

科普进行时

“三伏天”要注重养生,“养对了”可能达到事半功倍的效果,“养不对”可能会落下病根。“三伏天”有哪些养生误区?又应该如何正确养生?



“三伏天”别做这7件事

误区一:

夏天过度温阳

很多朋友都知道“冬吃萝卜夏吃姜”这句话,但真正懂得其含义的人却不多。如果理解错误,不仅达不到养生的目的,反而会适得其反。

湿热体质的人或者体内阴虚有热者,如果再过多吃姜就会“火上浇油”引起上火。

同样,有人提倡夏季多喝羊汤也是这个道理,夏季喝羊肉汤进补只适合阳虚之人,大多数人在夏季呈阳盛状态,喝多了羊肉汤或吃多了羊肉,反而会导致上火,出现便干甚至出血的情况,就算是阳虚体质者,夏季进补也需适可而止,不要大补。

误区二:

夏天过度锻炼

人们常说,“冬练三九、夏练三伏”。夏季在公园、广场随处可见暴走的中老年人,虽大汗淋漓,仍坚持锻炼。

“三伏天”养生要以避暑为主,静以养心,多静少动。此时锻炼一定要避开高温,在阴凉的地方、凉爽的时间进行,宜做体操、散步、打太极等轻度运动,只要微微出汗就好了,运动量不宜过大。

误区三:

每天大量喝绿豆汤

很多家庭一到夏季,家里顿顿离不开绿豆汤,不仅每天大量喝甚至当水喝。可是,绿豆汤寒凉,饮用过多易伤脾胃。

误区四:

只防暑不防寒

对于很多夏季喜食冷饮、爱吹空调,喜欢贪凉的人来说,更需注意防寒。

经常处在空调房中,会导致不知冷热、免疫力下降,更容易感冒。颈椎对着空调吹,使颈背部肌肉受寒,可能造成颈部持续痉挛、后背酸痛等。而且天气炎热出汗较多,切忌迅速、大

关键是不能太过贪凉,如果长时间一味贪图寒凉,势必会损害机体功能。

误区五:

雨后凉爽去锻炼

夏季暴雨过后,往往比较凉爽,很多人选择在这个时候出门散步、锻炼,但是雨后出门锻炼反而会加重体内湿气。

夏季暴雨后,湿度随热气蒸发往上走,空气中的湿度其实会加重,雨后散步往往更易出现胸闷、头晕甚至恶心的症状,这就是湿热交杂引起的。

误区六:

出汗后迫不及待洗冷水澡

“三伏天”天气炎热,稍微运动就一身汗,别提有多难受了,这时很多朋友会迫不及待地冲澡,而且还喜欢用偏凉一点的水温,这样就相当危险。

人在大汗淋漓时,身上毛孔都处于张开状态,此时用偏凉的水冲澡,觉得很舒服,但是毛孔由于冷水的刺激会骤然收缩,使体内的热量散发不出去,可能导致中暑。

除此之外,洗冷水澡还会使血管收缩,回心血量大量增加,同时也会刺激肾上腺素分泌,综合因素下致使血压升高,尤其是高血压、冠心病患者负荷不了,就很容易发生心脑血管系统的危险事件,严重时可有猝死风险。

而且,洗澡水过冷(25℃以下),还容易诱发胃肠道不适和关节疼痛等症状。

建议大家平时洗温水澡,具体水温以接近人体体温为宜,即35℃~37℃。

误区七:

蔬果代替正餐

“三伏天”身体出汗多,消耗大,易疲劳、没胃口,不少朋友选择直接用蔬果代替正餐,但这种方法很容易导致免疫力降低,时间久了容易生病。

即使天再热,也要适当吃些瘦肉、鱼、豆、奶、鸡蛋等。食欲不好时,可变换一下口味,吃莲藕、冬瓜、丝瓜、扁豆等夏令食品。

“三伏天”这样养生

养气。“三伏天”出汗多,导致体力不足,机体功能下降。因此养生尤其要注重“养气”,以防到了冬天,阳气不足,抵御疾病的能力下降。

养心。夏天出汗多,更要养心,尤其是有心脏病史的患者,要提高警惕。

祛湿。夏天多暑湿,人往往感到头重脑胀,容易抑郁、倦怠、胸闷、胃口不好。因此,要注意祛湿。

清火。人到夏天容易“心火”旺,而这也容易对身体造成消耗。心火有时会导致口疮、心烦、失眠等病症,因此要特别注意清火。

(央视)

这几种兼职工作千万别碰,全部涉嫌违法犯罪

暑假里,不少大学生或为了减轻家里的经济压力,或想提前体验职场生活,会选择一份兼职工作。但这里要提醒大家,找兼职工作时一定要“擦亮”双眼,提高自我保护意识,避免落入诈骗陷阱,更不要成为犯罪分子的帮凶。下面这五种兼职工作,看似门槛低来钱快,其实都是在帮助诈骗分子实施诈骗,请千万不要尝试。

1.帮助诈骗分子取现

不少不法分子为了快速转移赃款,会雇佣人员帮其在线下取现并转移资金,有些兼职工作是帮其买贵金属等,并许诺高额报酬,其实这些工作就是充当诈骗犯罪行为洗钱的“工具人”。

2.买卖电话卡和银行账户

出租、出借、出售自己的电话卡和银行账户,或是充当线下“卡头”“卡贩”,为了一时的利益变成了诈骗分子的帮凶,殊不知就是因为这些被卖出的大量“实名不实名”的电话卡和银行账户,被诈骗分子用于实施电信网络诈骗,使不少人因骗致贫,同时自己也

因此行为承担严重的法律责任。

3.搭建GOIP、VOIP

诈骗分子大多藏身境外,他们会以“高薪招聘”为诱饵,诱使求职者在国内租房搭建虚拟拨号设备实现远程操控手机卡,给国内受害人拨打诈骗电话、群发诈骗短信来实施诈骗。通过这些虚拟拨号设备将境外电话转化为境内本地电话,增大了迷惑性,导致受害人更容易被骗。

4.冒充客服电话引流

有些诈骗团伙会招募“话务员”,要求入职者按照设定好的话术,按照非法获取到的公民信息名单拨打电话或发送短信,自称是各类平台的“客服”,引导受害人添加上游诈骗分子的联系方式。这种工作就是诈骗引流行为。

5.线下推广引流

线下推广引流多以赠送小礼品为诱饵,要求事主扫描二维码或是用拉人进群、发送虚假广告来免费领取小礼品。而这些所谓的兼职工作其实是帮诈骗分子进行地推式引流,为诈骗分子下一步实施诈骗做准备。(任民)

营养与健康

YING YANG YU JIAN KANG

须重视! 学龄儿童超重肥胖危害大(下)

和智坚

超重肥胖,对儿童青少年的健康影响不容忽视。为了预防和控制学龄期儿童超重肥胖,《中国学龄儿童膳食指南(2022)》给出了建议。

◎树立健康观念,提高营养素养。

学校应实施营养教育,家庭改善不良的供餐环境,有利于提高学龄儿童营养素养。家庭、学校与社会要注重培养学龄儿童的健康意识和提高营养知识的储备,让孩子学会阅读食品标签并进行合理的食物搭配,使孩子成为自己健康的第一责任人。

◎重视每日早餐,合理选择零食。

营养充足的早餐可以改善认知能力,降低超重肥胖发生风险。
1. 要保证每天吃且吃好早餐,早餐食物应包括谷薯类、蔬菜水果、动物性食物,以及奶类、大豆和坚果等4类食物中的3类及以上。
2. 可在两餐之间吃少量的零食,宜选择清洁卫生、营养丰富的食物,如水果、坚果等。
3. 在外就餐时要注意合理搭配,少吃高盐、高糖和高脂肪食物。

◎足量饮水喝奶,控制含糖饮料。

过多摄入含糖饮料会增加学龄儿童肥胖风险,而足量饮水可降低含糖饮料摄入。同时,一定的奶制品摄入可促进学龄儿童的正常发育。
1. 学龄儿童应保持每天300毫升及以上液态奶或相当量的奶制品。
2. 主动足量饮水。6岁儿童每天饮水800毫升;7~10岁儿童每

天饮水1000毫升;11~13岁男生每天饮水1300毫升,女生每天饮水1100毫升;14~17岁男生每天饮水1400毫升,女生每天饮水1200毫升。若天气炎热,出汗较多,应适量增加饮水量。
3. 不喝或少喝含糖饮料,更不能用含糖饮料代替水。

◎坚持户外活动,限制视屏时间。

目前,我国学龄儿童活动量偏少,静态生活方式已成为一种普遍状态。而学龄儿童的身体活动不足和不健康的饮食行为,会增加超重肥胖的风险。因此,鼓励孩子多参与户外活动,减少静坐及视屏时间,将有助于改善儿童体重状况。
1. 学龄儿童每天要进行至少1小时中高强度的身体活动。
2. 每周至少3次高强度的身体活动。
3. 减少静坐时间,每天视屏时间不超过2小时,且越少越好。

◎保证充足睡眠,定期监测体格。

睡眠不足,是学龄儿童超重肥胖发生的重要危险因素。据相关统计,目前我国6~17岁学龄儿童中,约有69.8%的儿童平均每天睡眠时间不足。
1.6~12岁儿童每天应保证9~12小时的睡眠时间,不能少于9小时;13~17岁儿童每天睡眠时长应为8~10小时。
2. 定期监测孩子生长发育的各项指标参数,让孩子正确认识自身体型,关爱身体健康,远离肥胖与超重。

(作者系四川省营养学会会员)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

卫生与健康

WEI SHENG YU JIAN KANG

现在的年轻人形容自己情绪低落时,喜欢说“我emo了”。emo源于英文单词emotional,“我emo了”就相当于在说“我抑郁了”的意思。在生活中很多人会把抑郁情绪与抑郁症混为一谈,那到底什么是抑郁症呢?又该如何应对呢?今天我们就来聊一聊这“最温柔的病”。

关于抑郁症,你了解多少?

王甲甲

据世界卫生组织的数据显示,全球大概有3.5亿人罹患抑郁症。随着社会的高速发展,人们工作和学习压力不断增大,抑郁症的发病率还在不断增加。

抑郁症,是一种常见的精神类疾病,临床抑郁是指一种持久的情绪低落或兴趣丧失的状态,并且伴

随一些身体或精神症状。暂时的抑郁情绪不等于抑郁症,不会对人的影响,但抑郁症会影响人的思维清晰度,削弱人的行动意志,改变人的生理机能,使人受困于精神的折磨,感到自己无能。

抑郁症是各种社会、心理和生物因素共同作用产生的后果。研究发现,抑郁症的发生与大脑内与情绪相关的神经递质存在功能异常。有时一些负性生活事件会触发抑郁症,但有时抑郁症并未发现有明确的诱发因素,自然而然就发生了。

关于抑郁症,人类对它的了解还不多,目前还搞不清楚它的发病原因。正确认识和理解抑郁症,是我们迈出的最关键一步。

那我们要如何应对抑郁症?
发泄情绪,自我调

节。当感觉到自己情绪低落时,可以进行适当的体育运动,或寻找让自己快乐的事情来做,积极规避负面情绪;也可以找亲友诉说,放松心情,发泄消极情绪,减轻心理负担。总之,要让自己尽量保持心情舒畅。此外,还要避免过度劳累,保证充足的睡眠。

远离痛苦源。抑郁症患者对于人生痛苦的认识,可能是普通人的数倍。长期的思想压力对于抑郁症的缓解是不利的,在条件允许的情况下,可以选择合适的方式摆脱或者规避这些压力。

药物与心理治疗。这是目前治疗抑郁症最有效的方法。抗抑郁药物可以缓解患者的抑郁症状,缩短抑郁发作时间,且没有成瘾性。而心理治疗可以帮助患者改善人际关系,疏导其负向情绪等。通过规范的治疗,多数患者能够回

归正常生活。越早治疗越早,效果更好。因此,向心理治疗专业人员求助,这是患者迈向康复的第一步。

最后再强调一下,抑郁症并没有我们想象的那么可怕,可怕的是我们对它的误解。我们要有一个清楚的认知:抑郁症不是洪水猛兽,并不可怕,只要遵循科学、勇敢面对、积极治疗,康复是一件顺其自然的事情。

(作者单位:四川省医学科学院·四川省人民医院临床医学检验中心)



罗姆荣获纬湃科技2022年度最佳供应商奖

近日,全球知名半导体制造商ROHM(以下简称“罗姆”)荣获全球先进驱动技术和电动化解决方案大型制造商Vitesco Technologies GmbH(以下简称“纬湃科技”)颁发的“2022年度最佳供应商奖”中的“合作伙伴关系(Partnering)”奖项。

在纬湃科技全球约17000家供应商中,有6家因表现杰出而荣获此项殊荣。

罗姆半导体欧洲总裁Wolfiam Harnack表示:“非常荣幸能够荣获此项殊荣。罗姆通过优异的品质、稳定供应高可靠性先进

产品,以及深受信赖的优质服务,持续为客户实现事业目标提供支持,我想此次获奖正是纬湃科技对罗姆杰出表现的充分肯定。”

据悉,双方已于2020年建立了“电动汽车电力电子开发合作伙伴关系”。(李华)

崇尚科学 反对邪教

CHONGSHANGKEXUE FANDUIXIEJIAO
栏目协办:四川省反邪教协会办公室

青羊区开展反邪知识宣传活动

本报讯 为切实增强群众识别邪教、抵制邪教的意识和能力,全力维护社会和谐安宁,近日,成都市青羊区府南街道组织辖区居民开展反邪知识宣传活动。

活动中,工作人员向居民讲解了国家针对邪教的法规政策及相关案例,着重阐述了邪教的危害性和远离邪教的必要性。此次活动进一步增强了群众识邪、防邪、拒邪的意识,调动起了大家参与防邪斗争的积极性和主动性,营造了“拒绝邪教,人人有责”的浓厚社会氛围。(省反邪教协会供稿)