是会由人民收复的,因为“八路军就在城门口”。在这个世界上,美国的影响无处不在,美国的态度至关重要,毛泽东自然关注。也恰巧,有三个美军士兵主动找上门来。霍华德·海曼、爱德华·贝尔和杰克·埃德曼,在美国驻华第



18 毛泽东“采访”记者

分类广告

手机POS机招商

- 随时随地,随到随办;
- 24小时贴身收款神器;
- 银联认证支付,支持所有银联标志的储蓄卡、信用卡;
- 体积小,携带方便;可24小时随时随地刷卡收款;
- 0.5%费率,可月刷150万元的信用卡;
- 刷卡小票显示动态商户,可刷自己信用卡。

诚招河南各级代理商、中介、代领人员
0379-60119190 18625792371

移动POS机招商

0.38%、0.45%、0.5%、35元封顶

同行1100元起

www.eeeepay.com

诚招各级代理商

0379-60119190 18625792371

登声明公告、注销公告

选《洛阳日报》《洛阳晚报》

今日定稿 明日见报 可免费提供挂报

地址:西工区唐宫西路36号唐宫大厦8楼816室

电话:0379-63930677 63930977 13939910018

POS机办理

银联刷卡 www.eeeepay.com

移动POS机

市场价:1800元-2100元

推广价:1350元起

1.35元封顶,多种费率,日刷40万;

2.证照齐全,不易切机。

0379-60119190 18625792371

手机POS机上市啦!

仅需298元/台

- 银联认证支付,支持所有银联标志的储蓄卡、信用卡;
- 体积小,携带方便;可24小时随时随地刷卡收款;
- 0.5%费率,可月刷150万元的信用卡;
- 刷卡小票显示动态商户,可刷自己信用卡。

0379-60119190 18625792371

洛阳市平乐正骨学校

平乐郭氏正骨 承200余年,是国家级非物质文化遗产,省级老字号。本校已创办25年,毕业可参加医师考试,推荐就业。

电话:67812333 18937991345

洛阳东方外国语学校

北大清华梦工厂

寄宿制中小学航母,占地200亩,在校生三千余名,102个教学班,60余辆美式校车。学校管理严格,教师责任心强,学生生活愉快。学位有限 招收少量新生

地址:中州东路 6086 1878

洛阳东方外国语学校 寄宿制学前班

欧美风格设施,12人外教团队。依托本校优质教育资源,由小学和学前教育专家共同制定中英课程,确保孩子以扎实的文化基础进入名校。

地址:中州东路 6086 1878

《脸之书》

作者:骆以军

出版社:广西师范大学出版社

《脸之书》是骆以军《壹周刊》专栏文章的精选,也是一部令人目不暇给的城市浮世绘。它勾勒那些偶遇却难以忘怀的脸孔,倾听那不甘埋没的人间世情。在浮生聚散里,哪一张脸属于你? 那张脸的背后又是怎样一个真正的你?

招商加盟

手机POS机招商

随时随地,随到随办;

24小时贴身收款神器;

银联认证支付,支持所有银联标志的储蓄卡、信用卡;

体积小,携带方便;可24小时随时随地刷卡收款;

0.5%费率,可月刷150万元的信用卡;

刷卡小票显示动态商户,可刷自己信用卡。

诚招河南各级代理商、中介、代领人员
0379-60119190 18625792371

空调维修 格力服务

62100000

售后拆移 62100000

高价回收 62100000

精修空调 62100000

专家拆移 65332222

专家精修 65332222

移机维修 65332222

出售出租清洗空调 65332222

●汪伟修空调、热水器、微波炉、冰箱电视、洗衣机 13525477752

河南康辉国旅

洛阳双湖国际酒店

中国港澳双湖7日 600元,双飞5日 1280元

桂林漓江双湖5日 1180元

昆大丽双湖6日 1280元+版纳2150元

张家界、凤凰双湖5日 1100元

海南双湖5日 2180元

云南2日 2180元

电话:13721612457 63625955

家政保洁 正美物业综合服务

64675707

庆典礼仪

海岸庆典时尚专业 13007572573