

生活一点通

秋天养肺七法

秋天来了,如何养肺?有的动作简单易学,且确实对肺有好处。

(1)常笑——宣肺

中医有“常笑宣肺”一说。对呼吸系统来说,大笑能使肺扩张,人在笑的同时,还会不自觉地深呼吸,清理呼吸道,使呼吸通畅。

(2)常深呼吸——清肺

介绍两种比较简单有效的呼吸法,腹式呼吸法:伸开双臂,尽量扩张胸部,然后用腹部带动来呼吸。缩唇呼吸法:快速吸满一口气,呼气时像吹口哨一样慢慢“吹”出,支气管炎病人可常做。上述呼吸法最好每天早晚各练一组,每组次数可量力而行。

(3)常按摩——护肺

按迎香穴,将两手指外侧相互摩擦,有热感后,用拇指外侧沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩60次左右,然后,按摩鼻翼两侧的迎香穴20次,每天早晚各做一至两组。叩肺俞穴,每晚临睡前端坐椅上,两膝自然分开,双手放在大腿上,头正目闭,全身放松,意守丹田。吸气于胸中,两手握成空心拳,轻叩背部肺俞穴(位置在背后第三胸椎棘突下,左右旁开二指宽处)数十下,同时抬手用掌从两侧背部由下至上轻拍,持续约10分钟。这种方法可以舒畅胸中之气,有健肺养肺之功效。

(4)常主动咳嗽——净肺

秋日应注意经常开窗通风换气,每日早晚应选择空气清新处主动咳嗽,清除呼吸道及肺部的污染物,减少肺部损害。

(5)常运动——健肺

多做扩胸运动:应特别注意呼吸系统的锻炼,提倡腹式呼吸法:伸开双臂,尽量扩张胸部,然后用腹部带动来呼吸,能增加肺容量。

(6)常主动喝水——益肺

秋季气候干燥,使人体大量丢失水分。要及时补充水分,每日至少要比其他季节多喝水500毫升以上,以保持肺与呼吸道的正常湿润度。还可直接将水“摄”入呼吸道,方法是将热水倒入杯中,用鼻子对准杯口吸入,每次10分钟,每日2~3次即可。

(7)常食疗——润肺

莲子、芡实、鱼鳔、蜂蜜等有滋阴润肺作用,冰糖银耳汤、黄精秋梨汤、雪梨膏、百合莲子汤、山药莲子汤、芡实山药羹等也有养阴润肺作用,不妨常食。(陈映平)

假期亲朋好友大多会聚餐。不过,我们必须提醒您:当朋友劝说“喝两杯啤酒查不出来酒驾”时,你可得悠着点。这不,近日一篇名为《一杯啤酒也算酒驾》的帖子在微信圈热传开来。那么问题来了:喝一两杯啤酒,到底会不会被酒精测试仪测出来?喝完酒后多久才能开车?



喝一杯啤酒就能被查出酒驾?

没错!而且你没醉也可能是醉驾

喝完酒多久能开车?

对于喝多少酒会导致酒后驾车,江苏省疾控中心和交管部门曾经在南京进行的“酒驾干预”项目有过结论,一杯啤酒,至少也要6个小时才能代谢完。

江苏省疾控中心专家告诉记者,从人体血液中的酒精浓度变化来看,正常人喝了一杯200ml的啤酒之后,酒精浓度可以达到20mg/100ml(达饮酒后驾驶标准)。

如果喝了150g低度白酒或两瓶啤酒,酒精浓度可达80mg/100ml(醉酒驾驶标准)。当然,也会因个人体质不同而有差异。

专家表示,一般来说,饮酒后大约10分钟,酒精就会被人体吸收进入血液,一个小时到一个半小时就达到最高峰。

“从结论来看,只饮一杯啤酒或者喝一杯红葡萄酒,至少要经过6个小时的代谢,才能再开车。”专家称,如果是饮了低度白酒150g以上,考虑到个体和环境等差异情况,至少要经过20到24小时才能开车。“当然,如果多喝水以增加排泄量,

也是能加快肝脏对酒精的代谢速度,但并不意味着,喝完酒之后多喝水就能开车。”

“一般来说,度数越高(指乙醇含量)的酒,吸收速度越快,排出体外的时间越慢。”南京市中西医结合医院急诊科主任杨润华介绍说,酒精代谢速度取决于很多因素,喝完酒多长时间酒精才能挥发干净,没有一个固定数值。此外,每个人也存在个体差异。一般来说,酒精在体内的降解半衰期大于6小时。根据个体差异,有的代谢时间长的可能要超过10个小时甚至20个小时。

“需要强调的是,酒后驾车不会以司机的自我感觉作为评判标准,也不会以酒后时间长短界定,而是以血液酒精浓度专业测试结果为准。”杨主任说,任何情况下,喝酒不开车,千万别侥幸!

这些误区你得知道

被查前狂喝水,能逃过酒驾? “每个月都能查到数起隔夜酒驾的司机。”交管人士表示,他们在上午查到的酒驾,绝大

部分都是隔夜酒造成的。交管人士表示,有些酒驾司机,看到交警会喝水、嚼口香糖,想让口腔里的酒精含量降下来,其实这种做法是没有用的。测试仪检测的是来自肺部的气体,而不仅仅是口腔里的,这也是为什么交警要让受测者至少吹气两到三秒的原因。肺部的气体,不会因为喝几口水就能冲淡。

吃豆腐乳“被酒驾”没办法? 此前,曾有司机吃豆腐乳,结果被查出酒驾。那么,吃了一些特殊的食物,结果导致“被酒驾”,是不是没辙了? 交管人士表示,食用豆腐乳后,口腔内会遗留短暂的酒精浓度,此时立即吹气检测就能发现有饮酒迹象,不过随着时间变化,酒精浓度会大大减少甚至消失。

为避免误差,碰到这种情况会让司机休息一会儿再进行测试,如果没喝酒,那些食品中的酒精挥发较快,只要再次测试,数值就会明显下降或恢复正常。此外,也可以进行抽血检测,血液中提取的数据是最为准确的,完全可以避免“被酒驾”。

(扬子)

家庭沙龙

中国式养老(中)

准老年人可以做什么

刘勤(市第二高级中学) 传统的养老方式是居家养老。古语说,积谷防饥,养儿防老,就是这个道理。而今,居家养老的方式恐怕越来越不能满足养老的需求了。第一代独生子女逐渐步入婚姻,他们的父母年龄渐大,一对夫妻要赡养四位老人甚至更多。照顾老人,伺候孩子,还要忙工作,不是儿女不孝顺,实在是有心无力。

因此要探索养老新模式,将居家养老与自我养老相结合。自我养老,国外已有很成熟的经验。政府专门设立一个机构,记录服务者服务的时间、质量,不计报酬,等到这些服务者年老、行动不便、生病需要照料的时候,可以享受这些服务,同样不用支付报酬。这样,可以降低自身的养老负担,减轻家庭、社会养老的压力。

全社会都在尽力营造良好的养老氛围,我们这准老年人可以做什么呢?

在广州,有这样一支志愿者队伍,他们的年龄都在60岁以上,他们自发组织起来,时常探望社区的孤寡老人、独居老人和行动不便的老人;一对一帮助有需要的老人,例如买菜、料理家务、简单维修;每周按时给老人煲爱心汤等。

我有一个朋友,退休两三年了,目前正帮忙照料一位老人。老人80多岁了,行动不便,朋友每天的任务是为老人做饭、整理房间,天气好时推老人到附近公园晒太阳。老人要给朋友报酬,朋友婉言谢绝了。我

想,这就是准老年人为自己养老的切实践行。

破解养老难题 实现老有所依

吕蔚刚(叶县县委办公室) 老年人的生存状态如何,直接关系到社会的文明发展程度。养老服务是重大的民生问题,政府是保障基本养老的主导力量。

笔者建议,一是培养感恩之情,弘扬孝道美德。依托电视、报纸、互联网等媒体舆论引导优势,大力弘扬中华民族敬老爱老养老传统美德,认真组织好“十大孝星”评选表彰等宣传活动,树立模范典型,在中小学加强“慈孝文化”、感恩教育;加大执法力度,对不赡养老人的子女严格执法,形成赡养老人光荣、不赡养老人可耻的浓厚社会氛围。

二是完善服务网络,筑牢养老根基。应在继续巩固居家养老的基础上,以政府为主导,加快非营利性托老所等养老服务设施建设,建立覆盖城乡的社会服务网络。鼓励民间资本参与养老服务业发展,弥补政府投入不足。同时,应创新养老服务供给方式,开启“互联网+养老”模式,破解居家养老多元化难题。

三是健全保障机制,破解养老难题。应建立和完善相关法律法规,公民道德规范、村规民约及老年人权益纠纷仲裁机构;建立健全社会养老保险、城乡特困老年人社会救助等制度,逐步建立完善城乡社会养老保障体系,从根本上解决养老问题,真正让每位老人老有所养、安享晚年。

平顶山日报传媒集团 PINGDINGSHAN DAILY MEDIA GROUP

平顶山传媒抽奖结果火爆出炉!

10位用户喜获价值380元大闸蟹各一份

下载、使用全免费哦

中奖用户名单

- 186****0680 155****1285
137****0558 188****3755
189****6969 155****7825
180****5893 186****6288
137****7857 137****9161

下载安装平顶山传媒客户端送流量活动正在进行中

下载平顶山传媒客户端 -> 安装 -> 注册提交正确手机号码 -> 送流量



Android

您可以用微信扫描二维码直接下载

iPhone

苹果设备可在AppStore中搜索“平顶山传媒”下载

