



夏季暑易在人体内聚集,会让人出现精神不振、食欲不佳等症状。而脚底穴位众多,此时适当泡脚,对身体益处颇多。科学地进行夏季泡脚,能让你在炎炎夏日里获得一份由内而外的舒适与健康。

夏季也可泡泡脚

的状态。

用温热的水泡脚,能有效温煦足部经络,驱散体内积聚的寒湿之气,促进阳气生发和气血流通,有助于改善手脚冰凉、小腹冷痛、腹泻、女性宫寒等问题。

2.促进血液循环,缓解疲劳

温热的水刺激足部丰富的毛细血管和神经末梢,使血管扩张,加速下肢血液循环。能有效缓解因久站、久坐或一天劳累导致的下肢沉重、酸胀、麻木感,促进全身气血运行,快速消除疲劳感。而且还可以缓解肌肉紧张和痉挛,对足跟痛、轻度踝关节不适有一定舒缓作用。对穿高跟鞋或运动后的人来说是很好的放松方式,能明显缓解小腿肌肉的紧绷感。

3.改善睡眠质量

足部温暖舒适的感觉能放松身心,降低交感神经兴奋性(紧张状态),提升副交感神经活性(放松状态)。泡脚带来的舒适感和促进血液循环的作用,有助于引导气血下行,让大脑逐渐放松平静。

对于因炎热而心烦气躁或吹空调导致难以入睡、睡眠浅的人群能显著帮助其入眠,提高睡眠质量。

4.健脾祛湿,消暑除烦

中医认为“暑多夹湿”,夏天湿热之邪盛行。脾主运化水湿,而足部是脾经的重要循行部位,泡脚能刺激脾经,有助于增强脾胃运化功能,排除体内湿气。

通过发汗和促进代谢,帮助排出体内湿气,缓解因湿气重导致的头身困重、食欲不振、腹胀、大便黏腻、精神萎靡等症状。泡完脚后人体微微出汗正是体内湿气随汗排出的过程。

5.辅助清洁,预防脚气

泡脚本身还是一个清洁过程。破坏真菌喜欢的潮湿温暖环境,对预防脚气(足癣)有一定帮助。但如有脚气,泡脚水温和时间要控制好,避免过度刺激;泡脚盆需专用并消毒。

泡脚时可以根据自身情况在医生指导下添加一些适合泡脚的中药。如驱寒可添加生姜片、花椒;祛湿可添加艾叶、藿香、佩兰;活血通络可添加红花、

当归;安神可添加夜交藤、合欢皮;清热可添加金银花、菊花。

夏季泡脚的注意事项

1.泡脚时间不宜过长。人体肢端血管扩张,在供血不佳的情况下,可能导致头晕、乏力,也可能出现夜间双手发麻的情况。有动脉硬化闭塞症或糖尿病足的患者,尤其还存肢体供血不佳的,泡脚时间应控制在 20 分钟以内。

2.微微出汗刚刚好。有些人喜欢用烫水泡脚,觉得全身出汗很舒服,但出汗后,皮肤毛孔会张开,容易着凉。所以泡脚水温不宜过高,38℃~40℃为宜,以全身感到发热、微微出汗就好。

3.泡脚后要马上擦干。如果泡完脚不及时擦干水,湿寒容易从脚部进入体内,还会滋生真菌。泡完脚应马上用干毛巾擦干水,尤其是趾缝,必要时涂抹润肤膏,体弱或生病者最好穿双袜子。

(综合自《人民日报》、北京同仁堂中医医院)

科普进行时

KE PU JIN XING SHI

老来瘦不等于老来寿

随着老龄化加剧,老年“肌少症”问题正日益凸显。数据显示,60岁至70岁的老年人中,“肌少症”的发病率为5%至13%,80岁以上的老年人中,“肌少症”的发病率为11%至50%。

“很多老年人怕长胖,顿顿少吃甚至不吃,反而起了反作用。”临床营养科专家发现,不少老年人也有体重焦虑,认为少吃一点、瘦一点,身体才健康。殊不知,“老来瘦≠老来寿”,人体要保持必要的蛋白质、脂肪以及一些促进肌肉健康的特殊营养元素的摄入,才能避免出现“肌少症”。

“肌少症”,全称肌肉减少症,是指因持续骨骼肌量流失、强度和功能下降而引起的综合症。“在营养科门诊,65岁以上的老年人中,十个里约有七八个人的体重是不正常的。不少老年朋友会有疑问:“明明说老人要控制体重,所以平时吃的饭菜很清淡,肉也不吃了,这么做怎么又不对了呢?”专家解释,老年人通常存在的饮食误区是只知道体重不能过重,却不知道体重过轻、肌肉量不足也不行。对老年朋友来说,“肌”不可失更重要。

医生解释,“肌少症”是一种与增龄相关的进行性骨骼肌量减少、肌肉力量下降的骨骼肌疾病。“虽说随着年龄增长,肌肉量难免减少,但许

多老人错误的饮食习惯会加速肌肉的流失。”专家补充说,由于大众在营养知识方面储备不足,不少老人发现自己逐渐走不好路了,出现头晕目眩,第一反应往往是怀疑骨质疏松,到骨科或内分泌科去就诊。“在医院多学科绕一大圈,最后才会在营养科找到问题根源。”也因为症状不明显,很多老年人属于在不知不觉中“肌少症”找上了,增加了老年人跌倒、虚弱、死亡等不良临床结局风险。

那么,有没有什么方法可以测量体重里的肌肉是否过度流失、体重是否正常?“现在做体重管理最常提到的就是BMI指数,但它并不能很好地区分体脂的百分比和肌肉的百分比。”专家介绍,医院已有相关仪器能更为细致地检测人体成分,营养科医生可以据此给患者提供更精准个性化的饮食、运动干预方案。

“有些老年人有追求健康的意识,却缺乏科学指导。”专家建议,这部分老年朋友通过运动、营养两条路径维持健康体重。在饮食方面,老年人一日三餐需要平衡膳食,食物多样,多摄入富含优质蛋白质的鱼、虾、瘦肉、蛋、奶等动物性食品及大豆制品。

(唐闻佳 张菲娅)



生活提示

SHENG HUO TI SHI

粗粮食品含有丰富的膳食纤维、维生素等,对人们身体健康有诸多益处。然而,市面上售卖的部分“粗粮食品”并不属于真正的粗粮食品,消费者该如何分辨和选购呢?

如何选购粗粮食品

常见的粗粮分类

粗粮概念是相对于细粮而言。细粮就是进行了精细加工的精米白面;而加工程度较低,保留了更多原本成分的则属于粗粮,如糙米、全麦、玉米、高粱等。

常见的粗粮有三大类:

全谷物类。包括稻类、麦类、玉米、高粱、荞麦等。

杂豆类。包括红豆、绿豆、芸豆、豌豆、鹰嘴豆、蚕豆等。

薯类。包括马铃薯、甘薯、山药、芋头和木薯等。

糖、油、调味料等,燕麦成分实际不多。

粗粮粉。粗粮磨成粉后更容易消化吸收,升糖指数也有可能变高。

粗粮馒头。常见的粗粮馒头往往只含有很少一部分粗粮,其主要成分还是精制小麦粉。

八宝粥、八宝饭。这两种食物中会加入大量的糯米,糯米属于糯性食物,升糖能力较高。

膨化粗粮。把粗粮做成膨化食品,本身会造成营养成分的损失,为了改善口感,生产厂家还会添加调味料和食品添加剂。

选购粗粮的注意事项

种类选择。不是所有粗粮都适合控制血糖。一些糯性谷物,如大黄米、小黄米、糯玉米等,因其支链淀粉含量高,升糖速度较快,应尽量避免或少量食用。

相反,燕麦、荞麦、大麦、红豆、玉米等粗粮中直链淀粉较多,对血糖影响较小,是更好选择。

外观与气味。优质粗粮颗粒整齐、有光泽、无虫蛀、不发霉、无杂质,细闻有清香或草香味,无酸味或霉味。此外,水分含量应控制在13%以下,颜色过于深重的可能含有焦糊味,不宜选购。

食用方式。避免将粗粮研磨成粉末后直接冲泡食用,因为这会显著提高血糖生成指数(GI)。如果喜欢粗粮糊,可以选择绿豆、扁豆等研磨后GI仍较低的粗粮,并搭配牛奶或豆浆食用,以减缓升糖速度。

合理搭配。粗粮虽好,但不宜过量食用,更不应完全替代细粮。长期大量摄入粗粮会增加胃肠道负担,影响蛋白质和其他微量元素的吸收,导致营养不良。建议粗粮与细粮的比例控制在1:1



或2:1,合理搭配,营养均衡。

个人体质。每个人的体质和健康状况不同,对粗粮的耐受性也不同。有些人可能对某些粗粮不耐受,导致血糖升高。因此,在选择粗粮时,要关注自己的身体状况和血糖反应,适时调整饮食方案。

(张艳)

我的健康我做主

暑假,是孩子放松身心的黄金期,也可能是视力滑坡的“高危期”。家长要科学安排孩子的作息时

间,保证膳食均衡,预防孩子视力下降。

暑假天气炎热,孩子待在室内时间偏多,电视、手机、平板等“电子保姆”上岗时间也随之增多,易导

致孩子视力下降。

每天保证2小时户外活动

孩子每天户外活动应不少于2小时,或者每周累计达到14小时。

许多孩子在家中阅读姿势不规范,如躺卧看书、趴着写作业等,会进一步增加眼睛负担。此外,视觉环境的改变也会影响孩子视力,如家

中光线不足或不均匀,或是关灯玩手机,容易造成眼睛疲劳。

专家提醒,书写时坐姿要端正,做到“三个一”(即:一尺一拳一寸,眼离书本一尺,胸距书桌一拳,手离笔尖一寸)。同时,要坚持“20-20-20”原则,即近距离用眼20分钟,向20英尺(约6米)外远眺20秒以上,读写连续用眼40分钟要休息10分钟。每天上下午各做1次眼保健操,做操时应注意清洁双手,找准穴位,力度以略有酸胀

感为宜。

熬夜挑食不可取

假期孩子容易作息紊乱,睡眠不足会影响眼睛的休息。同时,如果过量摄入甜食和油炸食品,饮食失衡也会对眼睛带来隐形伤害。要做到不挑食偏食,饮食多样化。多摄入鱼类、蛋类、乳类等食物,多吃新鲜水果蔬菜;保证充足睡眠时间,小学生10小时,初中生9小时,高中生8小时。

(李文博)

注销公告

眉山市东坡区富牛镇宋程边缘幼儿园(统一社会信用代码:52511402582190878K),拟向业务主管部门和登记管理机关申请办理注销登记。请相关债权债务人员自本公告见报之日起45日内,持相关材料到本单位清算组申请债权债务,逾期不办理的,将按有关法律法规处理。清算组电话:18328108029,眉山市东坡区教育和体育局电话:028-38205290,眉山市东坡区民政局电话:028-5050813,联系地址:眉山市东坡区富牛镇玉龙村8组。特此公告。
眉山市东坡区宋程边缘幼儿园
2025年7月16日

公告

2025年7月3日,我局在四川省成都市简阳市石桥镇鱼角村3、4、5组(四川瑞银申通快递有限公司)查获烟草制品:中华(软)、钻石(荷花)、中华(硬)等合计18个品种77条。并依法予以先行登记保存。
请物主于本公告发布之日起60日内到我局(地址:四川省简阳市简城镇政府街88号,联系电话:028-27014031)接受调查处理。若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案物品作出处理。
特此公告。
简阳市烟草专卖局
2025年7月16日

公告

2025年3月28日,我局执法人员成都市金牛区汇兴路240号金福物流查获烟草制品:中华(软)142条、新牡丹(白细支专供出口)150条、计2个品种292条,并依法予以先行登记保存。由于该涉案嫌疑犯,我局于2025年4月17日将该案移交至成都市公安局金牛区分局,该公安机关经调查认为该案现有证据不足以证明涉嫌非法经营罪,于2025年7月15日将该案退回我局依法处理。
请以上案件物主于本公告发布之日起60日内到我局(地址:成都市青羊区清江东路80号,联系电话:028-87311925)接受调查处理。若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。
特此公告。
成都市金牛区烟草专卖局
二〇二五年七月十六日

公告

2025年4月28日,我局执法人员成都市金牛区古柏路114号诚实守信货运部查获烟草制品:南京(炫赫门)607条,并依法予以先行登记保存。由于该涉案嫌疑犯,我局于2025年5月14日将该案移交至成都市公安局金牛区分局,该公安机关经调查认为该案现有证据不足以证明涉嫌非法经营罪,于2025年7月15日将该案退回我局依法处理。
请以上案件物主于本公告发布之日起60日内到我局(地址:成都市青羊区清江东路80号,联系电话:028-87311925)接受调查处理。若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。
特此公告。
成都市金牛区烟草专卖局
二〇二五年七月十六日

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

公告

2025年7月2日,我局执法人员在成都市金牛区清新一巷88号清淳家园二期A区内一辆无牌三轮车上查获烟草制品:云烟(软珍品)106条、牡丹(软)1条、中华(双中支)30条,共计3个品种117条,并依法予以先行登记保存。
请以上案件物主于本公告发布之日起60日内到我局(地址:成都市青羊区清江东路80号,联系电话:028-87311925)接受调查处理。若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。
特此公告。
成都市金牛区烟草专卖局
二〇二五年七月十六日

公告

2025年7月2日,接群众举报,我局执法人员会同蒲江县公安干警,在蒲江县西来镇铁牛村(乡村路)一辆江铃长安牌轿车(车牌号:川AKW591)上4个经透明塑料薄膜包裹的纸箱中查获卷烟:玉溪(软)112条。
请物主于本公告发布之日起60日内到蒲江县烟草专卖局(地址:蒲江县鹤山镇朝阳大道166号)联系人:汪杨 联系电话:028-88550175)接受调查处理。若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。
特此公告。
蒲江县烟草专卖局
二〇二五年七月十六日