

银川天气



6月22日(星期日)
阴
14℃~29℃
北风1级
空气质量良



6月23日(星期一)
阴转多云
13℃~26℃
北风1级
空气质量良



6月24日(星期二)
多云
13℃~28℃
北风1级
空气质量良

夏至时节 健康养生注意啥?

夏至,是“二十四节气”中的第十个节气。进入夏至,暑气渐盛,一年中最热的时候随即到来。高温天气下,公众如何养生保健?饮食作息应该注意什么?要注意防范哪些疾病?听听专家怎么说。

西安交通大学第二附属医院中医科副主任医师安鹏表示,夏至时节养生核心在于顺应暑气盛的天气特征,从饮食、起居、运动三方面调和身心。

“饮食上注意‘增酸减苦’。”安鹏介绍,酸能敛汗生津,可以饮用乌梅、山楂制作的酸梅汤。减少苦寒之品的饮食,以养胃气。但是经常在户外工作的朋友,暑热容易侵犯人体,可以饮用苦瓜莲子汤,清热泻火。同时要注意,忌冰饮冷食,可以用常温绿豆汤、冬瓜荷叶茶代替冷饮,补充津液与电解质。

起居方面,宜早睡早起,午间适当午休,可宁心安神。空调温度不宜过低,以26℃为宜。

运动方面,忌在烈日下剧烈运动,可选择清晨或傍晚进行,运动至微汗即止,运动后忌冷水冲身,避免寒湿入侵。

此外,情绪调节也是夏至养生的重点,可通过听轻音乐、冥想等方式保持心情舒畅,避免“情绪中暑”。

据新华社

“能吃不一定是福” 专家提示:老人也需体重管理



制图:童玮(豆包AI)

“要不是体检发现血糖高,我从来没考虑过减重,没想到胖出病了。”近日,65岁的沈阳市民孙爱华被确诊为糖尿病,身高1米63的孙爱华,体重已

逼近80公斤。

“年纪大了,胖点更健康”“‘老来胖’福态”“能吃是福,老人就要多吃”……很多人以为老年人胖点代表“有福”,这其实是认识误区,老人超重可能暗藏健康隐患。老年人为什么需要体重管理、如何判断自己是否超重、又该如何科学进行体重管理?记者近日采访有关专家,对相关问题进行了解答。

科学管理体重对老年人健康有重要意义。“高血压、糖尿病、脂肪肝等慢性病都与超重、肥胖密切相关,老年人体重管理到位,可有效缓解疾病进展。”沈阳市疾病预防控制中心(沈阳市卫生监督所)慢性病防制部老年健康管理室医师梁子越说,减轻身体负担,还能更好保护老年人关节的运动功能。

“老人超重过重会显著增加关节负担,加重关节磨损,导致行走困难,甚至影响独立生活能力。”梁子越说。

专家提示,老年人体重管理的重点不是“瘦”,而是保持“合适的体脂率”和“足够的肌肉量”。肌肉减少也会导致基础代谢率下降,降低身体活动能力。

老年人不宜过胖,同时也不宜过瘦。如何判断老人需要增重还是减重?梁子越提示,老年人可通过“看腰围”来判断自己是否过重。“腹部肥胖与老年人衰弱密切相关,一般来说,男性腰围应小于90cm,女性应小于85cm。”梁子越说。

专家介绍,老年人科学管理体重可从饮食、运动、监测三方面入手。“老年人要多吃优质蛋白,鱼、蛋、奶、豆类等都是老年人补充蛋白质的关键。”辽宁省老科协银龄讲师团成员孙逸介绍,老年人还可适度做些有氧运动,防止肌肉流失,推荐每周至少进行150分钟中等强度运动,如快走、打太极拳、游泳等。

“老年人可以动态监测体重,每月减重0.5~1公斤为宜,过快易导致营养不良或肌肉流失。”孙逸说。

对于老年人特殊的生理和营养状态,应结合健康状况和相关危险因素进行全面评估,制定相应营养和运动方案。“慢性病患者应在医生指导下控重,若老年人在无刻意节食情况下突然瘦了很多,需及时就医排查是否存在消化系统肿瘤、甲状腺问题或其他基础病。”梁子越说。 据新华社

夏天感冒别大意

不少人认为感冒多发于冬季,其实,夏季感冒患者也不在少数。夏季活跃的病毒种类与高温环境“适配度”较高。例如,鼻病毒虽在冬季更为常见,但在夏季,通过握手、共用物品等密切接触的方式,它也能轻松传播。柯萨奇病毒则是夏季感冒的常见致病原,感染后患者往往会发热、咽痛等症状,严重时还可能引起手足口病。儿童由于免疫系统尚未发育完善,尤其容易中招。而腺病毒不仅能引起呼吸道感染,还可能引发结膜炎、胃肠炎,在游泳池等人员密集场所容易传播。

夏季为什么容易 被病毒性感冒缠上

这就不得不说到空调。一方面,空调为我们带来凉爽,另一方面却可能引发健康问题。在密闭的空调房间内,空气流通不畅,病毒更容易通过咳嗽、打喷嚏等方式传播,并在空气中长时间悬浮。此外,空调滤网若长时间未清理,会积攒大量灰尘、霉菌和病毒。开启空调时,这些病原体就会随着冷风四处飘散。而且,频繁进出温差超过7℃的环境,人体体温调节容易失衡,免疫力也会暂时下降,给病毒可乘之机。

所以,在空调使用方面,应遵循“三原则”。空调温度应设定在26℃左右,避免室内外温差过大。晚上可调至“睡眠模式”,以减少冷风刺激。另外,空调滤网得每月清洗一次,每年还需请专业人员对空调内部进行一次深度清洁,这样才能有效减少病原体滋生。而且,每开2~3小时空调,需开窗通风10~15分钟,以降低室内病毒浓度。

应对夏季感冒 不少人还存在认知误区

部分人觉得“夏天感冒就是热伤风,喝藿香正气水就行”。其实,这种观点并不准确,病毒性感冒和中医所说的“暑湿证”在发病原因上有很大不同。病毒性感冒多由病毒感染引起,而“暑湿证”则与夏季暑湿之气侵袭人体有关。藿香正气水虽是家中常备药,但它可能只对部分胃肠型感冒有一定效果,比如因受凉引发的腹泻等情况。若不加分辨地随意服用藿香正气水,很可能会掩盖真实病情,耽误治疗时机。

有人秉持“发烧了捂汗好得快”的观念。实际上,在夏天感冒发热时,身体更需要散热。如果一味捂汗,身体热量无法及时散发出去,会导致体内水分大量流失,可能引发脱水,严重时甚至会导致中暑。小孩身体调节能力较弱,捂汗带来的危险更大。

“多喝冰水降温”这一做法也不可取。夏日感冒时,咽喉部本就处于敏感状态,冰饮可能会使咽喉部血管

急剧收缩,加重黏膜水肿,不利于病情恢复。此时,建议多喝常温白开水或淡茶水,既能补充身体因发热流失的水分,又不会对咽喉造成刺激。

虽然夏天病毒性感冒发病率较高,可能占到感冒患者的10%~40%,但通过科学的预防措施,比如正确使用空调、注意手部卫生,合理安排作息,可以大大降低感染风险。增强免疫力是根本。饮食上,应多吃富含维生素C的水果,如猕猴桃、橙子,以及富含锌的食物,如坚果、瘦肉。维生素C能增强白细胞活性,而锌对免疫系统正常运作至关重要。

此外,保持室内通风、适当补充维生素和蛋白质、多吃水果蔬菜,也有助于增强身体抵抗力,进一步降低感染病毒性感冒的可能性。特别要注意的是,如果感冒症状加重或出现高烧不退、呼吸急促等警示信号,应立即就医。切勿自行诊断和治疗,以免延误病情。 据《光明日报》

发行投诉:6010188 6021170
新闻投诉:6015303
广告热线:6031733 6036433
全年定价258元/份

邮箱:wb96111@163.com 新闻热线:4012020
地址:银川市解放东路143号
邮编:750004
印刷:宁夏银报智能印刷科技有限公司(银川市宝湖中路450号)



微信公众号



抖音号