

健康提醒

气温“火力全开” 科学防治热射病

炎炎夏日,热浪袭来。高温烧烤模式将很多人炙烤得浑身难受,直呼“热死了”。这句玩笑话并不假,高温天气真有可能热死人,国内已有多地报道热射病病例,并有患者经全力抢救无效去世。气温“火力全开”,科学防治热射病,很关键。

适当运动,从而降低热射病的发生率及病死率。炎炎夏日,应尽量避免室外停留时间。室内要注意通风降温,即便是在空调房内,也要适当开窗通气。室内温度不要过低,否则室内外温差太大,人体耐热性会降低,一旦从室内走到室外更容易中暑。

多喝水,补充盐分。排汗排尿有助于散热,但也会带走体内大量盐分,故可适当饮用含盐饮料,以防水电解质紊乱而导致脱水的发生。

游泳是避暑运动,水的散热能力比空气高15倍。最好选择清晨或傍晚到户外运动,气温相对低,阳光也不那么强烈,运动时间控制在30分钟左右。运动期间注意少量多次补水,每隔30分钟,饮用至少200毫升水。

降低热射病病死率的关键在于预防。最有效的预防措施是避免高温、高湿及不通风的环境,减少和避免中暑发生的危险因素,多喝水、

三伏天如何锻炼

俗话说“冬练三九、夏练三伏”,在三伏天这样的高温环境下想要锻炼身体,运动的方式和强度需要适当调整,可以选择下面几种运动:

太极拳 练习太极拳能够增强关节的稳定性、提高平衡能力,增强肌肉力量和耐力,提高身体的柔韧性和关节活动范围,还能减轻心理压力,使身心都得到放松。

祛暑邪 暑邪是夏季最主要的邪气,夏季汗出过多会带走体内津液,进一步发展会导致气阴两虚。气伤了以后,推动血液运行的能力就弱了,所以血液容易运行迟缓,很容易发生心脑血管疾病,尤其是脑梗、心梗。

游泳 游泳可以让身体的肌肉得到锻炼,还能改善心血管功能、锻炼呼吸肌增加肺活量等。游泳不容易损伤肌肉和关节,对脊柱关节病、肥胖等都有益处,大家在游泳时记得选择安全的游泳

步行 健步走的速度介于跑步和散步之间,尤其适合中老年人。健步走运动量适中,技术要求低且步行不受场地限制,对增强腿部肌肉和提高心肺功能有很好的作用。三伏天健步走要选择舒适的鞋子,易干或吸汗的衣物。走路的过程中,量力而行,夏天带上饮用水,少量多次地补充水分。

祛暑邪:清凉绿豆汤 准备绿豆30g、芦根9g、生甘草3g,先将芦根、甘草用纱布包好,加水适量与绿豆同煮,把装着芦根、甘草的药包拿掉后即可饮用,能防暑消暑。

祛暑邪:清心莲子汤 准备莲子15g、竹叶10g、薄荷5g,将上述材料洗净,放入锅中加水,大火煮开后,再改小火煲两个小时左右,然后加入适量食盐即可。

食用中药面包 因个人体质而异

近日,一股养生烘焙风潮在各地兴起,以中药材为特色的吐司面包受到很多人的喜爱。

基础上,加入一些常见的中药材,如黄芪、阿胶、茯苓、当归等,再制成贝果、吐司、欧包等烘焙产品。

大暑时节,气候炎热,人们更容易“上火”,出现咽痛、烦躁、失眠等不适。再加上人们汗出过多,使得体内的水分丢失增加,还会有唇干舌燥、尿赤短少等表现。

清暑热方:吃苦味、煲水鸭 ①吃苦味:苦味食物都属于寒凉性质,具有清热泻火、燥湿健胃的功效,特别适合于在炎热的夏季食用。

除北京外,在浙江、广东、山东、福建等省市也开设了中药面包坊。大多数中药面包是在原有烘焙产品线的

中药面包在制作时,应根据季节和气候特点选择适宜的药材和食材,如莲子、百合、茯苓、绿豆等药食同源的药物,以达到五行调和、顺应自然的养生效果。

②煲水鸭:鸭肉能够祛热清心、消暑。准备1只水鸭,连同冬瓜、葱、料酒、姜等放入锅里加水,用大火把水烧开后,再改小火煲两个小时

冯泉慧 医生提醒,中药膳食糕点虽然具有多种养生功效,但也不宜过量食用。应根据个人体质和健康状况适量食用,避免过量导致身体不适。



大暑养生注意3个重点

1. 祛暑邪

暑邪是夏季最主要的邪气,夏季汗出过多会带走体内津液,进一步发展会导致气阴两虚。气伤了以后,推动血液运行的能力就弱了,所以血液容易运行迟缓,很容易发生心脑血管疾病,尤其是脑梗、心梗。

2. 清暑热

大暑时节,气候炎热,人们更容易“上火”,出现咽痛、烦躁、失眠等不适。再加上人们汗出过多,使得体内的水分丢失增加,还会有唇干舌燥、尿赤短少等表现。

3. 祛暑邪

暑邪是夏季最主要的邪气,夏季汗出过多会带走体内津液,进一步发展会导致气阴两虚。气伤了以后,推动血液运行的能力就弱了,所以血液容易运行迟缓,很容易发生心脑血管疾病,尤其是脑梗、心梗。

大暑养生:防暑、祛湿、养神

今天是“大暑”节气。俗话说,“小暑大暑,上蒸下煮”,此时恰值“三伏天”里的中伏前后,骄阳灼灼,酷热难耐。大暑在五季中属长夏,是一年中阳气达到鼎盛,即将由阳转阴的时节。那么,大暑应该如何科学养生呢?

对于亚健康人群及脾虚、风湿、阳虚、痰浊、寒凝等体质的人,暑伏天无疑是大自然赐予的最好“补药”。

早,比平时早半小时即可。

2. 勤加换洗祛病 暑伏天是皮肤病的高发季,这与汗出增多和高温易滋生细菌等诱因密切相关。

因此,日常要勤洗、勤换贴身衣物,不可久穿湿衣,避免汗疹、荨麻疹、痱疖、过敏性皮炎、痱子等疾病的发生。

3. 适当日照祛湿 对于亚健康人群及脾虚、风湿、阳虚、痰浊、寒凝等体质的人,暑伏天无疑是大自然赐予的最好“补药”。

每天日光浴控制在半小时左右,以自觉照晒部位暖热、身体微汗、阳气吸足即可,要避免中暑及晒伤。

健康,但并非所有水果都能祛火,有些反而会“火上浇油”。以桃子为例,“桃养人”的说法古已有之,但需因人而异。桃子具有通便的作用,但桃子性温,对于湿热体质者因上火引起的便秘、舌苔黄、口干、咽喉疼痛等症状并不适用,还可能加重病情。

此外,橘子、荔枝、桂圆、石榴、杨梅等都属于温性水果,经常上火的人最好少吃。

误区三:冬病夏治必选三伏贴 大暑时节,中医调护阳气的方法很多,如口服汤剂或中成药、穴位贴敷等。三伏贴只是众多方法中的一种,有慢性疾病又难以坚持口服中药或针灸疗法的患者,可选三伏贴。但对于发病较急,严重影响生活者,则应选择起效更快的中医内治法。

此外,三伏贴配方中的中药多属辛温大热之品,适合体质偏虚者,如阳虚体质者、风寒湿型痹症患者等,不适用于湿热型、虚热型等各种热性体质人群。外感病发热者,过敏体质者及合并严重心脑血管疾病、肾功能不全及严重糖尿病患者亦不宜用三伏贴。

雷忠义 我们该如何注意如何防范呢? 1. 保持情绪稳定 乳房是一个情绪器官,如果经常生气、脾气暴躁,则很容易引起乳房疼痛,甚至增生结节。所以在日常生活当中,女性应该调整好自己的情绪,尽量避免抑郁、焦虑、生闷气等坏情绪,学会减轻精神和心理压力。

适当的运动可以大大降低乳腺癌的风险。只要每天进行11分钟的快步走,就会使你患乳腺癌的几率降低20%。

保持平衡饮食 食用高纤维,低脂肪的食物,同时食用大量的果蔬,会给你的健康带来无限好处。富含维生素A和β胡萝卜素的食物,如胡萝卜、菠菜和甘薯,可以把患乳腺癌的风险降低20%。维生素D和钙也是预防乳腺癌的重要物质。

保持良好的习惯 减少激素药品及含有激素的食品的摄入、定期体检、发现肿块等异常情况或积极就医,保持规律的生活,做到不吸烟不喝酒。

自我检查乳腺 最好在每次月经周期过后洗澡时照镜子观察,看看乳房形态、大小是否有变化,如皮肤发红、酒窝征、橘皮样外观、乳头内陷、乳头糜烂、湿疹、肿块突出皮肤

名医论道

警惕“红颜杀手”乳腺癌

乳腺癌的发生率在女性恶性肿瘤中占比较高,一些公众人物罹患乳腺癌的新闻,也让大家对这种疾病更加熟悉;对于乳腺癌这种恶性肿瘤,是可以经过早期发现及时治疗,大大提高预后效果的恶性肿瘤。今天我们就为大家系统地梳理一下乳腺癌防治的知识。

乳腺增生乳腺癌是“气”出来的吗?

有一句“民间俗语”是这么说的:忍一时卵巢囊肿,退一步海阔天空。这句话虽然不严谨,但还真有一定的道理。毕竟身体的很多毛病,跟“情绪”确实有一定的关系。

由于身体构造的特殊性,女性朋友更容易在负面情绪的刺激下出现内分泌失调,从而使激素分泌紊乱。乳腺增生的明显特征是“周期性乳房疼痛”以及“乳房肿块”,如果出现了这两个症状,建议大家可以通过专业的乳腺检查来确认。这种增生绝大部分都是正常的,极少数乳腺不典型增生才有可能变为乳腺癌。

我们应该如何注意如何防范呢? 1. 保持情绪稳定 乳房是一个情绪器官,如果经常生气、脾气暴躁,则很容易引起乳房疼痛,甚至增生结节。所以在日常生活当中,女性应该调整好自己的情绪,尽量避免抑郁、焦虑、生闷气等坏情绪,学会减轻精神和心理压力。

适当的运动可以大大降低乳腺癌的风险。只要每天进行11分钟的快步走,就会使你患乳腺癌的几率降低20%。

保持平衡饮食 食用高纤维,低脂肪的食物,同时食用大量的果蔬,会给你的健康带来无限好处。富含维生素A和β胡萝卜素的食物,如胡萝卜、菠菜和甘薯,可以把患乳腺癌的风险降低20%。维生素D和钙也是预防乳腺癌的重要物质。

保持良好的习惯 减少激素药品及含有激素的食品的摄入、定期体检、发现肿块等异常情况或积极就医,保持规律的生活,做到不吸烟不喝酒。

自我检查乳腺 最好在每次月经周期过后洗澡时照镜子观察,看看乳房形态、大小是否有变化,如皮肤发红、酒窝征、橘皮样外观、乳头内陷、乳头糜烂、湿疹、肿块突出皮肤

如果经常生气、脾气暴躁,则很容易引起乳房疼痛,甚至增生结节。所以在日常生活当中,女性应该调整好自己的情绪,尽量避免抑郁、焦虑、生闷气等坏情绪,学会减轻精神和心理压力。

适当的运动可以大大降低乳腺癌的风险。只要每天进行11分钟的快步走,就会使你患乳腺癌的几率降低20%。

保持平衡饮食 食用高纤维,低脂肪的食物,同时食用大量的果蔬,会给你的健康带来无限好处。富含维生素A和β胡萝卜素的食物,如胡萝卜、菠菜和甘薯,可以把患乳腺癌的风险降低20%。维生素D和钙也是预防乳腺癌的重要物质。

保持良好的习惯 减少激素药品及含有激素的食品的摄入、定期体检、发现肿块等异常情况或积极就医,保持规律的生活,做到不吸烟不喝酒。

自我检查乳腺 最好在每次月经周期过后洗澡时照镜子观察,看看乳房形态、大小是否有变化,如皮肤发红、酒窝征、橘皮样外观、乳头内陷、乳头糜烂、湿疹、肿块突出皮肤



田丽君 滨州医学院附属医院 肿瘤科 表面,乳头溢液溢血等,或者原本对称的乳房变得不对称了。卧位或者站立位自摸检查,是否摸到肿块及淋巴结,同时不要忘记检查你的腋窝。

6. 乳腺专科医生体检 原则上非乳腺癌高危人群推荐40岁以上体检筛查,但实际上乳腺癌发病有年轻化趋势,建议年轻女性也需要重视乳房自检和体检。

总之,恶劣的情绪是癌细胞的活化剂,而情绪愉悦则是防癌妙方。因此,女性要学会自我调控和驾驭好心情,只有精神舒畅,才有利于心理平衡和生理平衡,筑起阻挡癌魔的防线。

(本栏目由山东省老年学学与老年医学学会协办)

老年人的“筋”这样拉

除了控制运动时间和强度的运动,会增加心脑血管事件发生的风险。

误区二:运动强度越大越健康。对于久坐、合并多种慢性病的老年人,可以在医生指导下逐步提升至中等运动强度;而没有运动习惯

误区三:单纯追求“筋长一寸,寿长十年”。“筋”的长短反映的是个体柔韧性强弱。老年人保持良好的柔韧性能够降低运动损伤风险,但过度“拉筋”会使肌肉、肌腱损伤,老年人进行越健康。对于久坐、合并多种慢性病的老年人,可以在医生指导下逐步提升至中等运动强度;而没有运动习惯

此外,老年人运动前后应进行充分准备活动和整理活动,以使身体更好地适应运动、预防运动后低血压、降低运动损伤风险。张立洁

老年人更需要防晒

外线的照射也有确切关系。那么,应该怎样正确防晒呢?

1. 防晒要趁早。紫外线对皮肤的伤害是从幼年开始积累的,18岁以前的紫外线暴露对皮肤的伤害累积量可以占到一生中50%。

2. 在紫外线的高峰期(上午10点至下午4点),应避免户外活动,必须外出时,尽可能走在阴影处。

3. 做好硬防晒。硬防晒是最简便,也是最有效的防晒方法,尤其适合男同志和老年朋友,如穿防晒衣或长

清爽开胃三道菜

入伏后,有些人容易出现疰夏(指因感暑热之气,老幼体弱者出现食欲不振、乏力倦怠、心烦气虚的症状)。今天为大家推荐几道清爽可口的美食,有助打开味蕾,补充身体所需营养。

凉拌牛蒡黄花菜 材料:黄瓜120克,牛蒡100克,水发黄花菜90克,胡萝卜75克,盐、生抽、陈醋、香油适量。

做法:1. 牛蒡洗净切丝,胡萝卜洗净去皮切丝,黄瓜洗净切丝,黄花菜洗净去蒂。2. 锅中加水烧开,加入少许盐、油,倒入所有食材煮至熟软,捞出装碗。

3. 调入盐、生抽、陈醋、香油拌匀即可。

冬瓜海带汤 材料:冬瓜500克、海带结100克、海带香菇高汤400毫升、水400毫升、姜片5片、盐

适量。做法:1. 冬瓜洗净,以刀刮除表皮,切块备用;海带结洗净备用。2. 将水与海带香菇高汤倒入锅中,加冬瓜、海带结与姜片,大火煮开后,改中小火煮约15分钟,至冬瓜略呈透明状,再加入调料调味即可。

什锦蔬菜豆腐汤 材料:西红柿60克、豆腐1块、干香菇2朵、胡萝卜30克、姜片30克、西芹20克、蔬菜高汤1200毫升、盐适量。

做法:1. 豆腐切块状;香菇泡水至软切片;西红柿、西芹、胡萝卜均洗净切片。2. 取一锅蔬菜高汤,将以上材料全部放入,再加入姜片和调料,煮约25分钟即可。



Advertisement for Shandong Seniors International Travel Agency. Features: 黑吉辽蒙冀五省空调旅游专列 13日游. Includes details about travel packages, prices, and contact information.