

夏天到了,女性如何调养身体?

夏天到了,女性如何在这个时节调养身体?

立夏后,气温升高,人特别容易烦躁,脏腑也会跟着不安起来。此时要格外注意做好各脏器调养,为盛夏后身心渐入佳境

奠定基础,重点应从以下几点来“养”出健康。

护脾胃。夏季雨水增多,再加上天气炎热,人们喜欢吃冷饮,会令“喜燥恶湿”的脾胃很容易受伤。因此,立夏后建议不要吃太多寒凉食物,可以用新鲜的果蔬来代替。还可以在医生指导下,服用一些有舒肝益血、健脾和中功效的中药,比如加味逍遥丸,具有疏肝理脾的作用。

睡足觉。立夏后,天气闷热干燥,中医认为,热可生火,容易导致心神不安、失眠多梦。从中医理论看,每天中午11-13时是心经活跃时段,建议上班族或老年人在这个时间段注意养神,可通过午休为身体储备能量。

吃得“好”。饮食上,适当吃些温补阳气、有辛味生发的食物,比如生姜、韭菜等;还可选择祛湿食物,比如淮山药、芡实等。体质较弱的女性,立夏后新陈代谢增快,容易“虚”,可以吃些阿胶。阿胶按照品质可以分为“福、禄、财、寿、喜”几个档次,其中“福”字阿胶创始于清代,至今已经有二三百年的历史,现在福字阿胶又称为永盛合阿胶,属于阿胶中的上品,能益气养血、滋阴润燥、改善睡眠。

夏季爱出汗是正常现象,但如果出汗特别严重则要引起重视,一般是气虚所致,可以到医院请医生辨证治疗,日常喝些生脉饮。免疫力较差的人群,则可以在结合以上保健方式的基础上,遵医嘱服用一些灵芝孢子粉。

(综合)

健康知识

气候变暖 孩子易生病

英国《柳叶刀》杂志刊登瑞典一项最新研究指出,气候变暖会增加孩子多种疾病发病率。

瑞典卡罗林斯卡医学院全球公共卫生系丹尼尔·海登博士及其研究小组对2000年1月至2019年6月间发表的有关气候变化对儿童健康影响的相关文献检索展开荟萃分析。结果显示,气候变化导致暴风雨、热浪、干旱、洪水等各种极端天气事件,对儿童造成的直接伤害及疾病发病率和死亡率随之增加。气候变暖对儿童健康的影响越来越受到儿科专家关注。

专家表示,气候变化问题不仅是各国政府应积极应对的问题,广大家长也应提高认识,气候变暖导致孩子更容易生病,因而需要更加精心呵护。

(据《生命时报》)

气温升1℃ 收缩压降0.37毫米汞柱

物品会因气温变化出现热胀冷缩现象,人体血压也会跟着气温做出改变,所以在高血压临床管理和流行病学调查中,要考虑当地气温。

广东省疾病预防控制中心近日研究发现,气温每升高1℃,血压正常者收缩压降低0.37毫米汞柱,新诊断高血压者降低0.21毫米汞柱,已确诊高血压人群降低0.81毫米汞柱;舒张压在这三类人群中分别降低0.19、0.01和0.44毫米汞柱;在5℃、

10℃、15℃、20℃和25℃时,人群高血压患病率为32.5%、29.7%、27.7%、26%和25%;控制率分别为12%、17.5%、23.5%、30.1%和37.1%。

中国人民解放军总医院及海南分院的学者曾研究发现,“候鸟”高血压患者到海南1个月,与初到海南一周相比,平均收缩压和舒张压均降低14毫米汞柱;3个月后,高血压患者的血压进一步下降,但降幅较第一个月小。

因此专家强调,在筛查高血压时应考虑温度变化,老人在极端天气去较远城市时,要时刻关注血压变化。温度还可作为预测心血管风险的辅助因素,如果“候鸟”人群心梗,一般在3天左右发生,而且病情更严重。

(综合)



四类人喝水悠着点

天气逐渐转暖,为了解渴散热,人们对饮水量的需求增加了,一些年轻人甚至早早喝上了冰镇可乐、红茶等饮品。诚然,作为占人体重量60%-70%的重要成分,水在体温调节、新陈代谢、各种物质吸收、排泄等方面都起着重要作用,但是,有些人喝水不可随心所欲,要注意用量、温度等,以防损害身体健康。

青光眼患者。青光眼患者短时间内摄入大量水分,会使血液快速稀释,引起血液渗透压降低,从而导致进入眼内的房水增多,房水对维持眼内压力尤为重要,眼压升高,则可能引起闭角型青光眼的急性大发作。因此,对于青光眼患者,尤其是闭角型青光眼患者,应避免一次性摄入大量水分,一次饮水量别超

过500毫升。在饮品的类别选择上,青光眼患者也要注意,避免饮用浓茶、咖啡等刺激性饮料。这些饮料对神经系统容易产生兴奋作用,影响自主神经系统的稳定性,可能诱发眼压升高。

心血管疾病患者。及时补水有助预防血液黏稠,降低心梗、中风等心脑血管意外,但这类患者又不能一下子喝得“太猛”,否则会加重心脏负担。另外,过量的冷饮进入胃肠后,会突然刺激胃,使血管收缩,血压升高,加重病情,易诱发心脑血管意外。

肾功能低下者。肾脏负责调节人体内水分和电解质的平衡,并将机体所产生的废物排入尿中。慢性肾功能不全或尿毒症患者,由于肾脏功能逐

渐变差,无法排出水分及体内毒素,尿量会变少(每日尿量<400毫升,甚至不足100毫升),需严格限制饮水量,否则喝进去的水排不出来,蓄积在体内,加重心脏负担,严重者还会出现心力衰竭。肾病综合征患者往往会出现大量的蛋白尿,当大量蛋白质从尿中漏出后,存留在体内的白蛋白就会减少,机体会因低白蛋白血症而造成血浆胶体渗透压下降,使水分从血管腔内进入组织间隙,造成水肿。如果患者此时仍然大量喝水,就容易加重水肿。

当然,并不是所有肾脏病患者都要严格限制饮水量,泌尿系统结石患者可以适当增加饮水量,以稀释尿液中晶体浓度,减少结晶形成,同时还可促进晶体

随尿液排出。

高尿酸相关疾病患者。很多人错误地认为,反正都是水,喝无色无味的凉白开不如饮料畅快。然而,这些饮料往往含大量果糖,进入机体后会加速嘌呤生成,从而诱发高尿酸血症。高尿酸血症不仅会增加肾脏代谢尿酸的负担,尿酸盐结晶还可能堆积在肾脏、输尿管等处。

需要注意的是,若您长期大量饮水,但仍无法缓解口渴,可能是某些疾病的信号。糖尿病、尿崩症、干燥综合征、甲状腺旁腺功能亢进及多发性内分泌腺瘤病等疾病,都可能导致口干严重,应及时到内分泌门诊就诊。

(综合)

China
unicom 中国联通
创新·与智慧同行

BEIJING 2022

北京2022年冬奥会官方合作伙伴

百年筑梦 网络强国

中国联通第三届国企开放日

5·17宝鸡联通开展“匠心网络红色万里行暨国企开放日”活动

2021年5月17日是第53个“世界电信和信息社会日”,为隆重庆祝中国共产党成立100周年,宝鸡联通践行网络强国、数字中国建设的央企责任,邀请全市各界人士参加“百年筑梦、网络强国”中国联通第三届国企开放日活动,展示中国联通的红色基因,分享中国联通的奋斗历程与创新成果,感受中国联通的网络能力及品质服务。

活动邀请党政部门、新闻媒体、合作伙伴、政企重要客户、高校师生代表,以及宝鸡联通离退休员工、老党员、青年员工代表200余人。现场向受邀嘉宾展示匠心网络红色万里行活动内容,互动演示中国联通智慧党建和AR沉浸式党史学习教育平台,5G智慧应用项目,“我为群众办实事”智慧助老和科技助残活动。中国联通宝鸡分公司党委书

记、总经理张斌表示:“2021年宝鸡联通将投资1.05亿元用于网络建设。其中,5G建设8200万元,其他网络建设2300万元。届时,宝鸡联通5G网络将实现市区、县城等区域全覆盖,小区宽带覆盖率也将大幅提升。宝鸡联通将以本次国企开放日为契机,积极围绕市委、市政府提出的发展目标,以5G、人工智能、工业互联网、数据

中心为代表的‘新基建’为引擎,以大数据、物联网、人工智能、区块链等新一代信息技术应用为抓手,加快数字化转型,培育新技术业态,深入推进‘互联网+’与经济社会各领域融合创新,促进宝鸡数字经济发展,用数字化助推宝鸡城市治理能力提升和治理体系现代化建设,为宝鸡经济社会高质量发展提供更优更好的数字化支撑服务。”

