

夏季保健的五个误区

夏季如何保健是每个市民应该关注的一个话题,下面为大家介绍夏季保健的五个误区。

一、越是天热,越要少穿衣服

研究表明,赤膊只能在皮肤温度高于环境温度时,增加皮肤的辐射、传导散热,而盛夏酷暑之日,气温一般都接近或超过37℃,皮肤不但不能散热,反而会从外界环境中吸收热量,因而赤膊会感觉更热。另外,夏天喝啤酒能解暑不可否认,但是,多喝照样能使人感觉口干咽燥,全身发热。因为啤酒毕竟也含有酒精,喝得

过多,不仅达不到解暑的目的,反而会降低人的思维能力和工作效率。

二、夏季晨练越早越好

研究表明,夏季空气污染物在早晨6时前最不易扩散,这是污染的高峰期。人们普遍喜欢在草坪、树林、花丛等有绿色植物生长的地方进行晨练,而日出之前,因为没有光合作用,绿色植物附近非但没有多少新鲜的氧气,相反积存了大量的二氧化碳,这对人体健康显然是不利的。

三、空调应保持恒温或准恒温状态

医疗气象学家通过试验

发现,不断调节居室温度,可以使人的生理体温调节机制处于“紧张状态”,从而逐渐适应温度急剧变化,提高人的自我保护能力,不会经常感冒或患其他病症。因此,刚开始利用空调进行这种调节时,整个居室的温度变化幅度应控制在3℃至5℃;半个月后,幅度可逐渐提高到6℃至10℃。温度变化也不要太突然,而是要平稳地提高或降低(每次调节以1℃至2℃为宜)。

四、太阳镜颜色越深越能保护眼睛

如果镜片颜色过深,会严重影响能见度,眼睛因看东西

吃力而容易受到损伤。专家建议,夏季选择太阳镜的标准是:镜片应能穿过15%~30%的可见光线,以灰色和绿色为最佳,这样,不但可抵御紫外线,而且看物清晰度最佳,透视外界物体颜色变化也最小。

五、夏季“冲凉”最舒服

夏季,人们外出活动时会吸收大量的热量,人体肌肤的毛孔都处于“张开”的状态,而立即“冲凉”会使全身毛孔迅速闭合,使得热量不能散发而滞留体内,从而易引起高热症;同时,“冲凉”之时,因脑部毛细血

管迅速收缩,也容易引起供血不足,使人头晕目眩,重者还可引起休克。因此,夏季外出回家后,应先让自己出汗,待身上的热散发过后,再采取一些清凉措施。(罗鹤清)



眼镜经常戴还是间隔戴好

对于家中戴眼镜的孩子,家长们常感到困惑,究竟是应该经常让孩子戴眼镜,还是间隔着戴好呢?对此,应根据具体情况而定。

近视患者:轻度近视(即300度以下)看远处时需要戴眼镜,看近处时可以不戴;若是高度近视,则应经常佩戴。最好看远、看近使用两副眼镜,看近比看远的眼镜度数应低250度左右。

远视患者:近视眼看远处时不需要调节,看近处时则需要调节;而远视患者看远、看近都需要使用调节,所以更易产生视觉疲劳。因此,无论看远、看近都要戴眼镜,因看近处时需要的调节力更强,所以应戴比看远处更深的凸透镜。(胡天鹏)

六类人不宜熬夜看球赛

近期,欧洲杯小组赛正在进行,球迷们兴奋不已,经常熬夜看球赛,专家提醒下列人群不宜熬夜看球赛。

●从事司机、高空作业、精密机床等富有危险性职业的人不宜熬夜看球赛。因为工作需要你保持思维清晰、反应灵敏,这就要保证有充足的睡眠,不能熬夜。

●有抑郁症、狂躁症等精神疾病的患者不宜熬夜看球赛,还有平时经常失眠的人也不要看球赛。因为睡眠不足容易加重病情。

●患有干眼症的人不宜熬夜看球赛。因为看电视全神贯注,眨眼次数减少,分布在眼表的泪液会减少,干涩的症状会加重。

●高度近视的人不宜长期熬夜看球赛,这类人本身视力比较差,用眼比正常人容易疲劳,如果熬夜看球赛,对眼睛的损害更大。有青光眼发病倾向的人,如果长期熬夜看球赛,容易导致眼压升高,青光眼急性发作。

●青少年身体处于生长发育期,本身学习很紧张,眼睛很疲劳,如果熬夜看球赛,眼睛会更加疲劳而引起睫状肌痉挛,可能导致假性近视,或加深近视度数。

●高血压、心脏病等心血管系统疾病的病人不宜熬夜看球赛。因为体育比赛易使人激动,再加上熬夜辛苦,极易诱发疾病突发。

高血压病人如果非看不可,看之前应量一量血压,如果血压比较高,可吃平时服的降压药,同时要保持情绪稳定,不要波动太大。如果收缩压在180,舒张压在110,那就不要看了,如果出现不适症状要及时到医院治疗。

(新华)



怎样煎中药?

煎中药就是简单的“3碗水煮成1碗”是不正确的。在现实生活中,到底怎样煎中药才正确,人们往往是一知半解。其实,煎中药也有一定要求。

一、煎煮前要先清洗后浸泡,具体做法如下:

清洗:如果觉得草药有些泥沙,可以用水迅速漂洗一下,但切忌浸洗,以免一些水溶性成分丢失。

浸泡:清洗步骤不能浸泡中草药,煎煮前用凉水浸泡药材约半小时,一般不超过1小时。冬天可以用20℃~30℃的温水浸泡,以缩短煎煮时间。

二、煎煮中要把握好用水、火候、时间。

用水:应以水浸过药材面2厘米~3厘米为佳,或者用手轻轻摁住药材,水面刚好漫过手背。

火候:一般的中药应先用武火,煮沸后改为文火。治疗外感的中药,可以在煮沸之后不

改文火,继续用武火煎煮15分钟左右即可。

时间:应根据不同药物和疾病性质、有效成分溶出的难易和用药情况而定。沸腾后再用文火煲药的时间,一般中药,头煎应在20分钟~25分钟,二煎15分钟~20分钟;解表类中药,头煎10分钟~15分钟,二煎10分钟;滋补类中药,头煎应在30分钟~40分钟,二煎25分钟~30分钟。

三、复煎药的方法:一副中药煎煮两遍,将头煎与二煎的药液混合为佳,分早晚两次服用。但滋补类的中药,可以煎煮三次。而一些药量较大的处方,也可以煎煮三遍,煎煮三遍的药液改为一天3次服用。

四、煎煮后立即滤取,因为含胶体过多的药液,随温度下降产生胶凝,难以过滤,影响药效,同时也易造成酸败。

五、煎煮器选用瓦罐或沙锅最好,它们不会与各种成分的中药发生化学反应,而且传热均匀缓慢,煎出的汤剂疗效好。(中医院)

非常车饰汽车服务

美国3M防雾隔热膜 威固(V-KOOL)防紫外线隔热膜
贴膜地点:鹤壁市淇滨区九州路40号(交通局对面)

免费的太阳膜 不要白不要

贴膜点:鹤壁市淇滨区九州路40号(交通局对面)

服务热线: 3378868 3322268 13323521858



热烈祝贺

鹤壁市淇滨区农村信用合作联社乔迁新址

鹤壁市淇滨区农村信用合作联社成立于1994年,经过10余年的发展,已经成为拥有五社一部共六家基层单位,人员114人,存款达到5.5亿元,贷款4.3亿元的金融机构。

长期以来,淇滨区联社在上级部门的正确领导下,承蒙社会各界朋友的大力支持,为农民致富、农业产业结构调整 and 城乡建设提供了积极支持。特别是在省联社成立以后,淇滨区联社本着服务“三农”的宗旨,充分发挥了农村信用社支农主力军的作用,打造出了一支规模实力快速扩张、经营效益稳步提升、经营机制灵活高效、内部管理廉洁规范的干部队伍,为我市快速发展提供了有力保障。此次乔迁是淇滨区联社改革发展史上的里程碑,必将揭开鹤壁市农信事业新的篇章。

公告

因业务发展需要,鹤壁市淇滨区农村信用合作联社(含营业部)由新区太行路170号搬迁至新区兴鹤大街南段路西(鹤壁市中级人民法院北)。

鹤壁市淇滨区农村信用合作联社淇滨大道信用社由淇滨大道西段45号搬迁至新区太行路170号。

鹤壁市淇滨区农村信用合作联社
2008年6月16日

