

今起日照正式入伏，夏季避暑注意事项多

一味贪凉易造成伤风感冒腹泻

本报记者 彭彦伟

“三伏”是初伏、中伏和末伏的统称，是一年中最热的时节。18日日照将正式迎来这个最热的时节。在炎热的三伏天，恰当纳凉解暑，帮助身体散热，避免中暑就成为了过伏天要注意的事情。医生提醒，夏季在避暑的同时不要一味贪凉，一定要注意调节身体，适量运动，保证蛋白质等营养的充足摄入。

避暑不是抑暑

暑热是伏天最明显的特征，恰当纳凉解暑，帮助身体散热，避免中暑就成为了过伏天的首要任务。不过，在炎热的夏季出点汗也会让身体适应季节变化，如果一味地贪凉，躲在空调屋里不出来，或者猛吃冷饮、冷食，反而会影响身体正常的调节，这也就是大夏天反而多见伤风感冒或腹泻患者的原因了。

按照中医的理论，人体阳气在夏季尤其是伏天，随着皮

肤腠理开泄、汗液排泄而旺盛于体表，如果避暑时过分贪凉饮冷，不仅会影响身体正常散热，也会损伤阳气。长时间的空调冷风、没有节制的冷饮、肆意的冷水澡等我们认为很快乐的纳凉方式，往往在不知不觉中，将“寒”带到身体内，同时也将阳气郁遏，从而腐蚀消解了阳气对身体的守卫，发生伤风、咳嗽、胃痛、颈项疼痛、腹泻等等病症。所以，在伏天，我们提倡正常而有节制的避暑，而不是用寒凉来一味抑暑。

暑天锻炼要“轻”

天气炎热后进行身体锻炼要避开高温时段，进行轻运动。早晨锻炼有助于促进血液循环，傍晚健身有助于睡眠。但是过度锻炼很容易造成人体体温过高，加速脱水，心血管的运氧能力下降，神经系统功能紊乱。同时，暑天锻炼还很容易导致中暑，严重损害人的健康。

可是也不应该长时间躲在空调屋子里不出来，这使得身体的适应能力下降，更容易患上疾病。要适当的做些“轻运动”，所谓“轻运动”，就是体能消耗少、技术要求低、时间要求松的运动养生方式。以半个小时的运动量为宜，垂钓、步行、练瑜伽、扭秧歌、跳交谊舞都是不错的“轻运动”。

此外，进行运动的时间超过半个小时，要保证水分的摄入，最好是能够补充含盐分的淡盐水。但饮水不可过量，因为运动后如果大量饮水，会给心脏增加负担。而且大量饮水会导致出汗更多，使盐分进一步流失，容易引发痉挛、抽筋。

小贴士

避暑有讲究

第一，睡眠充足。成年人保证7小时的睡眠时间，中午最好能小憩一下，以消除疲劳，补充体力。

第二，讲究“自然凉”。即避暑不贪凉，如室内外温差最好不超过8摄氏度，并保持通风；在大汗淋漓时不要直接吹冷风，大量吃冷饮，最好饮用温水；晚上睡觉时不要露宿或开一夜空调，不管多热都要盖好腹部。

第三，吃要营养。暑热天气使人体新陈代谢增快，能量消耗增加，所以在提倡清淡饮食的同时，还应保证蛋白质等营养的充足摄入，如奶制品、豆制品、鸡肉、鸽肉等均为上选。

12岁女孩患先天性心脏病

省里来了专家帮她做手术

本报7月17日讯(记者 彭彦伟) ——12岁女孩患有先天性心脏病，要手术只能花钱请外地专家或去外地治疗，费用相对较高。之后其家人听说东港区人民医院有省里专家坐诊，于是抱着试试看的态度去咨询。今年12岁的小静(化名)去年被查出患有先天性心脏病，在日照当地询问了多家医院后都没法进行手术治疗。摆在小静和家人面前有两条路，一是花钱请外地专家来给手术，但专家什么时候有时能来手术也是未知数；二是直接去外地大医院进行手术，而去外地病号多，浪费时间长，经济要求也高。

小静的家人听说东港区人民医院有齐鲁医院专家坐诊，抱着试试看的态度来到东港区人民医院心内科。结果让人有些意外，只要小静身体条件允许，专家可以随时来给其做手术，并且收费按照东港区人民医院正常收费。“我们和东港区医院常年有合作，既然来了，我们就是这里的一名普通医生。”齐鲁医院心内科副主任医师陈文强说。



齐鲁医院神经内科刘艺鸣教授正在给病人治疗。(资料片) 本报记者 彭彦伟 摄

东港区人民医院心内科主任王跃明介绍，医院专家不仅能给看一些疑难杂症的病号，更多的能给他们医生带来理念、技术以及信心方面的提升。“专家不仅来看病，还会给

我们医生开讲座等，我们有什么问题可以随时咨询专家。”王跃明说。

以往如果有疑难杂症需要去济南看，而且不一定什么时候能够预约到专家，不仅浪费

时间而且花钱也多。现在有专家来坐诊后，如果当地没法解决的问题，专家可以给现场解决，如果需要去齐鲁医院的，专家也可以告知专家坐诊时间并可以帮忙提前预约。

纽崔莱蛋白粉 为非转基因产品



近日，网络和微信上关于安利纽崔莱蛋白粉涉含有转基因成分的传闻颇多，给部分消费者造成困惑。对此，早在2013年10月，《消费者报道》杂志社就将安利纽崔莱蛋白质粉送到广州市质量监督检测研究院国家加工食品质量监督检测中心进行了测试，并得出了权威检测结论：安利纽崔莱蛋白粉非转基因产品。

其实对此谣传，安利公司已进行了多次澄清。安利(中国)研发副总裁陈佳表示，安利整个原材料供应链实行严格有效的质量控制管理。纽崔莱蛋白质粉原材料为非转基因大豆获得国际权威机构SGS认证。据了解，安利使用“非转基因生物”作为一项控制指标，所有使用的大豆经国际权威第三方认证机构SGS认证为非转基因大豆，并且从选种到收获均全程控制不受污染。在此，安利公司提醒广大消费者：非转基因的纽崔莱蛋白粉可放心大胆地食用。

9年间，日照旅游收入猛增34倍，游客翻了四番

谁，赚了日照旅游文化的钱？

别墅式旅游文化城登临日照，
145—450 m²商业别墅引发投资热潮

日照旅游文化城——中国首个别墅式旅游文化城，首登日照便卷起一阵狂热的财富风，人们纷纷谈论这座即将建成的旅游文化城。项目为何如此受追捧？因为其不仅是日照市唯一经营文化旅游类产品的专业市场，同时还是山东省文化产业重点推进项目和日照市文化工程重点项目，前景看好。作为政府重点扶持的项目，行业人士和日照市民都认定这将是日照未来财富之城。

日照旅游文化城位于城西商业桥头堡——日照市东港区海曲新城，项目是海曲新城重点建设工程，其他还有五星级酒店、名嘉广场等，未来的海曲新城将借助西部的旅游度假区优势资源，重点建设竹文化、茶文化、生态旅游品牌，打造成集文

化旅游、休闲度假、办公居住于一体的新型城市。9年间，日照旅游收入猛增34倍，游客翻了四番，2013年日照年均接待国内外游客3100万人次，旅游总收入210亿。而日照旅游文化城作为日照市唯一的文化旅游类产品的专业市场，首次面市便抢占日照市旅游文化市场，未来升值潜力巨大。

日照旅游文化城已然拥有先天的旅游文化资源，更深谙市场需要和客户需求，打造了168套有天有地双面街铺，分为6层的主楼和3层的中式别墅型商铺，形成145—450 m²商业别墅、企业会所、驻日照办事处、中心三位一体的多功能新型商业模式，一宅多用，比普通街铺功能放大数倍，比市场铺位更能独立自主经营。项目依据地貌三角的特点，设计成一个汉字“金”，藏风聚气，寓意黄



210亿消费，一座旅游文化城；一座旅游文化城，仅168尊席；各大政策扶持，稳赚旅游文化的钱。据悉，项目目前已经结顶，交付在即，成熟准现铺，即买即收益，此等好机会，千万别错过。