

科学避雷应该这样做

雷雨天想科学避险,就得掌握正确的方法。

若身处室内,就要关好门窗,远离阳台和外墙壁。紧闭门窗可防止球形闪电进入室内,远离外墙能避免建筑物侧面被闪电击中时对人体造成伤害。

除此之外,不要靠近导电物体。远离电线和金属管线,不触摸水管、暖气管、煤气管,不使用带金属线路的固定电话,也不要靠近潮湿墙壁。拔掉所有家用电器的电源插头,不要使用太阳能热水器,也不要进入与之相连的浴室、厨房,因为雷电流可能会沿水路或电路进入室内。

如果身处室外,则要避免成为周围环境中的最高点。不要站在山顶或空旷处,不躲在旷野中孤立的小屋里。不要打金属骨架雨伞,不扛鱼竿、高尔夫球杆等长形金属物品。这些物体会显著增加高度,成为“引雷针”。若身处空旷地带来不及逃离,应双脚并拢蹲下,双手抱膝,低头,待头顶雷电不那么剧烈时再迅速离开。注意不要躺在地面上,因为跨步电压可能使电流通过心脏。

远离可能被雷击的物体,如山顶凉亭、巨大岩石、高大烟囱、架空线路、广告牌、铁轨、铁栅栏等。不在大树下避雨,倘若实在无处可躲,也要蹲在距离大树至少3米外的地方。不在河边、泳池、湖泊中停留,在水里或小船上的要尽快上岸。若身处人流密集区域,同行人不牵手,应立即进入安装有防雷装置的建筑物、金属车身的汽车等安全区域。

来源:科技日报

气温不高也会中暑? 小心湿热环境体感温度超标

为何湿热环境,体感气温远超实际温度? 这是因为湿热环境风速小,汗液的蒸发速度会大大降低,人体内的热量无法及时散发出去,热量会迅速积蓄。积蓄热量过多会导致体温调节中枢功能出现紊乱,从而引发中暑。因此,湿热环境也更易中暑。

如何识别中暑症状?

中暑不是一蹴而就的,分为先兆中暑、轻症中暑、重症中暑不同阶段,先兆中暑属于最轻微的中暑,人体可能出现大汗淋漓、四肢无力、口渴、头晕、头痛等症状。如出现以上症状,需牢记“脱离热源、正确补水、物理降温”12字口诀,立即将患者转移到阴凉通风的地方,少量多次补充含有盐分的清凉饮料,用凉水浸湿的毛巾敷在患者的额头、颈部等大血管经过的部位进行物理降温。

来源:光明网

仲夏请喝——薏苡仁冬瓜淮山汤

进入六月,高温高湿,这时候,一碗温润清爽的素汤,既能解渴补水,又能借用食物的性味调理身体,饮用舒适,也最养人。薏苡仁冬瓜淮山汤,就是仲夏时节最为应时的素汤之一。

三味食材各司其职 三味食材各司其职,相辅相成。三者合而为汤,薏苡仁祛湿于中,冬瓜清热于外,淮山固本培元,清补兼施,汤色清澈,口感甘淡,是仲夏素食养生的经典搭配。

薏苡仁味甘淡,性凉,归脾、胃、肺经,是夏季祛湿要药。现代药理研究证实,薏苡仁多糖具有调节免疫、抗炎及改善肠道菌群的作用,亦有一定的镇静解热之效。薏苡仁富含B族维生素与多种矿物质,还可有效补充夏季因大量出汗而流失的微量元素。

冬瓜性寒,味甘,利水消肿,清热解暑,富含钾元素与维生素C,有助于补充汗液流失的电解质,并通过利尿作用帮助机体排出湿邪。同时,冬瓜还具有抑制糖类转化为脂肪的作用。

淮山即山药,味甘,性平,归脾、肺、肾经,健脾益气,

补肺固肾。现代研究表明,山药多糖具有显著的免疫调节与抗氧化活性,还可保护胃肠黏膜,改善暑湿所致的消化功能减退。



文火慢炖是关键 在烹饪方式上,强调“文火慢炖”。实际操作中,薏苡仁宜提前浸泡两小时以上,以缩短煮制时间、提升多糖溶出率;冬瓜宜后下,以保留其清脆口感与维生素C;淮山切片后可浸于淡盐水中防止氧化变色。食盐应在出锅前加入,煲汤过程中可酌加少量生姜,既能温中和胃、中和寒凉食材之性,又有助于提升汤的鲜味与整体消化吸收率。

食材搭配因人而异 值得注意的是,此汤虽性质平和,仍需因人而异而用。仲夏时节,痰湿质与湿热质人群多见,这两类体质者最宜饮用本汤,还可酌加茯苓、赤小豆以增强祛湿之力。此外,阴虚质人群暑热伤阴明显,可加入玉竹、沙参同煮,以增滋阴润燥之效。阳虚质人群则应减少冬瓜用量,并适当增加生姜用量,以防寒凉过度伤及脾阳。

来源:人民网

每天走多少步合适? 运动养生要“适度”

“大家现在喜欢通过走路锻炼身体,我们建议走路也要有度,一般30分钟到60分钟、步数6000步至1万步为宜。老年人的体能下降,30分钟至40分钟、4000步至6000步较为合适,还可以分两段或者三段来走路,这样对身体是有益的。”在国家中医药管理局近期召开的新闻发布会上,中国工程院院士、全国中医运动医学中心主任朱立国给出建议。

运动养生需要注意:因人而异。比如,对于阴虚、气虚的人群,不推荐太剧烈的运动,应以温和的散步为主,调息养神。运动中要观察自己的身体信号,特别是呼吸。运动中不宜出现呼吸急促、说话断断续续等情况。不能过于疲劳,运动起来没有“度”,

比如运动完之后腰酸腿疼,这样会适得其反。运动之后神清气爽,肌肉没有过度的反应和疲劳,这是比较好的“度”。

大多数人选择中等强度的运动为好。什么是中等强度? 可以参考心率这一指标。运动心率保持在每分钟(220-年龄)×0.6次至(220-年龄)×0.7次之间。四川省骨科医院运动医学科主任罗小兵说,每个人体质不一样,因此运动适应方式也有不同。我们可以通过中医体质辨识、体质体适能评估和运动技术分析,了解身体机能的薄弱环节,找到伤病发生的关键因素。

来源:学习强国

八字脚走路缓解关节炎

关节炎患者走路时常会感觉到疼痛。一项发表在英国权威期刊《柳叶刀·风湿病学》上的最新研究发现,若在走路时有意识地轻微调整脚尖朝向,可以取得与药物相当的镇痛效果,甚至有助于减缓关节软骨的退化。

研究由美国犹他大学、纽约大学和斯坦福大学联合完成。团队招募68名轻度至中度膝关节炎患者,首次采用个性化“步态再训练”方案,调整参试者的走路姿态。试验初期,研究人员利用动作捕捉系统和压力感应跑步机,为每位患者精准测算出能够最大程度减轻膝关节负荷的脚尖朝向,有的人需脚尖微向内转,有

的则需微向外转,调整幅度为5度或10度。随后,一组患者佩戴专用调向装置进行为期六周的跑步机行走训练,并在此后每天自行练习至少20分钟;另一组则保持原本的自然行走姿态。一年后,干预组膝关节疼痛评分明显下降,降幅介于服用布洛芬等非处方药与强效麻醉性镇痛药之间;核磁共振扫描显示,干预组软骨退化的速度明显慢于未干预组。

论文联合作者、犹他大学助理教授斯科特·乌尔里奇说,结果证实,生物力学干预不仅能缓解骨关节炎症状,还可能延缓关节结构性损伤。来源:生命时报

同样在减肥,有的人稍加控制饮食、动一动就瘦下来了,有的人饿得头昏眼花,体重却纹丝不动。在中医看来,前者多半是实胖,后者往往是虚胖,一字之差,减肥难度天差地别。

实胖的人,往往吃得多、胃口好,平时怕热、爱出汗,面色红润,大便偏干,身上的肉结实紧致,舌质偏红、舌苔黄厚。中医认为这是胃热炽盛、食积化火,摄入过多,代谢不掉,堆积成脂肪。这类肥胖问题在“有余”,把过剩的热量清一清、消耗掉,体重就容易降下来。

虚胖的人,恰好相反。吃得并不多,甚至饭量很小,体重却居高不下;平时怕冷、手脚冰凉,稍微一动就乏力气短,面色偏白或萎黄,身上的肉松软无力,一按一个坑,舌体胖大、舌边有齿痕。中医管这叫脾肾阳虚、水湿内停,肥胖原因不是吃得多,而是代谢水湿的能力太差,水液滞留体内,人就像被泡发了一样肿起来。虚胖的人节食没用,治本之策是温振阳气、化散水湿,生活上需记住“三要三不”。

要动起来,但不过量。中医认为,动能生阳,推荐快走、八段锦,每次30~40分钟,以身体微热、皮肤微汗为度,切忌追求大汗淋漓,否则气随汗泄,阳气更虚,汗后还须及时擦干避风。

要吃熟食,不吃冷餐。三餐以热饭热菜为主,常食生姜、山药、红枣等温补之品,晨起一杯姜枣茶暖脾发汗;沙拉、冰饮、生冷瓜果最伤脾阳,务必忌口,以免水湿难化。

要早睡,不熬夜。中医理论中有“子时一阳生”的说法,睡好觉就是养阳气最省事的法子。务必在子时(晚上11点)前入睡,深度睡眠能助阳气潜藏,熬夜则扼杀阳气,使虚胖缠身难去。

来源:生命时报

实胖易减 虚胖难缠