

夏季炎热要防“热中风”

大家都知道冬天是中风的高发季节,但广州中西医结合医院主任中医师陈朝俊提醒,炎炎夏日也是中风的高发季节,不可麻痹,天热时更要预防“热中风”。

32℃以上的盛夏也易发作中风

陈朝俊介绍,中风是中老年人多发的脑血管病,它有两个高峰期:一个是秋冬交替季;一个就是气温32℃以上的盛夏。有研究表明,当气温上升到32℃以上时,脑中风的发病率较平时高出66%,且随着气温的升高,危险性还会增加。这一现象被称为“热中风”。

夏天天气热,人体大量排汗,体内水分流失,可使血液的黏稠度增高,加大了血栓形成的概率,从而容易发生血管堵塞,诱发中风。空调使用不当也是重要诱因。很多人喜欢把空调温度调得很低,导致室内外温差很大,老年人尤其是患高血压、动脉粥样硬化及糖尿病

病的老年人,进出房间很难适应一冷一热的温度变化,会导致脑血管不断收缩、舒张,可能出现脑部循环障碍,发生中风。

夏天远离中风做到这几点

陈朝俊提醒,夏季预防中风要注意以下几点:

多饮水,防止血液浓缩。老年人对体内缺水反应能力低,若到渴急了才喝水已为时过晚,应采用“多次少饮”的方法补水。每日饮水总量2000mL至3000mL,尤其是清晨起床后最好空腹喝一杯白开水。

避免受凉。空调温度不要调得太低,使用空调时间不宜过长,不要频繁出入空调房。如用电风扇,不要直吹身体。

注意休息。科学地安排生活,注意劳逸结合,保证充足的睡眠,如夜间睡眠不足,中午宜休息0.5至1.0小时。

合理饮食。讲求荤素搭配、粗细结合,限制脂肪和胆固醇的摄入。即使炒菜用植物油,也不宜放过多。蛋白质的补充,既要不过多的肉类、蛋类,同时要注意补充奶类、豆制品类。蔬菜水果对防治脑中风有良好的作用,要多吃。

保持平常心。遇事不要着急,乐观豁达地处理事情。
定期复查。了解血压、血糖、血脂等情况,遵医嘱用药。

快速识别中风记住“120”

及时识别,迅速就医是中风抢救的关键。患者和家人要牢记脑中识别口诀“120”:是否看到一张不对称的脸(观察有无口角歪斜),查两只手臂是否有单侧无力(观察有无一侧胳膊抬举无力),聆(零)听讲话是否清晰(观察有无言语含糊不清)。发现不妙,立刻拨打120急救电话送医。(摘自《羊城晚报》)

游本昌发明“游氏健身术”

游本昌老说:“我是个从来不养生的人。”因为在他看来,人活着就是为了干自己想干的事,如果不干事光是闲适地活着,这样的养生没什么意义。对他来说,健身、养生都目标明确,是为了能把戏一直演下去,这就需要让身体听话,为自己所驾驭。从19岁进入上海戏剧学院开始,每天劈叉、抱腿、手触地成了他必做的事。

除了锻炼,每天从上到下揉搓、按摩全身也是他的必修课,他给自己这套操起了个名字叫“游氏健身术”。“关键是从头到脚,让全身每块皮肤和关节都动起来。不管你用什么方法,揉、搓、捏、拍,或者像洗澡一样干沐浴都行,哪儿不舒



名人练功

服,哪儿就多揉搓,但每天必须坚持。”关节炎和慢性鼻炎都是游本昌的老毛病了,所以他每天重点做的是:1.双手交替做手背按摩,持续30—40下,搓热为止。2.按揉鼻子两旁的迎香穴(眼睛正视,眼珠中心点直

下,在鼻孔两旁约拇指1/2宽处),有利于防治慢性鼻炎。3.按摩面部,从脸部开始,双手微微用力,直到稍稍发热为止,再用手指轻轻按眼睛周围的穴位,一直按到微有酸麻的感觉,每次按摩1分钟左右。4.双手向上推和向下压,动作要放松、舒展,尽量活动关节和筋骨。

“作为一个演员,如果到了80多岁还能演下去,这就是幸福。”这就是游本昌追求健康的最大动力。(资稿)



健康食谱

材料:菜花250克,水发海米50克,食用油、料酒、花椒水、盐、味精、白糖、葱、姜、湿淀粉适量。

做法:①葱、姜切丝备用。②将菜花掰成小朵,下入六成热油中滑透,捞出沥油。③锅留底油烧热,用葱、姜炆锅,放入海米煸炒出香味,加适量料酒、花椒水,再放入菜花,加盐、味精、白糖,加汤烧至入味,用湿淀粉勾芡,淋明油,出锅装盘即可。

酷热难耐,你会选择哪种饮品消暑?常见消暑汤饮那么多,你最中意哪一款?当然,在回答这些问题前,你应该先明白一个道理——这些消暑汤饮并非人人皆宜。

绿豆汤:年老脾虚者不宜喝 绿豆不仅可单独煮,还可配上莲子、南瓜、海带一起煮。由于绿豆性凉,老人、儿童、脾胃虚弱之人不宜长期或大量食用。若平时经常腹胀、便秘、四肢不温等,属于虚寒体质,这样的人也不适合常喝。

菊花茶:不要泡太甜 泡菊花茶时,不少人会加入枸杞、莲心、冰糖等改善口味。要注意的是,菊花茶不要泡得过甜,一则会使消暑效果大打折扣,二则还会升高血糖。

凉茶:不能当白开水喝 凉茶的主要成分有金银花、菊花、荷叶、淡竹叶、甘草等,建议在家煮凉茶不要添加白糖。此外,不要拿凉茶当白开水长期喝,也不要将一些中药材加入熬制凉茶的原料中。要注意的是,儿童、老年人、体质虚寒人群不宜过量饮用凉茶,以免导致胃疼、腹痛等不适症状。

酸梅汤:胃不好的人不宜喝 酸梅汤的制作方法不难,首先将乌梅泡入开水中洗净,然后锅中倒水,放入洗好的乌梅,加入冰糖,大火煮开后转小火慢熬,待乌梅肉化开、汤汁变深棕色后,出锅放凉即可。不过,酸梅汤味酸,大量摄取会加重胃肠负担。此外,煮酸梅汤的时候同样不能用铁锅,熬好的汤水要倒入玻璃器皿或者陶瓷器皿中盛放。(摘自《北京日报》)

喝解暑汤饮大有讲究

为了解暑,人们常喝各种消暑汤饮,但并非人人皆宜。消暑汤饮的制作方法不难,首先将乌梅泡入开水中洗净,然后锅中倒水,放入洗好的乌梅,加入冰糖,大火煮开后转小火慢熬,待乌梅肉化开、汤汁变深棕色后,出锅放凉即可。不过,酸梅汤味酸,大量摄取会加重胃肠负担。此外,煮酸梅汤的时候同样不能用铁锅,熬好的汤水要倒入玻璃器皿或者陶瓷器皿中盛放。(摘自《北京日报》)

没受伤怎么会骨折

一位60多岁的男性,注重锻炼,每天跑步,因近几日常感胸痛就诊。核磁共振发现,患者的第11、12胸椎有轻度压缩性骨折,但患者之前并无外伤史,为什么会骨折?

随着年龄的增长,骨骼会出现骨质疏松。跑步时运动较剧烈,有骨质疏松的人可能因此发生椎体压缩性骨折。老年人不适合跑步、爬山等剧烈运动,寒人群不宜过量饮用凉茶,以免导致胃疼、腹痛等不适症状。

为您提醒

锻炼还是以走路、游泳为好。周祖德(摘自《健康报》)

当前外出就餐注意这些细节

就餐前

通风处是优选 排队点餐戴口罩 选择证照齐全、环境整洁的餐馆就餐。宜选择通风良好的位置就座,如果选择包间就餐,应注意包间的清洁消毒和通风。

提倡无接触式的扫码点餐或预约点餐。若排队点餐时,要注意佩戴口罩,并与邻近的顾客保持一米距离。

保持手部清洁,注意洗手。要用流动水、洗手液洗手,尤其是在就餐前、如厕后或手接触污物后;在用餐的时候尽可能避免触碰餐馆内的公共物品。

就餐时应遵从餐馆防控规定,服从服务人员引导,配合就餐人流控制等防控安排。

就餐时

凉菜熟食小吃 自带餐具更卫生 就餐时桌位间距应保持在一米以上,不要和非同行者同桌或在同一包间就餐。

点菜要适量,少点油炸和高盐食品、含糖饮料。尽量不要生食、半生食,食用火锅、自助海鲜等一定要充分加热煮熟。避免生熟食品交叉污染。

就餐后

垃圾分类投放 尽量采用无接触式结账方式,也就是扫码结账。

打包结账无接触 打包剩饭要加热 打包的剩饭菜要妥善保存,尽早食用。再次食用前,要充分加热,保证食品安全。

此外,建议餐馆内的工作人员和服务人员,在专门区域分时段错峰就餐,减少人员聚集。李洁(摘自《北京青年报》)

车后备箱里存放东西要注意

这几样别放后备箱

贵重物品 虽然每辆车在出厂之前,或者在生产的时候,都有经过防盗设计,但是防不胜防,奉劝您贵重物品还是别放车上。

食品

其实,我们的车里,很多气味是您闻不到的。您闻不出来,但是在污染着您的食物。

过重的物品

有些朋友把自行车、甚至跑步机都往车上放,在此提示您别放那么重的东西,否则会出現眩悬挂、增加负载和油耗等问题。

药品、急救箱

在野外出了事故,药品和急救箱是最宝贵的东西。有些时候,一口药没准就救活了一个人! (摘自生活百科网)

如何关计算机多余开机项

所有的系统启动项了。第四步,在左边的复选框里面,看看哪些软件和程序是我们必须在开机时启动的,需要的勾选不需要的不勾选,这样就可以开启或关闭相关的开机启动项了。

第五步,除了上面打开系统配置窗口的的方法外,我们还有别的方法打开。在开始菜单的搜索处,直接输入“msconfig”,回车,即可快速打开系统配置窗口。

第六步,接下来的操作同上面第三步,即可开启或关闭相关的开机启动项了,从而提高系统运行速度。(摘自生活百科网)

患胃食管反流 不宜吃高脂食物

为减少胃容量及胃酸对胃黏膜的刺激,胃食管反流患者要远离3种食物:高脂食物(如油炸食物、全脂牛奶等);酸性和刺激性食物(如橙汁、碳酸饮料等);酒或含酒精饮料。此外,患者在饮食上还要注意:急性食管炎初期给予流质饮食,急性食管炎愈合期可逐步过渡到正常饮食。进餐时要少量多次,细嚼慢咽,宜采用干稀搭配的进餐方法。(摘自《大河报》)

全身不适或因 心理作怪

以反复头痛、背痛等全身躯体不适为主诉的老年焦虑、抑郁患者,常有两大特征:一是到医院查不出问题,治疗效果也不好;二是病人有一定的情绪变化,如易烦躁、脆弱易哭、感到心累甚至想一死了之等。此时,不妨去看精神科或心理科。(摘自《潇湘晨报》)

“水土不服”别大意

“水土不服”常见症状是胃肠不适、食欲不振、头痛失眠、过敏反应等。肠道微生态的失调可能要为“水土不服”症状负责。研究表明,饮食长期的转变可改变肠道菌群,饮食的恢复可使肠道菌群恢复。对“水土不服”要重视,尤其是过敏性的身体不适应,应立即抗过敏治疗,并找出导致过敏的原因。(摘自《科技日报》)

腰椎不稳需做固定

腰椎间盘突出症是老年人的高发疾病,其最常见的临床表现是腰痛、下肢的麻木和放射痛。得了腰椎间盘突出症,手术并不是主要治疗方式,90%以上的患者保守治疗是有效的,如改变生活习惯、调整姿势、做腰背肌锻炼等。对50岁及以上的中老年人,保守治疗半年以上无效,椎间盘突出较重,存在腰椎不稳,这种情况需进行内固定治疗(打钉子手术)。(摘自《南方都市报》)

健康

责任编辑:胡欣

雨天适合做艾灸吗?

很多朋友喜欢做艾灸,却又担心下雨后空气潮湿,做艾灸时毛孔张开,湿气会进入皮肤,导致艾灸没有效果。

其实雨天或许更适合做艾灸。湿邪为外感六淫之一,以夏季最盛,在人体正气不足、抵抗力下降时,就会成为致病因素。夏季下雨天寒湿之气会加重,因寒湿内侵而导致疾病的患者,其症状在下雨天往往会更加严重,如关节酸痛、肢体麻木等。所以,在雨天进行艾灸,可帮助祛除体内的寒湿之气,对有寒湿症状的患者来说更适合。但艾灸后毛孔舒张,建议在温暖的室内多休息一会儿,同时喝少许开水,待出汗结束后再外出,也就不易受到寒湿侵袭。

此外,在阴雨天、受凉或劳累后腰痛加重,还可吹风机调热风挡吹疼痛处,或用盐包热敷。热敷方法为:粗盐炒热后放点花椒,装入布袋热敷患处。(摘自《常德日报》)

清热明目按臂膈穴

臂膈穴别名头冲、颈冲,是隶属于手阳明大肠经的穴位。中医认为臂膈穴具有通经活络、清热明目的功效,经常按摩还可以缓解各种原因引起的目疾。该穴位于臂外侧三角肌止点处,曲池穴与肩髃穴连线上,曲池穴上23厘米处。用拇指按揉臂膈穴100至200次,以穴位局部有明显的酸痛感为度。(摘自《针灸甲乙经》)

“以热制热”方法对才管用

养生要顺应时节,夏天该热就得热,不过“以热制热”也要用对方法。

洗热水澡散热快,但不宜泡浴 夏天最忌冷水浴,即便是运动出汗后也最好洗个热水澡。洗热水澡时虽然也会出很多汗,但热水会使毛细血管扩张,有利于人体散热。而洗澡时温度低(如10℃以下),会使体表毛孔突然紧闭,血管收缩,体内热量散发不出来,洗后让人感到四肢无力、肩酸痛,甚至可能成为关节炎及慢性胃肠炎的诱因。不过要注意的是,老年人最好不要泡浴,体质较差的可以坐在椅子上洗浴。水温控制在40℃左右,每次10至15分钟即可。

适当运动出点热汗,时间选傍晚 适当运动可以促进血液循环,提高免疫力。夏季运动时间很重要,不要选择太阳最毒的正午。锻炼时间可在傍晚六七点,选择慢跑、太极等不太剧烈的运动方式。

喝热茶解暑,绿茶最好 口渴透心凉的冷饮,虽然消暑立竿见影,但不能真正解渴。夏季想解暑还要喝热茶。喝一杯热茶可以在9分钟后使体温下降1℃至2℃,茶叶选绿茶最好,茶水温度控制在40℃至50℃最好。比如可将10克干橘子皮洗净,撕成小块,与5克绿茶一同放入杯中,加开水,盖盖子泡10分钟左右,去渣后即可饮用。冶尔西(摘自《银川晚报》)

网红刮油食物多不靠谱

随着疫情好转,很多人开始有所去吃吃喝喝了,太久没有“开荤”的胃,突然一下就接触了很多油腻食物。于是,一些网红“刮油”食物如浓茶、酸奶、苹果醋等,成了临时救场的“救星”。

其实,所谓的“刮油”食物并不一定真的靠谱。茶的成分其实很多,但目前没有证据证明茶可以去油脂。酸奶本身的热卡不低,还能加一些益生菌、糖分进去,在吃完油脂食物后,再加上一杯酸奶,不但没有达到去脂的目的,相反可能使摄入的能量有所增加。苹果醋酸性的成分会刺激肠胃,能不能帮助肠胃蠕动助消化还要看其中的果胶含量,但是从相关数据可以得知,苹果醋当中的果胶量其实是非常低的。还有人认为吃笋可以刮油,其实笋富含粗纤维,主要的作用是产生饱腹感。平时如果吃得油腻,可以适当吃点洋葱、玉米、山药、芹菜、山楂等来除油解腻。(摘自《黄海晨报》)

夏天适当锻炼可以加强热适应,防止中暑和一些常见热证。但是夏季运动时间很重要,不要选择太阳最毒的正午。锻炼时间可在傍晚六七点,选择慢跑、太极等不太剧烈的运动方式。

为您支招 口渴透心凉的冷饮,虽然消暑立竿见影,但不能真正解渴。夏季想解暑还要喝热茶。喝一杯热茶可以在9分钟后使体温下降1℃至2℃,茶叶选绿茶最好,茶水温度控制在40℃至50℃最好。比如可将10克干橘子皮洗净,撕成小块,与5克绿茶一同放入杯中,加开水,盖盖子泡10分钟左右,去渣后即可饮用。冶尔西(摘自《银川晚报》)

随着疫情好转,很多人开始有所去吃吃喝喝了,太久没有“开荤”的胃,突然一下就接触了很多油腻食物。于是,一些网红“刮油”食物如浓茶、酸奶、苹果醋等,成了临时救场的“救星”。

其实,所谓的“刮油”食物并不一定真的靠谱。茶的成分其实很多,但目前没有证据证明茶可以去油脂。酸奶本身的热卡不低,还能加一些益生菌、糖分进去,在吃完油脂食物后,再加上一杯酸奶,不但没有达到去脂的目的,相反可能使摄入的能量有所增加。苹果醋酸性的成分会刺激肠胃,能不能帮助肠胃蠕动助消化还要看其中的果胶含量,但是从相关数据可以得知,苹果醋当中的果胶量其实是非常低的。还有人认为吃笋可以刮油,其实笋富含粗纤维,主要的作用是产生饱腹感。平时如果吃得油腻,可以适当吃点洋葱、玉米、山药、芹菜、山楂等来除油解腻。(摘自《黄海晨报》)

随着疫情好转,很多人开始有所去吃吃喝喝了,太久没有“开荤”的胃,突然一下就接触了很多油腻食物。于是,一些网红“刮油”食物如浓茶、酸奶、苹果醋等,成了临时救场的“救星”。

早起1小时和熬夜1小时,差距有多大

“熬夜”,一个亘古不变的老生常谈。

“熬夜伤身,更伤命。”真正从头到尾理解这句话的时候,我正在被失眠折磨。

截至今日,我已经一个多月没有睡好觉了,每次入睡都要酝酿至少两个小时,有时一整晚都是闭着眼睛到天明,身体很累,精神却亢奋得无法抑制。而这一切,都从那次熬夜开始,明明只是想睡睡1小时,可到最后却发现,熬夜会上瘾。

今天是1小时,明天就是2小时,每次都有“正当理由”,因为工作,因为焦虑,因为睡不着。但身体不会说谎,脱发、长痘、精神不济、头昏眼花……

人也有在亲身经历过身体的反噬时才会明白,曾经的不以为意,或许就是当下和未来的灾难源头。

今年受疫情影响,各行各业压力都很大,周围熬夜夜夜睡不着的人不在少数,可身体不会开开玩笑,它不会顾虑你的现实压力,不会照顾你的心情起伏。

只要我们让身体受了委屈,它就能让我们的钱、我们的精神、我们自己的命和家庭受委屈。此时我们多需要做的就是放宽心。

谁的路不难走?谁的坎是好过的?慢慢来。

“少些熬夜”,这不该是一句听过就忘了的空话。

“少睡一会儿没啥事儿。”多数人都有一种侥幸心理,殊不知,只要每天睡眠不足6小时,不出一周,身体就吃不消了。

英国萨里大学实验显示,缺乏睡眠的人体内有711种基因功能发生了改变,其中涉及新陈代谢、免疫力和抗压等功能。

熬夜损害的,仅仅是肉眼可见的皮肤变差和发际线迁移吗?比起变丑、变胖,熬夜对内脏、大脑、精神等造成的永久性损伤更可怕。

当乔布斯知道自己时日不多的时候,他在遗言中说:无休止地追求财富,会让人变得更贪婪和无情,从而变成一个像变态的怪物,正如我一生的写照。

那一刻他或许在后悔,但是已无力回天。

网上有个话题:你是怎么变自律的?许多网友回答说:自律的第一步,是早起。

欧洲心理学家有过发现:在早起的人的潜意识里,每天的可支配时间是要更长一些的。而相对的,在晚起者的潜意识里,每天则要变得短了许多。

日本厚生劳动省也曾以440名职员为研究对象,做了一项关于“早睡早起”和“夜猫子”的精神抑郁度自我判断问卷调查。

除此之外,科研人员还分别测量了被研究对象上班和回家时唾液中皮质醇的指标。最后的分析结果显示,早睡

早起的人,唾液中的皮质醇指标较低,他们的精神抑郁度也较低。

说白了,就是习惯早起的人,比习惯熬夜的人,精神压力更小,健康程度也较高。

身边有一位朋友,就是一个典型的早起达人。每天清晨5:30,就能看到他的朋友圈准时更新。

我羡慕他的毅力,也常困惑,作为一个创业者,晚上难道不需要熬夜工作吗?

他这样说:“如果不是特别紧急的工作,早上做和熬夜做都是一样的,我还能睡个好觉,何必还要特地熬夜,毕竟努力又不是为了自我感动。”

的确,很多人的熬夜都是在消耗时间,哪怕真的需要加班工作,也可以选择早起,只是很多人既低估了熬夜的危害性,也高估了早起的困难性。

要把一笔账算清楚,早起不是为了多工作一个小时,而是为了用最最好的状态开始清醒的17个小时。成年人讲究利弊,而早起相比熬夜,带来的只有利。

正如富兰克林所说:我未曾见过一个早起勤奋谨慎诚实的人抱怨命运不好;良好的品格,优良的习惯,坚强的意志,是不会被假设所谓的命运击败的。

无论命运是好是衰,前路是清是糊,环境是优是劣,你都可以依靠自己去夺一个灿烂明天。

而这最初的起点,就是早起。

也许熬夜的危害已经有成千上万的人说了成千上万次,可病痛不落在自己身上,谁也无法感同身受熬夜带来的苦与泪。

别和身体过不去,也别和未来的生活过不去,“熬夜1小时”和“早起1小时”,同样是1小时,差距却是显著的。

时间管理到位,晚上才能睡得着,白天才能精力充沛地去做自己想做的事,去成为自己想要成为的人。

戒掉熬夜,从早起开始,逐步走向属于我们自己的自律人生吧。(摘自《民生周刊》)

第一步,在键盘左下角同时按下WIN + R快捷键打开运行窗口打开系统配置窗口。

第二步,“运行”窗口中,打入“msconfig”命令,回车,我们可以看到系统配置窗口。

第三步,在“系统配置”窗口中,我们看到的是“常规”选项,在这里切换到“启动”项,在这个栏目里面我们可以看到

这7种情况 记得好好洗手

预防传染病最简便有效的方法之一,就是洗手。特别是目前疫情出现“反扑”,洗手可以有效降低感染新型冠状病毒的风险。

疾控中心专家提醒公众,生活中遇到下列7种情况一定要洗手:

- 去医院、看护病人后
- 外出或购物回家后
- 处理宠物粪便后
- 给孩子换尿布后
- 摸鼻子、揉眼睛后
- 做饭前、冲奶粉前

7.摘戴隐形眼镜前

有些人觉得自己手不脏,只是用水随便冲冲,但其实这样洗手的效果不大。专家介绍,要想把手真正洗干净,还是需要配合使用香皂或洗手液。

此外,标准的洗手姿势,再帮大家复习一遍:掌心相对揉搓;手指交叉,掌心对手背揉搓;手指交叉,掌心相对揉搓;弯曲手指,关节在掌心揉搓;拇指在掌心揉搓,指尖在掌心揉搓。

李洁(摘自《北京青年报》)

生活

责任编辑:郭全