

大暑养生讲究调息静心清补

(记者 陈露露)



保健课堂

7月23日为农历二十四节气中的大暑,意味着夏季最炎热的时候到来。此时节养生要注意什么呢?地区中医医院体检中心主任崔攀登表示,大暑养生讲究调息静心清补,这样才能安然度夏。

夏季预防中暑,应注意合理安排工作,做到劳逸结合,避免在烈日下暴晒,注意室内降温。同时,睡眠要充足,由于夏季天长,夜晚高温易造成睡眠浅,白天困倦神疲,需要利用白天短暂补觉,可午睡30分钟,过久会造成气血运行减慢,醒后更觉疲乏倦怠。

精神方面谨守“静心养生”的原则。所谓“心静自然凉”,避免遇事急躁,避免生气恼怒,可多想轻松愉快的人或事,也可多参加钓鱼、绘画、书法等活动,可以达到安定神志、调养心气的作用。平和的心态可以避免心脑血管意外的发生,也会让人觉得酷暑不那么难熬。

饮食上以清淡为主。清淡易消化,芳香可刺激食欲。不可多食肥腻、辛辣、煎炸食物。注意不可只吃水果和蔬菜,高温天气会加快人体的新陈代谢,从而大量消耗蛋白质,如果只吃水果和蔬菜,就会造成蛋白质缺乏,体质下降,人会感到疲劳、嗜睡、精神不济。平时要注意适当补充矿物质和蛋白质,食用黄豆、绿豆、青豆等豆类以及瘦肉、鸡肉、牛奶。饮食要定时定量,注意多饮开水。早餐要吃热的食物,以提振胃气。早晨由于夜晚的阴气未散,人体内的肌肉、神经、血管还处于收缩状态,吃冷食会使各个系统收缩得更厉害,不利于身体健康。

消暑保健扇扇子。由于人们的生活条件日益改善,基本上家家户户都安装了空调和电扇,其实经常手摇一把扇子,对于消暑降温、预防疾病和保持健康都有很好的作用。天气炎热的时候,通过摇动扇子,不仅可以锻炼手臂上的肌肉,使手上的关节更加灵活,还能调节身体的血液循环。肩关节受寒或缺少锻炼的人很容易患上肩周炎,通过摇动扇子可以运动肩关节,从而有效预防这种疾病。



健康快车

如今,很多年轻人无论是走路还是开车,都喜欢戴着耳机。殊不知,长时间使用耳机、工作压力大、不良的生活习惯等是导致年轻人听力障碍问题的祸首。地区第二人民医院耳鼻喉科医生杨



饮食与健康

正值盛夏,天气越来越热,但也抵挡不住火锅爱好者的热情。夏天吃火锅要注意什么?如何才能吃得健康?地区中医医院脾胃病科主任任永利为大家支招。

少喝冰饮
围坐在火锅旁,一边吃着火锅,一边喝冰啤酒或者冰镇饮料,让不少人大呼“过瘾”。殊不知这样吃火锅对肠胃很不好,忽冷忽热,刺激性太强,容易造成胃肠疾



服务健康

新华社杭州7月19日电(记者黄筱)伏天到来,国内多家医院都开展了“三伏贴”治疗项目,然而近日江西省一家医院92名儿童在接受“三伏贴”治疗后,出现瘙痒、灼痛感、水泡等不良反应症状。对此,专家提醒“三伏贴”并非人人适用,要严格按照医嘱来做。

据了解,“三伏贴”是针对容易在冬天发作的疾病,在夏季进行治疗,一般3至5年为一个疗程,每年分为三个阶段,即头伏、中伏和末伏,咳嗽、哮喘、风湿、胃病、腹泻、过敏、鼻炎、冻疮、痛经等因自然界和自身机体因素带来的寒邪病症,属

长期戴耳机当心突发性耳聋

信阳提醒,一旦出现听力下降,应立即就医,避免病情加重。

今年19岁的大学生张芸迎来了暑假生活,平日常,她喜欢戴着耳机听歌,还习惯把耳机的音量调至最大,一听就是两三个小时。最近几天,张芸发现自己出现耳鸣的症状,到医院检查后,被诊断为突发性耳聋,所幸情况不算太严重,经过药物治疗,目前已逐渐恢复正常。

那么,耳机对耳朵的伤害有多大?如何正确使用耳机?杨信阳介绍,耳朵由外耳、中耳、内耳三部分构成,外耳接受外界的声音,沿着耳道引起鼓膜震动,将声音传到内耳,再通过听神经传送到大脑中的听

中枢,于是就听到了声音。突发性耳聋是一种突然发生的原因不明的感觉神经性耳聋,眩晕、耳鸣、听力下降是突发性耳聋的三大症状。

“近年来突发性耳聋有增多的趋势,和以前老年人高发的情况不同,如今中青年人

的比重加大了,精神压力大、高分贝噪音、血管因素、病毒感染、药物等都有可能

痛,甚至听力下降。突发性耳聋属于耳科急症,越早治疗效果越好,一旦出现听力下降、耳鸣、眩晕等症状应尽早就医,以免耽误最佳治疗时机。

杨信阳提醒,预防要从日常做起,需要改变日常的一些不良习惯。尽量不要在嘈杂环境下用耳机听音乐,使用耳机时至少每1个小时休息一次,音量不宜过大,否则可能会造成永久性听力损伤。平时要养成一些良好的生活习惯,加强锻炼增强体质,更劳逸结合放松心情,切勿陷入长期紧张焦虑状态。睡眠充足很关键,疲倦、休息不好是耳病发病诱因。注重合理膳食结构和营养均衡,控制全身慢性病,如高血压、高血脂、糖尿病等。(记者 陈露露)



运动提示

夏季白天酷暑难耐,一到夜幕降临气温稍降,越来越多的人选择夜跑来锻炼身体和解压。

7月22日晚,在阿克苏市多浪河景观带,市民刘旭正沿着河边慢跑。“晚上天气凉快,紫外线也比较少,不用担心晒伤、晒黑,夜跑能让人放松心情,是很好的解压方式,能把工作上的烦心事全都抛到脑后。”刘旭说。

地区第二人民医院康复医学科医生王祥康介绍,对于上班族而言,只有在晚上时间比较充裕,因此会选择通过夜跑的方式来锻炼身体,不但能够缓解一天的工作压力,还能够促进睡眠,同时提高自己的身体健康状况。

王祥康说,在工作了一天,晚上跑步可以让情绪得以舒缓,身体压力得以缓解,白天的负面情绪也能得到释放;可以增加肠胃蠕动,促进食物消化,晚上出汗还有利于排毒;可以健身减肥,因为晚上是人体新陈代谢最旺盛的时候,有利于脂肪燃烧,达到减肥的效果;可以延缓衰老,夜晚的新陈代谢更强,通过夜跑能加强新陈代谢,可以起到延缓衰老等功效,让自己变得更年轻更有活力;可以避免血栓,夜跑时血小板数量下降,血液不像早上般黏稠,能大大减少血管栓塞的危险性;运动风险比较低,夜间人体的各个脏器功能处于正常水平,运动发生心血管风险的可能性大大降低;可以改善睡眠,跑步的过程中能够促进大脑的供血量和供氧量,在夜跑完成后,回家洗个热水澡,身体得到放松,睡眠质量自然提高。

那么,在炎炎夏日如何正确夜跑?王祥康表示,吃过晚饭后间隔1小时再夜跑最为合理。跑步之前先做热身,热身不仅可以预防运动损伤,还可以让肌肉尽量多地参与进去,之后的消耗也会变得更大。跑步时要注意摆臂,两个手臂一定要参与进去,摆臂幅度大而有

王祥康提醒,夜跑时最好选择熟悉的路线,别去太偏僻的地方,灯火通明或是有人流的道路是首选。除了正常的跑步装备外,最好为安全夜跑添加一些专业装备,如带反光条的运动服、夜光跑鞋,有助于提高安全性。(记者 陈露露)

本版编辑:胡益 校对:陈杨

“三伏贴”并非人人适用

专家提醒需谨慎使用勿盲目跟风

于可以在夏天治的冬病之列。

浙江省人民医院望江山院区针灸推拿二科主任殷建权介绍,“三伏贴”能够促进局部血管扩张,改善血液循环和周围组织营养,药物透过表皮细胞间隙并经皮肤本身的吸收作用,使之进入人体血液循环而发挥明显的药理效应。此外,通过神经反射激发机体的调节作用,使其产生抗体,提高免疫功能,增强体质。

“但是任意一种中医调养方法都要严格遵循中医辨证论治的原则,并且严格把握中药用料、调制和贴敷的规范才能起到好的疗效。”殷建权说。

皮肤科专家则表示,皮肤特别敏感的人需谨慎选择贴伏贴膏。同时,如果皮肤肤色较黑的人

群也要注意,因为皮肤受损后容易色素减退,而肤色黑的人色素减退后就更明显,所以治疗时间要缩短也要更加小心。

三伏天气温高,体表血管扩张、毛孔舒张,人体皮肤也处于相对敏感状态。医生提醒不要盲目自行延长贴药时间,要严格按照医嘱来做。

对于“三伏贴”产生的效果,专家表示只要皮肤微微的发红,对穴位有足够的刺激就可以了,有些人特意追求敷贴后产生很大的水泡,以为效果很好,但事实上对于皮肤易敏感人群和儿童,贴伏贴膏前一定要主动和医生沟通,医生会根据情况提供合理建议,按照医嘱设定敷贴时间,用药时也要密切注意观察皮肤状态。

阿克苏分类信息 2135001

商情快递

潘攀开锁公司(110指定)

●精开防盗锁、保险柜锁、汽车锁;配制汽车芯片遥控钥匙;原厂遥控器;车库蓝牙门禁卡;小区门禁卡,更换全车锁;更换维修锁芯、锁具;安装各类C级防折断门锁、指纹锁。0997—8888110、13369889966。

全疆代办施工资质

●代理全疆各类施工资质新办、增项、升级、安全生产许可证、人员证书;工程造价咨询、工程监理、房地产开发、安防资质。电话:18164921888。

专业速办全疆施工资质

●专业代办各类施工资质,代办、升级、年检、增项、建筑总承包资质、房地产开发资质、专业承包、安全生产许可证、新办、逾期三类人员、八大员办理,先办后付费。电话:18199886686、0991—4848138。

专业代办各类施工资质

●专业代办各类施工资质,代办、升级、年检、增项、建筑总承包资质、房地产开发资质、专业承包、安全生产许可证新办、逾期三类人员、八大员办理,先办后付费。电话:5192225、18195907788。

出售优质纯羊羹

●优质鸡羹、牛羹、猪羹,保质保量送货上门,三角地、八队路口、阿拉尔市。电话:13779758183,黄金地段。

出租

●阿克苏市英阿瓦提西路加油站后院空地及新和县克孜协加油站房屋和土地对外出租。联系电话:2621825。

招生培训

肯登攀教育

原曹振秀家教

●暑假专招准初三学生。提前学习初三教材内容,同时安排复习初二已学知识。为明年中考蓄势待发。请有志于考取重点高中的学生踊跃报名。每班5名学生,额满为止。周围县、团场学生提供食宿。咨询电话:15309970295/13319975587。

中小学暑期培训招生

●优秀稳定的教师团队,宽敞优越的学习环境。●连续九年重点高中上线率80%,重点本科上线率82%。开设科目:●高中,初中,小学各年级预科班、衔接班●高三复读班●高三、初三高考、中考强化班。●高中、初中、小学各年级数、理、化、英、语。●三人团报更优惠哦。●可提供优质食宿,免费试听。地址:1.市四中新区区旁。2.阿克苏市第二小学斜对面。2132068、18109971869、18290785629。

优学教育高三复读班招生

●招生对象:参加2019年高考应届高中毕业生,收费标准:收费标准和高考成绩相关,报名时间:即日报名,优学教育办学地

玫瑰情缘

阳光婚介

●20年老店,会员上千名,信息真实。●30岁以下女士找对象可优惠。●女,26岁、28岁、30岁,职业:老师、公务员、事业单位及个体。●女,31岁、35岁、37岁,职业:个体、公务员。女,40岁、43岁、45岁,职业:老师、个体、公务员。●男,27—60岁,职业:公务员、个体、职工。●8月3日有上百人参加的大型相亲交友活动,欢迎报名。农一师文化宫右边3楼,电话:2124125、18963846638微信同号,陈女士。

遗失声明

●阿克苏睿宸商贸有限公司开户许可证遗失,核准号:J8910001265301,开户银行:乌鲁木齐市商业银行股份有限公司阿克苏分行营业部,账号:0000020030110036477672,特此声明。●阿瓦提县美丽99化妆品店营业执照正本、副本遗失,注册号:652928610011370,特此声明。●依力亚孜江·斯拉木中国邮政储蓄银行现金(钞)缴款单遗失,账户名称:阿瓦提县城市保障性住房投资建设有限公司,款项来源:阿瓦提县河滨三区(西区)11号

楼一单元604室,开票日期:2017年2月10日,金额:4511.84元,其中押金:3000元,特此声明。●新N41825机动车加气副标签遗失,编号:9766,特此声明。●阿克苏市鑫森汽车贸易运输服务有限公司新N38043车辆道路运输证遗失,证号:652900029417,特此声明。●阿克苏市鑫森汽车贸易运输服务有限公司新NL2392车辆道路运输证遗失,证号:652900028673,特此声明。●阿克苏市鑫森汽车贸易运输服务有限公司新NL6153车辆道路运输证遗失,证号:652900058481,特此声明。●阿克苏市鑫森汽车贸易运输服务有限公司新N37809车辆道路运输证遗失,证号:652900028577,特此声明。●阿克苏市鑫森汽车贸易运输服务有限公司新N27895车辆道路运输证遗失,证号:652900037741,特此声明。●阿克苏市鑫森汽车贸易运输服务有限公司新NL6170车辆道路运输证遗失,证号:652900028480,特此声明。●依帕尔古丽·艾合拜出生医学证明遗失,出生日期:2015年8月11日,编号:P650138776,特此声明。●拜城县尖峰矿业开发有限公司开户许可证遗失,核准号:J8916000271401,开户银行:中国建设银行股份有限公司拜城县支行,账号:65001694100052507038,特此声明。●哈尼克孜·艾孜麦提出生医学证明遗失,出生日期:2015年7月20日,编号:P650167756,特此声明。●阿克苏汇力聚丰农机有限公司开户许

可证遗失,核准号:J8910001279903,开户银行:新疆阿克苏农村商业银行股份有限公司北大街支行,账号:852130012010100554961,特此声明。●阿克苏地区运管局开具给张建军的新疆维吾尔自治区非税收入一般缴款书遗失,票号:6065677352,金额:3万元,开票日期:2019年7月22日,特此声明。●新N0K106电子标签遗失,电子标签号:338393,特此声明。●新NB9P20加气本遗失,编号:QP新N39329,特此声明。●艾麦尔江·喀德(身份证号:652901197506160416)出租车从业员从业资格证遗失,资格证号:6500114974,特此声明。●布萨热木·萨木萨克(身份证号:652901198403050462)在阿克苏市人民医院产科生产的男婴出生医学证明遗失,编号:A650118405,特此声明。●胡曼毅出生医学证明遗失,出生日期:2015年10月1日,编号:P650409752,特此声明。●燕虎将库车瑞嘉房地产开发有限责任公司开具的瑞嘉华府小区18号楼2单元1401室的人住费收据遗失,收据票号:3267985,金额:15086元,开票日期:2014年6月24日,特此声明。●崔军彦将库车瑞嘉房地产开发有限责任公司开具的瑞嘉华府小区5号楼3单元601室的人住费收据遗失,收据票号:5021707,金额:15822元,开票日期:2015年7月2日,特此声明。●王伟将库车瑞嘉房地产开发有限责任公司开具的瑞嘉华府小区16号楼2单元

501室的购房款收据遗失,收据票号:0039881,金额:90000元,开票日期:2013年1月17日,特此声明。●王伟将库车瑞嘉房地产开发有限责任公司开具的瑞嘉华府小区16号楼2单元501室的人住费收据遗失,收据票号:3267939,金额:12145元,开票日期:2014年5月29日,特此声明。●陈志敏将库车瑞嘉房地产开发有限责任公司开具的瑞嘉华府小区2号楼4单元701室的人住费收据遗失,收据票号:563964,金额:12810元,开票日期:2016年3月20日,特此声明。●陈志骁将库车瑞嘉房地产开发有限责任公司开具的瑞嘉华府小区3号楼1单元1001室的购房款收据遗失,收据票号:6098859,金额:73888元,开票日期:2015年8月13日,特此声明。●陈志骁将库车瑞嘉房地产开发有限责任公司开具的瑞嘉华府小区3号楼1单元1001室的人住费收据遗失,收据票号:7822591,金额:11931元,开票日期:2016年9月30日,特此声明。●周毅将库车瑞嘉房地产开发有限责任公司开具的瑞嘉华府小区3号楼2单元1202室的人住费收据遗失,收据票号:5621231,金额:12359元,开票日期:2016年4月18日,特此声明。●宋宏民房屋产权证遗失,房屋坐落:库车县健康路西侧天山小区杏花苑12幢1单元401室,产权人:宋宏民、房屋产权证:00014009号,用途:住宅,结构:砖混,修建年代:2004年,建筑面积:114.89平方米,发证日期:2006年8月21日,特此声明。