

夏季六大“致命”禁忌



一夜之间,夏天就静悄悄来到我们身边,炎热的夏天里,人们不仅会遭受高温燥热的煎熬,还容易受到疾病威胁,那你知道夏季最怕什么危害吗?以下6大危害要极其小心。

殷江霞

颈椎最怕吹

颈椎对着空调吹,周围的软组织会产生病变,形成肌肉和皮下组织的慢性炎症,造成颈部持续痉挛、后背酸痛等后果。建议室内空调温度不要低于25摄氏度,肩背部不要直对着空调,如果温度不能自行调节,可以在肩上搭个披肩,晚上洗个热水澡。

喝水最怕快

由于气温高,身体缺水速度也会加快,很多人习惯大口大口地喝水。如果喝水太快,水分会快速进入血液,在肠内被吸收,使血液变稀、血量增加,心脏不好,尤其是患有冠心病的人就会出现胸闷、气短等症状,严重的可能导致心肌梗死。因此,夏天喝水不能喝太快,要少量多次。每次只喝100-150毫升,身体吸收得更好,也不能贪凉,10度以上的温水

对身体最好。

眼睛最怕晒

在烈日下,眼睛是最脆弱的器官。专家提醒,眼睛喜凉怕热,不注意防晒,很容易提前老化,并引发各类眼疾。如果要在上午10点到下午4点外出,最好戴上太阳镜、帽子或打遮阳伞,太阳镜颜色以茶色、淡绿色防紫外线效果最佳;可以多吃点养眼的食物,比如桂圆、山药、胡萝卜、红枣等;夏天细菌繁殖快,尽量少用手揉眼睛;流水洗脸,可减少眼睛疾病。

晨练最怕早

夏天天亮得早,不少人早早到公园去晨练。但夏季空气污染最严重,一般早晨6点前还未完全扩散。另外,日出之前,因为没有光合作用,绿色植物附近非但没有过多新鲜氧气,相反积存了大量的二氧化碳,对健康不利。因

此,夏季晨练时间不宜早于6点。

家里最怕灰

夏天闷热、湿度大,使得灰尘更容易附着在空气里,进入人的皮肤和体内。由于肉眼很难发现,人们常常疏于清理,它们长期漂浮在空气中,并大量附在物品表面,成为空气中尘螨及霉菌孢子的栖身地。这些脏东西会趁机进入呼吸系统,进而引发哮喘、鼻炎等多种疾病。建议夏天应增加清洁的次数,两三天打扫一次。

肠胃最怕凉

夏天是肠道疾病的高发期,专家建议,这个季节少吃太凉的东西,尤其早晨起床时和晚上临睡前。为了及时给“肠胃”保暖,吃凉拌食物时,不妨加点姜或芥末,可以暖胃、杀菌。因此,想要健康度盛夏,当心以上夏季最怕的6件事情,做好夏季疾病预防。

换季疲乏巧缓解

春夏换季之时,因为气温和气压造成的身体不适,我们称其为“换季疲乏”。

有一部分人的疲乏是缺铁或者维生素B2摄入不足。所以应该多吃一些铁丰富的食物如苔菜、蘑菇、木耳、紫菜以及动物肝脏和血制品等。此外,夏季要养心,还要多吃一些红色的果蔬,如番茄,番茄是养心的食物。樱桃、西瓜等红色食物都可

以缓解疲乏。

要搭配适当的运动,才能振奋精神。夏季主生发,可以适当活动出汗,对人体来说很有帮助,可以选择慢跑、太极、跳绳等运动。办公族没有大块时间运动,可以考虑走路上下班或者上楼的时候爬楼梯,都可以有效缓解疲乏。另外,适当的午休可以让人们精力充沛。

摘自《健康时报》

妈妈孕期胖 孩子成绩差?

近日,美国“心理中心网”的一篇报道又为孕妈妈控制体重增加了新的理由。《妇幼健康杂志》刊登一项新研究发现,母亲孕期肥胖还会导致孩子5-7岁时阅读能力和数学能力下降。

美国俄亥俄州立大学研究人员利用1979年美国全国青年纵向研究(NLSY)母婴调查的相关数据,对研究期限内出生的3412名儿童进行了调查。研究开始

时,这些孩子年龄为5-7岁,都没有出现身体或认知问题。同时,他们对这些孩子母亲的身体质量指数(BMI)进行了研究。其中一半母亲怀孕前BMI正常,96%的母亲BMI超过30(肥胖)。排除其他变量因素之后,研究分析发现,孕期肥胖会对孩子日后数学能力和阅读能力测试结果构成负面影响。

摘自《生命时报》

跟长寿老人学吃饭

长寿老人的饮食习惯怎样?想必是很多人想知道的。

现如今人们的生活水平质量提高了,不仅仅只是吃饭填饱肚子那么简单,更多是科学进食,怎么吃最健康。怎么吃可以延年,跟长寿老人学学吧!

殷江霞

喜欢喝粥

著名经济学家马寅初和夫人张桂君,夫妻双双都是百岁老人,俩人尤其喜欢喝粥。每天早晨,把50克燕麦片加入250克开水,冲泡2分钟即成粥。天天如此,从不间断。上海的百岁老人苏局仙先生,一日三餐喝大米粥,早晚喝稀粥,中午喝稍稠粥,每顿定量为一浅碗,已形成习惯。他们说:“喝粥浑身舒坦,对身体有益。”

小米是最佳补品

历来就有“五谷杂粮,谷子为首”美称,体弱有病的老人常用小米滋补身体。祖国医学认为,小米益五脏,厚肠胃,充津液,壮筋骨,长肌肉。清代有位名医说:“小米最养人。熬米粥时的米油胜过人参汤。”

玉米当主食

玉米是世界公认的“黄金作物”,也是长寿老人离不开的主食。美国医学会发现美国的土著居民——印第安人,没有一个高血压、没有一个动脉硬化,原来是吃老玉米的原因。医学家研究中发现老玉米里含有大量的卵磷脂、亚油酸、谷物醇、维生素E,所以不容易发生高血压和动脉硬化。

每天喝一斤奶

美国现有25000名百岁寿星,其中80%为女性,她们的饮

食习惯是普遍喝奶。美国谚言说:“喝奶使骨骼坚。”百岁寿星贝宁,每天喝两杯奶,到百岁之时,仍没有骨质疏松迹象。牛奶含钙很丰富,吸收率也很高,还含有较多的维生素A、D、核黄素等,对老人尤其有益。

每天吃个鸡蛋

百岁寿星,著名经济学家陈翰笙博士根据营养学的安排,每天饮食坚持“三个一”:“早上吃一个鸡蛋,晚上喝一杯奶,中间吃一个大苹果。”营养学家测定,蛋清蛋白有极丰富的氨基酸,蛋黄中的卵磷脂可促进肝细胞再生,还可提高人体血浆蛋白量,增强机体的代谢功能和免疫能力。建议每天吃1-2个鸡蛋最好。高血压、心脑血管病不宜多食常食。

偏爱红薯

医学家研究,红薯有五大功效:和血补中,营养丰富;宽肠通气,促进排便;益气生津,增强免疫;含抗癌物质,能防癌抗癌;抵抗衰老,防止动脉硬化。红薯中含钙、镁较多,所以能防止骨质疏松症。胃病、糖尿病人不宜食。

豆腐要常有

豆腐主要成分是蛋白质和异黄酮。豆腐的功效具有益气、补虚、降低血铅浓度,保护肝脏,促使机体代谢的功效,常吃豆腐有利于健康和智力发育。老人常吃

豆腐对于血管硬化、骨质疏松等症有良好的食疗作用。痛风、尿酸高忌食。

偏爱大白菜

老人常说:“白菜吃半年,大夫享清闲。”可见,常吃白菜有利于祛病延年。大白菜含有矿物质、维生素、蛋白质、粗纤维、胡萝卜素,还含有分解致癌物质亚硝酸糖酶。从药用功效说,大白菜有养胃、利肠、解酒、利便、降脂、清热、防癌等七大功效。

冬天不离萝卜

长寿老人坚信“冬吃萝卜,夏吃姜,一年四季保安康。”萝卜含有多种维生素和矿物质,不含脂肪。吃点萝卜,喝点茶水,能消除燥热,祛体内郁积毒热之气,对恢复精气神有很好的作用。萝卜和肉一起炖煮,味道也很好。但不能与人参、橘子同吃。

胡萝卜是长寿之宝

研究表明,胡萝卜能提供抵抗心脏病、中风、高血压及动脉硬化所需的各种营养成分。胡萝卜素在高温下很少破坏,易被人体吸收转变成维生素A,所以能治疗因缺乏维生素A而引起的夜盲症和眼干燥症。胡萝卜还有促进大脑物质交换,增强记忆力的作用,也是老人的“长寿之宝”。

省残联亲切慰问洪媚、张书宝

“我现在好紧张,从来没见过这么大的人物呢!”灿烂的笑容在洪媚瘦小的脸上开了花,同时洪媚不自觉地把手放在胸口上,“我的心在砰砰跳呢”。

洪媚口中的这个“大人物”是安徽省残联、合肥市残联的领导。20日上午,从医生那里听到他们要到安徽合肥同仁医院慰问的消息,洪媚欣喜得像个孩子。

就在洪媚还未平息心中的紧张的时候,安徽省残联理事长张纯和、副理事长陈顺云以及合肥

市残联理事长李民安已经来到了洪媚的病房。张纯和低下身子,询问洪媚现在的情况。洪媚笑着说现在的恢复比预计的快,做梦都没想到躺了十几年还有站起来的机会。

接着,张纯和等领导又慰问了因救人而残疾的张书宝。张书宝此时正在借助设备进行锻炼。张纯和等领导走上前去,询问了张书宝救人的情景,同时关切地询问张书宝现在的病情。

邹传科

整形业界首部微电影开拍在即

“大韩·星女郎”女主角全国选拔全面启动

5月22日上午,全球整形业界第一部微电影的女主角选拔全面启动。这次的微电影是安徽第一网络门户合肥热线与第一纯韩整形品牌大韩医疗美容联手打造的微电影系列的第一季。

12星座·星女郎海选开启夏之章

微电影将围绕十二星座中具有代表性的女性的心理特点、性格特征等展开的一系列故事,有恶搞、感动、感恩、青春、奋斗等时下最受关注的各种元素组成,旨在让人们更加了解12星座不同的为人处世风格与想法,以及对爱情、亲情、友情的不同观点。直击12星座心灵最敏感脆弱的部分,使观众直面自己的内心缺陷,并在剧中给出改正的小建议。这样,生活才能越活越精彩,越活越成功!

本次的大赛同时也是主办方大韩医疗美容机构年度感恩回馈计划的第二步。作为本次活动的主办方,大韩医疗美容一直秉承回馈社会的宗旨,在继年度感恩回馈计划春之章——“大韩VIP名媛踏青回春姐妹行”之后,



开启本次夏之章——大韩12星座·星女郎全国海选大赛。

展现机会圆一个“女主角”梦想

另外,据了解,本次大赛分海选、复赛、决赛三部分,海选从即日起就可以报名参加了。参赛者可以通过拨打报名电话0551-2992333或者登录大韩医疗美容官方网站www.danhanzx.com进行报名,同时也可以到合肥市马鞍山路大韩医疗美容机构直接报名。本次大赛的奖品除了巨额奖金、丰厚奖品之外,最诱人的莫过于成为星座系列微电影的女主角了。国内多地拍摄取景,有机会前往韩国、日本,与韩日明星同台竞技。更有机会签约韩国著名STEntertainment经纪公司,成为超级明星! 邹传科