电信光宽带 1亿家庭都信赖 用户多 速度快 服务好 资费省 看高清

小暑节气起居有讲究

盛夏季节不易露宿和赤膊

7月7日迎来了小暑节气,在此期间,暑气上升,气候炎热。专家介绍:“小暑之季,气候炎热,人易感心烦不安,疲倦乏力,在自我养护和锻炼时,我们应按五脏主时,夏季为心所主而顾护心阳,平心静气,确保心脏机能的旺盛。”在小暑节气里,起居有讲究,市民要注意劳逸结合,确保心脏阳气旺盛,以减少疾病的入侵。

◇起居要定时

夏季的特点是日照时间长,天亮得早、黑得晚,因此,人们的起居和作息时间应随之作一些相应的调整,适当地减缓生活节奏,平静地、有计划地进行工作,有利于减少焦虑的情绪。

专家表示,夏季起居作息要有规律,一般是晚上10点至11点就寝,早上5点半至6点半起床,一旦养成了定时就寝的习惯,比较容易排除气候对睡眠的干扰,上床不久即可入睡,并很快转入深睡,早晨也容易自然醒。此外,三餐及锻炼、用脑、休闲的时间均应明确。这种“定时”在夏季,尤其是盛夏时节尤其重要。

◇露宿不可取

盛夏时节,很多人喜欢在室外露宿,这种习惯不好。专家解释说,因为当人睡着以后,身上的汗腺仍不断向外分泌汗液,整个肌体处于放松状态,抵抗力下降,而夜间气温下降,气温与体温之差逐渐增大,很容易导致头痛、腹痛、关节不适,引起消化不良或腹泻。

◇衣着勿赤膊

盛夏时节,高温酷暑,有些人喜欢光着上身乘凉,认为赤膊凉爽,其实未必如此。专家指出,当气温接近或超过人的体温时,赤膊不但不凉爽,反而会感到更热。因为人的体温调节不仅靠皮肤蒸发,还和皮肤辐射有关。当外界温度超过37℃时,体温主要靠皮肤蒸发来散热;当气温继续升高时,皮肤不但不能通过辐射方式来散热,还会从外界环境中吸收热量,使人感到更加闷热。所以,盛夏时节最好不要光着上身。

专家表示单纯将死亡率与睡眠时间联系在一起缺乏科学

最佳睡眠时间长短因人而异

“睡得越多,死得越快?!”近日来,网上盛传一则国外研究报告显示每天睡眠8小时以上很有可能使人折寿,引发众多网友讨论。记者就此采访多名医学专家,他们表示,睡眠不好对人体造成伤害,但将死亡率单纯和睡眠时间联系起来,缺乏科学依据。

>>网传:睡得越多,寿命越短?

一则消息给“赖床族”们敲响了警钟:“美国加利福尼亚大学的研究人员在对100多万人观察后得出结论:那些每天睡8小时或更长时间的人,以及那些每天只睡4个小时或不足4小时的人,他们的寿命会缩短。而每晚睡6-7小时最有助于延长人的寿命。”

针对这些真实性有待考证的说法,不少网友们提出了自己的困惑:“睡得太久为什么会头疼?”“身边有人每天只睡5小时就清醒了,我却睡9小时还不够。”“最科学的睡眠时间是多久?”“越睡越困,越困越睡,陷入怪圈了。”

>>专家:第二天精神好,说明睡够了

“我听过类似的说法,那些研究中的数据也许是真实的,但是在我们的临床研究中并没有找出睡眠时间过长和死亡率之间的联系。”上海市中医院中医睡眠疾病研究所主任医师许良在接受记者采访时表示,每个人对睡眠时间的要求并没有标准,而且同一个人在不同的环境下所需要的睡眠时间也不尽相同。“一般来说,成年人每天能保证6-8小时的睡眠时间就足够了。”

华山医院神经内科教授朱国行同样认为单纯将死亡率与睡眠时间联系在一起缺乏科学依据。他指出,睡眠时间长短因人而异,睡眠时间一般以“第二天体力充沛”为前提,自我感觉不疲劳就行。

朱国行指出,很多年轻人都存在一种误区,认为没睡够的觉可以补回来,其实,平时熬夜周末拼命睡反而会打破正常的睡眠规律。许良亦认为,长时间的补觉会造成正常的生物钟紊乱,将直接导致身体上的不适应,“睡多了,头昏脑胀不足为奇”。他还补充道,临床上认为最科学的睡眠时间是晚上10点(最晚不要超过11点)至早晨6-7点。

夏季须知的驱蚊妙招

大蒜、大豆油驱蚊方便又经济

蚊虫叮咬是夏季一大烦恼,使用驱蚊剂又会存在安全隐患。近日,美国“关爱网”载文,告诉你蚊子最怕哪些味道,帮你轻松驱蚊。

大蒜。吃大蒜后人会分泌一种味道,蚊子就会躲得远远的。吃大蒜前,最好先将其切成薄片,放置15分钟,驱蚊效果更好。还可以将大蒜切片,放在窗口或在纱窗上涂抹,阻止蚊子进入室内。

大豆油。美国《新英格兰医学杂志》刊登一项新研究发现,由大豆油制成的驱蚊剂与普通含有化学驱蚊成分的驱蚊剂同样有效。大豆油成本低,并且很常见,是驱蚊的最佳选择。另外,大豆油具有极好的润肤功效,取少量涂抹在身体暴露的位置,既护肤又防蚊。

黑胡椒。上述研究还发现,黑胡椒也具有明显的驱蚊虫功效。平时可以将其撒在窗口、门口或是花盆边缘,防止蚊虫滋生和入侵。

薰衣草。这种香气驱蚊效果很理想。最好将薰衣草精油用大豆油等稀释后再使用。

莲科植物。《亚太热带医药杂志》刊登一项新研究发现,莲花等莲科植物是一种有效的驱蚊剂,同时还能杀灭蚊子的幼虫。因此,夏季不妨在家里养些小型莲科植物。

猫薄荷(也称樟脑草)。美国俄亥俄州立大学研究发现,猫薄荷会令蚊子“害怕”,其精油的驱蚊效果是驱蚊露的10倍。

环球时报

小暑过后注意“养气”

小暑过后,进入盛夏,气温节节攀高,人的阳气则从旺盛的顶点开始慢慢下降,所以夏令养生尤其要注意“养气”,以防到了冬天阳气不足,各类健康问题也接踵而来。

第一关:养阳关

暑天容易伤气,例如,出汗过多、水分得不到及时补充的情况下,人就容易伤津脱液。简而言之,夏天要调节好体温和室温间的差别,房间内外温差不能太大。夏季要在一个凉爽、干燥、舒适的环境中生活,切忌因贪凉而引发各种疾病。

第二关:情绪关

夏日天气炎热,情绪容易波动激动,导致血压上升,加重心脏负担,此外,中风在夏天的发病率也相当高,需引起重视。夏天要有意识地调节情绪,保持平和的心情,以降低疾病发作的风险。

第三关:湿热关

夏天多暑多湿,人往往感到头重脑疼,则容易抑郁、倦怠、胸闷、胃口不好。对于体质湿热者来说,手心脚心常有发热感,且在湿气和热气交相作用下,容易便秘,大便显得黄而臭。

夏季饮食要清淡,便于消化。要多食用消热利湿的食物,比如绿豆粥、荷叶粥、红小豆粥等。同时,还要注意调节好房间中的湿度,多开窗通风。

第四关:睡眠关

夏天昼长夜短,且夜间温度也较高,导致一些人夜间休息得不好,会加大心血管疾病的发作风险。保证足够的睡眠。这才能维持身体各项机能正常运转,建议成年人每天保证7小时高质量的睡眠。

第五关:饮食关

夏日饮食不宜过饱,通常吃到七、八分饱就可以了,但一定要注意全面、均衡的营养搭配,不可挑食、偏食。夏季应多食用低糖、低盐、高碳水化合物、高蛋白的食物,尽量少吃辛辣、油炸的食品。

第六关:健身关

不少人存在这样一个误区:由于夏天出汗多就懒于运动了。其实夏日仍需维持适量的运动,但要注意不应在阳光下运动。同时,由于夏天运动出汗量更大,对排毒有好处,但要注意及时补充水分,防止出汗过多导致血粘度升高。