

□ 专家谈养生

酷暑天养生重在降心火

专家:不妨试试这几招

中医认为,夏日炎热入心经,“心为君之官”,也就是说,心是五脏六腑的发动机。而在阴阳五行中,心为火。安徽中医药大学第二附属医院康复一科主任孙善斌表示,酷暑天养生要以降心火、养心为目的,“广大市民不妨试试以下这几招。”

□田浩文 王津淼 记者 马冰璐 文/图

名医简介:孙善斌,主任医师,硕士生导师,擅长针灸推拿结合现代康复治疗神经、运动系统疾病,如中风后遗症、脊髓损伤、颈肩腰腿痛、眩晕及面瘫等。



闭目养神

闭目,是一种简单有效的养神方法,可以让暑气渐消,焦躁的心得到平复,保持冷静的头脑,平和的情绪,进而达到养精蓄锐、振奋精神之用,而且,可以随时随地进行,不妨利用一些零碎时间,静静地闭目几分钟,以便宁心养神。

适量午休

夏季昼长夜短,适量的午休可以有效缓解身心上的疲劳感,这也是一种非常好的养生方法,午睡的时间不需要太长,这样反而会越休息越累,10~20分钟的小睡就可以弥补夜间的睡眠不足,保持下午的精力充沛,有利于降血压。

适量运动

夏季运动应该要坚持几个原则,一是运动量不宜过大,二是不能过于剧烈,三是避免大量出汗,否则都会损伤心阴,有害于身体。可以选择太极拳、自然养生操、瑜伽等刚柔相济的运动,对身心健康十分有益。

□ 健康提醒

夜跑切记量力而跑

星报讯(记者 马冰璐)对于一些运动发烧友来说,高温依然无法阻挡他们的挥汗热情,于是夜跑成为运动爱好者的首选。

“夜跑族”戴耳机跑步是常态,但这种行为确实是不可取的。这是由于听音乐不但容易发生交通事故,也给伺机扒窃的违法犯罪分子提供了可乘之机。摘下耳机,能更好地专注于周围的情况,跑起来也更加放心。

许多人都会做跑步计划,但每天的身体状况不同,所设置的运动量也需对应调整。尤其在夜间跑步,强度不能太大,无论是追求锻炼效果

做做深呼吸

每天早上起床后,选择一处空气清新的地方,闭上眼睛,用鼻子深深吸气与呼气,尽量深长、缓缓地呼吸,最好不要听到自己的呼吸声,将意念集中于丹田之上,可以令人保持平静,也并非一定要在早上进行,一有空就可以做做深呼吸,养心养神,对身体非常好。

莫生气

夏季是人体阳气最为旺盛之时,此时人体的阳气进入极盛阶段,再加上本身高温天气的作用,人的心情是非常容易烦躁的,因此,夏天要特别注意心态的平和,必要时可以发泄一下心中的不快,但生气时间不宜超过3分钟。

吃些清热解暑的水果

西瓜,具有除烦止渴、清热解暑之用,非常适合热盛伤津、暑热烦渴、小便不利等症者食用;黄瓜,是清热解毒,生津止渴的佳品,夏季可适量多食;苦瓜,苦味食物入心,可以除热邪、解劳乏、清心明目,改善夏季多种不适感。

还是降脂减肥,都应该把握好训练量,避免意外发生。

夜跑环境虽然温度较低,但运动过后,人体内还是会持续流失很多水分。建议大家运动后休息15分钟,再进行适量的补水,每次补水不超过100ml,每隔五分钟补充一次。同时不宜喝冰水、碳酸或含糖饮料。

同时跑前注意热身,可以让身体适应运动节奏,防止抽筋的现象发生。跑后进行适当的放松和拉伸,让紧张兴奋的身体放松下来后会更有利于夜间睡眠。

我省首家医疗护理院 邀请三类老人免费试入住10天

星报讯(薛抒辉 记者 马冰璐)今年5月,安医大二附院医联体成员单位合肥市医健新安护理院曾面向合肥市邀请20位生活失能、半失能老人参与免费试入住15天的公益活动。昨日,该护理院再次面向合肥市发起邀请失能、失智、高龄老人参与免费试入住10天的公益活动。

作为安徽首家医疗护理院,安医大二附院医联体成员单位,该护理院是经合肥市卫生部门批准,为失能、半失能患者提供全方位维持性治疗、康复护理的医疗机构。主要对长期卧床、晚期姑息治疗、慢性病等患者、各类术后康复患者实施医疗、康

复、护理、保健及老年生活照料。该护理院已完成门诊部分的医保申报,正在进行住院部分的申报审批工作,未来住院、诊疗都将被纳入医保报销范畴。

据了解,今年5月,该护理院曾面向合肥市邀请20位生活失能、半失能老人参与免费试入住15天的公益活动。活动启动后,引发强烈反响,20位符合条件的老人报名参加了该活动,并在护理院享受到了高效优质的服务。

目前,该护理院再次面向合肥市发起邀请失能、失智、高龄老人参与免费试入住10天的公益活动。

□ 运动保健

步行运动并非越多越好

步行在所有的锻炼项目中最简单易行的,不少朋友会在朋友圈里晒自己当天所走的步数。为了争夺计步排行榜上的第一名,很多人会一直“暴走”。那么,步行真的是越多越好吗?

其实步行并非越多越好,专家表示,行走是一项很好的运动,但走路的步数不宜过多,每天6000步最为适宜。有人一天步行数万步,实际上这属于运动过量,是没有必要的。

此外,人们步行时还容易出现这些错误,你有没有呢?

1.低头含胸。这种方式最容易给步行者带来疲劳感。而且含胸时肺部的舒展空间被“挤压”,呼吸也会变得短促,容易影响心肺功能。2.步子太大。用这种姿势走路,脚掌的缓冲力会变差,对膝关节不好的人来说,会加重关节损伤。3.身体倾斜。不少人走路时身体站不正,会向前后或左右两侧歪斜,这样的姿势容易引起背痛,也影响走路的速度。

□据人民网

运动原则记住“三二一”

科学健身,把握大方向很重要。国家体育总局发布《全民健身指南》建议,以“三二一”的运动原则规划运动健身:三种运动方式、二种运动强度和每天运动一小时。

其中,有氧运动、力量练习和牵拉练习,是一次完整健身不可缺少的3个部分,运动强度以中等强度或大强度为主。

有氧运动是最基本的体育活动方式。日常的健步走、慢跑、登山、游泳等运动都属于中等强度的有氧运动,可以提高心肺功能、减轻体重、调节血压、改善血脂。由于节奏平稳,有氧运动尤其适合中老年人。

力量练习包括器械性练习以及俯卧撑、原地纵跳、仰卧起坐等非器械练习方式,可以提高肌肉力量、增加肌肉体积、发展肌肉耐力,促进骨骼发育和骨健康。对于青少年,可以明显改善自身体质;对于成年人,力量练习应随年龄增长逐年增加;对于老年人,可以提高平衡能力。

牵拉练习可以增加关节的活动幅度,提高运动技能,减少运动损伤。

□据《人民日报》

□ 医疗传真

295名医护人员献血7.4万毫升

星报讯(胡珺 记者 马冰璐)为缓解血源紧张,8月7日、8日,合肥市第三人民医院开展为期两天的“2018年度卫生应急无偿献血”活动,身体力行发起倡议,呼吁更多人参与献血,以挽救更多的生命。

据了解,自8月7日开始,截至8月8日下午,合肥市三院共有295人成功献血,献血量共计7.4万毫升。

八旬老人透析前突发心衰

星报讯(鲍瑾 记者 马冰璐)王奶奶今年80岁,患尿毒症8年,因为年龄大了,基础情况也不好,每周透析3次,以维持生命。最近,王奶奶像往常一样走进安徽省妇幼保健院东区血液净化中心透析室,在上机透析前,突然出现胸闷气喘不能平卧等急性心衰症状,随后出现昏迷状态,生命告急。医院随即启动应急急救小组,重症医学科、麻醉科、心血管内科医生快速到达血液净化中心参与抢救。最终,在各科室的协助下,王奶奶转危为安。



夏季是溺水事件高发季,近日,“防溺水急救课堂”走进合肥市金湖社区,全科医生杨勇手把手向孩子们传授了防溺水急救知识。

□梁维霞 记者 马冰璐 文/图