

夏天了,一切从“养阳”开始

《素问·四气调神大论》指出：“夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实。”刚刚立夏，昼长夜短，万物繁茂，生机勃勃。广东省中医院治未病中心主治医师徐福平介绍，夏季的气候特征就是多热多湿，人体多出现外热内寒、上盛下虚的症状，如失眠焦虑、咽痛咽干、易腹泻、疲倦乏力等。因为人体阳气趋于体表肌肤，体内腹部阳气偏虚，同时外界气候炎热，人们喜欢喝冷饮以及饮食寒凉的食物，过量寒凉易损阳气，所以夏季应从“养阳”开始。



天热:纳凉避暑,少待空调房

夏季阳气升发旺盛,人体也要顺应自然阳气的升发之性而舒展宣畅,吸收清新空气和补充能量。在太阳升起以后和快要落山之前,适当晒太阳,尽量避开11时-4时,防止暴晒伤身。

同时,不要长期待在空调房里。徐福平解释,阳气浮于体表,阴寒易藏于体内,特别是脾胃阳气易受损,虚寒内生,引起消化系统疾病,特别是脾胃虚弱的人群不建议饮用冷饮或凉茶。他建议将热水放置一段时间后再饮用,一方面更易解渴,同时不损伤脾胃阳气,有助于运化代谢。

徐福平提醒,夏季防暑降温以自然通风为佳。经常开窗,方便室内空气流通,洁净室内空气,最为舒适。但晚间睡眠时不宜对流,避免吹“过堂风”。炎热的夏季,有时也需要空调风扇辅助降温,但长时间在空调环境中工作,会出现“空调病”,如腹泻、头痛、咽喉疼痛等。因此,应注意空调的合理使用,温度一般选择在室温24℃-26℃,不宜与外界环境温差太大,避开空调直吹。要提醒的是,使用空调的房间不宜长期关闭,应适当通风。

睡眠:晚睡早起,护养阳气

夏季日出时间早,日落时间晚,人也尽

量随着自然界的太阳升降规律休息劳作,晚睡早起,护养阳气。徐福平解释,晚睡是相对于其他季节晚睡,并不是越晚越好,早晨太阳升起后即可起床活动或锻炼。

夏季合理午睡,也是补充体力的一种方式。夏季午后几个小时,气温燥热难耐,动则汗出疲沓,汗出散热,血液多集中在体表,午饭后消化道的血供也增加,脑部血流供应减少。因此,夏季午后总是昏昏欲睡,疲倦乏力。

科学的午睡可以缓解疲劳、增强体力。不主张饭后马上就睡,轻微活动15-20分钟后再睡。以“少”见长,少则一刻钟,多则一小时,不能贪睡、懒睡,因为人们正常的睡眠周期约90-100分钟。若睡眠时间太长,周期转化时容易疲倦乏力,梦多不适。午睡不仅能弥补夜间睡眠的不足和消除疲劳,也能诱发对人体有益的深睡眠。

徐福平提醒,午睡尽量卧床而眠,不要伏案或靠在沙发上睡,会造成脑部血流减少或压迫眼球而引起疲劳或肩麻手酸。另外,午睡不可贪凉纳凉,避免在屋檐下、楼道穿堂风处、迎空调而睡,以免睡时腠理疏松,卫气不固,受风寒外邪而感冒。

饮食:少喝冷饮,养阳健脾为先

“春夏养阳”以养阳气之生长,顺应阳气升发之势,不应过恣食冷饮、生物而造成

脾胃虚寒引起慢性胃肠病。

徐福平解释,夏天暑湿夹热,适当喝些冷饮、凉食无可厚非,但贪图一时之快,过量饮用凉茶冷饮,易造成消化功能下降,出现腹胀腹满、食欲减退,甚至腹泻,引起其他疾患,或伏病于内,得不偿失。故《饮食以宜》一书中有“唯有夏月难调理,内有伏阴忌凉水,瓜桃生冷忌少餐,免致秋来生痼疾”之告诫。女性经期更应注意少食寒凉、冷饮、冰镇食品。特别是脾胃虚寒、阳虚怕冷的人群,适当吃韭菜、芥菜、葱、姜、辣椒、蛋类、荔枝、桂圆、大枣等,以养阳的食物达到冬病夏养。

徐福平提醒,若属于阳盛体热之人,则不宜用温热之品,宜选用西瓜、西红柿、黄瓜、豆制品、绿茶、绿豆汤等清解暑热。长夏湿邪为主,也可多饮食健脾化湿的食物或药膳,如山药、茯苓、白术、白扁豆、莲子、芡实、薏米、陈皮等,以增强脾胃运化水湿之功。

夏季脾虚湿盛,运化能力减退,过多饮食甘厚腻之品会增加脾胃的负担。他解释,根据五行学说,苦味应夏,夏天心火易亢,可用苦味泻降心火,同时苦亦可化湿健脾,如素有“菜中君子”美称的苦瓜,能调和五味、醒脑提神。绿豆粥、淮山薏米粥、苦瓜、荷叶汤、酸梅汤等在夏季都是不错的健脾化湿升阳之品。

(余燕红)

太阳镜最好两年一换

很多人一副太阳镜一用就是很多年。其实,太阳镜也是有保质期的,与佩戴时间、镜片材质、佩戴习惯、地域日照等都有关系。中南大学湘雅医院眼科视光中心副主任技师谭平说,一般来说,太阳镜的最佳使用期限大致为两年,超过后最好换一副新的。

首先,太阳镜主要磨损老化的地方是镜片和镜架的关节部位。镜片目前主要有3种:树脂偏光片、树脂PC镜片(AC、CR39、尼龙都暂归此类)、玻璃镜片。重量轻、舒适感好的树脂偏光片和树脂PC镜片都不耐磨,时间久了会有划痕。很多人不知道镜片磨损了,靠眼睛调节来努力看清,长此以往会增加疲劳度,从而导致视力下降。所以,平时镜片要朝上放,避免镜面磨损刮伤。

其次,镜片长时间接受日光暴晒,会降低防紫外线能力,容易造成眼角膜受损。研究人员通过模拟实验,把

墨镜放在日光模拟器下,距离发光点30厘米,持续“暴晒”50小时,发现镜片防紫外线能力会有所退化。热带国家和地区紫外线水平最高,意味着墨镜防紫外线功能在这些地方退化更快。就算优质太阳镜的镜片使用了特殊材料,但一样会随着时间推移而老化。如果太阳镜防紫外线功能下降,会损伤角膜和视网膜,出现日光性角膜炎和角膜内皮损伤等疾病。

优质的太阳镜可以吸收或反射紫外线,以阻隔对眼睛的照射,一般有几种明示方式:1.标注“UV400”,表示镜片对紫外线的阻隔波长为400纳米,即其在波长400纳米以下的光谱透射比最大值不能大于2%。2.标注“UV”“防紫外线”,表示镜片对紫外线的阻隔波长为380纳米。3.标注“100%UV吸收”,表示镜片对紫外线具有100%的吸收功能,在紫外线区间的平均透射比不大于0.5%。有上述标注的才称得上真正的对紫外线有防护功能的太阳镜。

另外,太阳镜属于平光镜系列,最多只允许带有正负8度的屈光度,超过这个误差范围就是不合格产品。据市场检测,有近三成太阳镜的屈光度超过误差范围,有的甚至高达20多度。正常视力的消费者戴上这种太阳镜,如同戴上了一副近视镜或远视镜,一个夏季过后,就会被劣质眼镜“培养”成近视眼或远视眼患者。所以,若戴上太阳镜后出现头晕、恶心、晃眼等症状时,应立即摘下。

选购太阳镜要去正规商店。一些廉价的太阳镜不仅无法滤掉紫外线,反而会因为遮挡了可见光而使紫外线的照射更加显著。注意不要长期佩戴太阳镜,否则眼睛会疲劳。从户外进入到室内应当摘掉太阳镜。不要选择大框架的太阳镜,它会增大眼球调节功能的负担,损害视力。

(任民)



盗号神器等40个锁屏勒索类 恶意程序变种被曝光

记者5月7日从国家互联网应急中心天津分中心获悉

通过自主监测和样本交换形式,盗号神器等40个锁屏勒索类恶意程序变种近日被发现

这40个被发现的锁屏勒索类的恶意程序变种包括

- 拉圈圈神器、盗号神器、QQ音乐、钓鱼生成器、极客云播、免费红包领取、卡钻助手、江少专业刷赞、窃取QQ密码、SIM应用卡、吃鸡除草隐身、大佬修改器、刺激战场辅助等

强制将自身界面置顶,致使用户手机处于锁屏状态,无法正常使用

私自重置用户手机锁屏PIN密码

监测开机自启动广播,触发开机自启动广播后,便会启动锁屏代码

恶意程序预留联系方式,提示用户付费解锁

新华社发(边纪红制图)

美国一项研究显示:

做简单家务也有助长寿

洗碗、叠衣服、拖地这些家务活让你心情不佳?美国纽约州立大学的一项研究显示,做家务这类简单活动也有助延年益寿。

研究涉及6000多名63岁至99岁的美国女性志愿者。研究人员发现,与基本不动的老人相比,每天从事30分钟轻微活动的志愿者,死亡风险低12%;从事半小时中度至剧烈

活动的志愿者,死亡风险则降低39%。研究中,轻微活动包括叠衣服、拖地、擦窗等日常家务,中度至剧烈活动包括快走、骑自行车。

此项研究者迈克尔·拉蒙特说:“做点儿什么总比什么都不做,即便运动量低于运动指南的建议。”

(敬稳)

警方提醒:

勿轻信“电话调查”、转账“安全账户”

新华社武汉5月8日电(记者侯文坤)不法分子以事涉洗钱等违法犯罪为借口,利用公检法的公信力来击破其心理防线,再借助技术手段骗取钱财。近日,湖北省襄阳市保康县发生一起巨额电信诈骗案件,受害者被骗84万余元。警方提醒勿轻信自称是公检法部门的“电话调查”,更不要向其所谓“安全账户”转账、汇款。

据保康警方介绍,5月2日17时55分,湖北省保康县城关镇居民邹女士接到号码为“+19257643772”来电,对方自称是襄阳市襄城区公安分局“林霄”,以邹女士工商银行卡被用于洗钱368万元,需配合公安机关调查为由,要求邹女士与丈夫吕某电话联系“北京专案组刘警官”“北京市检察官徐安”等人配合调查,并要求其将资金转入

“安全账户”,否则将对她实施抓捕。

保康县公安局刑侦大队接警后,快速反应,第一时间通过电信诈骗案件侦办平台对嫌疑账户进行支付、查询、冻结等工作,收集固定相关证据。目前,此案正在进一步侦办中。

“任何陌生人通过电话、网络、短信要求你对自己的存款进行银行转账、汇款的,要做到不听、不信、不转账、不汇款,防止受骗。”警方提醒,公检法机关作为执法部门,不会通过电话方式对所谓的涉嫌犯罪、银行卡透支等进行调查处理,公检法机关及其他部门之间也不会相互接打电话,更不存在所谓的“安全账户”。此外,在日常工作中生活中一定要保护好个人信息,切不可轻易给陌生人或在网上留下自己的身份信息,以免被犯罪分子利用。

国家卫健委:

应尽量避免学龄前儿童使用手机和电脑

新华社北京电(记者温竞华 王秉阳)国家卫健委日前公布相关调查结果称,目前我国低龄儿童近视问题比较突出。同时提示,不科学使用电子产品是近视高发的主因之一,6岁以下儿童要尽量避免使用手机和电脑,家长在孩子面前应尽量少使用电子产品。

调查数据显示,2018年全国儿童青少年总体近视率为53.6%,其中6岁儿童为14.5%,小学生为36%,初中生为71.6%,高中生为81%,近视防控任务艰巨。国家卫健委此前发布的《2019年儿童青少年近视防控健康教育核心信息》提示,0到6岁是孩子视觉发育的关键期,应当尤其重视孩子早期视力的保护与健康。

核心信息指出,长时间或近距离盯着手机、电脑和电视等电子屏幕,是近视的原因之一。6岁以下儿童要尽量避免使用手机和电脑。家长在孩子面前应尽量少使用电子产品。入学后,学校使用电子产品的教学时长原则上不应超过教学总时长的30%。课余时间使用电子产品学习30至40分钟后,应休息远眺放松10分钟。非学习目的使用电子产品单次不宜超过15分钟,每天累计不宜超过1小时。

此外,儿童青少年读写连续用眼时间不宜超过40分钟,并应留有充足的白天户外活动。教师和家长应引导孩子积极参加体育锻炼,每天让孩子进行2小时以上的白天户外活动,寄宿制幼儿园的户外活动不应少于3小时。

眼妆虽美 小心伤眼

现今,化妆成了许多朋友日常出门前的一道必需步骤。眼科医生提醒,一定要购买正规品牌的化妆品,而且要根据自身体质选用合适的化妆品,化妆前要将双手洗干净,化妆过程也尽量注意,不要伤到眼睛。

睫毛膏、假睫毛、眼影……爱美的朋友在美化眼睛上可谓做足了功夫。广东省妇幼保健院眼科冯庆阳医师指出,在化妆的过程中,如果手不干净污染了睫毛膏、眼影粉,这些物质不慎入眼就容易引起结膜炎、结膜染色,出现眼红、眼痛、异物感、分泌物增多等,而劣质产品还可能对角膜造成化学性烧伤,角膜细菌、真菌感染等,严重影响视力。

日常画眼线可能会造成睑板腺开口阻塞,睑板腺功能异常,出现眼干、眼涩等,还可能造成睑板腺感染,引发麦粒肿、霰粒肿。如果操作不小心,眼线笔还可能戳伤眼睛。

此外,时下备受追捧的美瞳,在使用过程中不注意卫生也容易造成眼部感染,更有劣质美



瞳戴到角膜上会掉色,浸染角膜,甚至会突然碎裂,损伤角膜,造成角膜上皮脱落,角膜擦伤,出现眼痛、流泪、眼睑痉挛等。

有些朋友在眼周涂抹粉底、隔离等化妆品后出现眼脸水肿、眼痛、流泪等,这可能是出现了过敏,要尽快卸妆,前往医院进行治疗,在今后也要尽量避免使用该类化妆品。在眼周涂抹化妆品时应尽量闭眼,防止化妆品不慎入眼,引起眼部不适。

(王婧)



贵州茅台酱香酒营销有限公司 平顶山市新诚信商贸有限公司

鹰城第十二届万人相亲大会

暨第五届婚博会

将于5月10日至12日在鹰城广场举行

主办单位:市总工会、团市委、市妇联、市残联、平顶山日报传媒集团

冠名单位:贵州茅台酱香酒营销有限公司



茅台·传承的力量

报名方式

1. 现场报名。携带本人身份证原件复印件,近期3英寸彩色生活照两张,大专以上学历者提供毕业证原件复印件,离异或丧偶者提供相关证明。
2. 微信报名。关注鹰城万人相亲鹊桥会微信公众平台,回复“会员”或“万人相亲”,点开链接,根据提示填写个人信息。
3. 集体报名。通过单位集体报名,单位统一组织把关。

报名时间:8:00-17:30

相亲热线:0375-4940520 13592179403 18236662727

报名地址:鹰城广场对面平顶山日报社大门东配楼208室