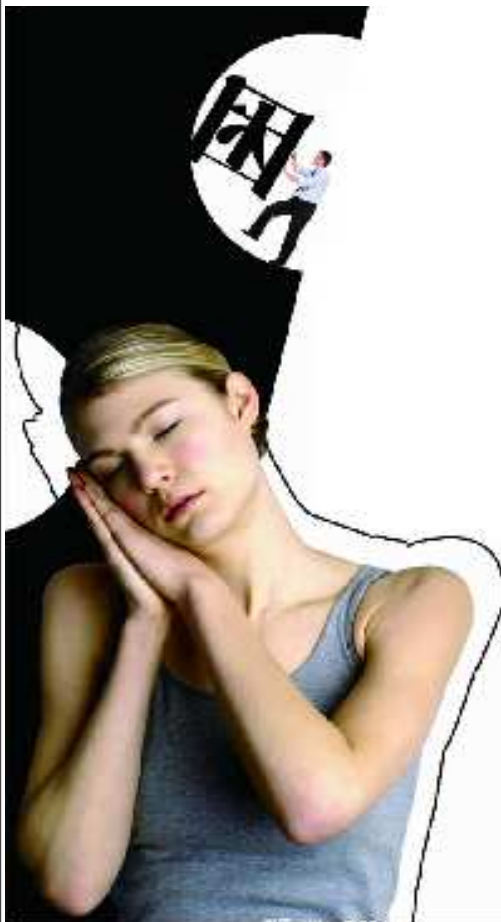


合理睡眠、保持平静情绪

三伏天缓解情绪烦躁有妙招



夏至以后,特别到三伏天,将会是一年中最为炎热的阶段。这期间,人体新陈代谢旺盛,消耗大,容易疲劳,晚上闷热睡不着,白天却犯困没精神,种种情况导致有些人会出现情绪烦躁、爱发脾气、学习、工作效率降低的现象。炎炎夏日要怎样改变这种现象,保证充足的睡眠呢?记者就此采访了相关的专家。

>>晚睡早起养阳气

临沂市中医医院保健科主任高阳介绍,夏至是阳气最旺的时节,所以在这个时节要顺应自然界阴阳盛衰的变化,注意保护阳气,一般宜晚睡早起,并利用午休来弥补夜晚睡眠的不足。“晚上尽量11点

之前入睡,中午合理安排午睡时间,最少30分钟,尽量保持每天有8小时的睡眠时间。”

夏至以后,日长夜短,早晨5点钟就天亮了,有些睡眠浅的人容易受其影响而睡眠不足。也有的人

过分贪图凉快,整晚上开空调和电扇睡觉。

高阳建议,保证充足的睡眠,要尽量营造一个舒服的睡眠环境,睡前可拉上窗帘,窗帘要遮光透气;夏天腠理开泄,容易受风邪侵袭。睡

觉时,不宜长时间吹风扇;有空调的房间,控制最适宜睡觉的温度为28℃。“不要在阳台、屋顶等室外露宿,因为不管天气多炎热,后半夜的温度都会有所降低,极易受风寒湿侵袭。”

>>保持情绪做到静以养生

夏天炎热,很容易让人产生烦躁或倦怠的情绪。对此,高阳建议,夏天精神调

养很关键,要做到静以养生。保持平静的心情,做到“心静自然凉”,保持积极心

态,尽量少发火。遇到不顺心的事,学会情绪转移,尽量使自己保持快乐欢畅的心

情,这样才有利于气机的通泄。

(专刊记者 王咏梅)

服用降压药 应搭配钙片

在选择降压药物种类时,宜首选钙拮抗剂,以免因补钙导致细胞内钙离子增多,引起血管收缩,血压增高。临床上常用的钙拮抗剂有络活喜、兰迪、施慧达、拜新同、欣然等。

而有些高血压病人在服用钙拮抗剂类降压药时,医生同时还让服用一些钙片,不少患者有些疑虑,担心两药同服会减低降压效果。

其实,患者的这种担心完全是多余的,钙拮抗剂搭配钙片使用在临床上是很常见的,也有利于血压的控制。

在高血压患者体内普遍存在着与甲状旁腺分泌有关联,具有增高血压的物质,称之为甲状旁腺致高血压因子,此种物质具有促进细胞内钙离子浓度增加的作用,后者可导致血压升高。进一步研究还显示,血清钙处于低水平状态时,甲状旁腺高血压因子因缺乏反馈作用的抑制而分泌增加。因此高血压患者在采取降压治疗时,还应适当补充钙剂。

夏季选择老年人布鞋要谨慎

夏至后,气温逐渐升高,人体出汗也会增多,对脚部保健来说,透气、吸汗就显得尤为重要。选择一双柔软、舒适的布鞋,多到户外走走,是这个时节养脚的首选。

中医理论认为,有3条经络是从足部开始走向腹部(脾经、肝经、肾经);还有3

条经脉从头部开始走向腹部(膀胱经、胆经、胃经)。另外,踝部以下有30个穴位,它们大多是主治范围比较广的重要穴位。老人由于足部本身韧带松弛、骨骼磨损、足底皮肤增厚、末梢神经不敏感等特征,可能出现一些不适的表现,因而更需要一种轻便、舒适、柔软,可

缓冲行走压力的鞋来舒缓脚部不适,布鞋正可以发挥其优势。

但要注意的是,由于老年人肌肉与韧带发生退变,足弓弹性丧失,导致负重能力大为下降,站立或行走稍久即会出现足、踝、膝、髌和腰部疼痛。穿平底布鞋,虽然轻便,但不利于负重或行

走,特别是抗震能力降低,更容易引起足部的各种损伤和劳损。

建议:选鞋后跟高1.5—2厘米的布鞋,能限制过度的定向转动,增强稳定性,有利于维持老年人的足弓,对老年人的站立和行走都比较有利。而且,提高脚后跟,对减少

足部疼痛也具有十分明显的效果。

合适的布鞋首要问题是要跟脚。布鞋一般会越穿越松,所以买时尺寸不能太大;其次,鞋口不能过紧,常见的“老头鞋”鞋口就非常紧,可能会阻碍血液循环。

(综合)

China Unicom 中国联通
临沂联通公告
为优化网络质量,推进网络转型,拟对汽车装饰城光缆进行割接,具体时间安排为:2011年7月8日08点至17点;影响范围:汽车装饰城内全部及周边的电话和宽带业务。届时给客户使用带来的影响请客户谅解。
特此公告。
临沂市联通公司
二〇一一年七月五日

山东临沂国际旅行社有限公司 LINYI CITY, SHANDONG PROVINCE, INTERNATIONAL TRAVEL SERVICE CO., LTD. 全国百强国际旅行社 山东省十强国际旅行社 国家级AAAAA级旅行社

银座旅游台湾双飞八日游计划已出 国际旅行社许可证号: L-SD-CJ00001
银座旅游台湾报名电话8219388、8162388, 地址: 兰山区银座商城广场店

热烈祝贺: 临沂国旅荣获“山东省旅游服务名牌”荣誉称号。
暑期出境、国内及夏令营旅游线路已推出, 欢迎来电咨询

旅游呼叫中心: 8328888……24小时为您服务 总部地址: 北城新区沂蒙路与三和二街交汇处东润润苑B座八层
咨询热线: 总部门市: 8607277 东方红门市: 8218379 怡然门市: 8225969 通达路门市: 8238908 建校门市: 8162114 河东门市: 8382278
罗庄门市: 8252069 临港门市: 7553373 平邑门市: 4228369 苍山门市: 5265839 临沭门市: 2136688 沂南门市: 3250887 沂水门市: 2258838
郯城门市: 6100739 费县门市: 5221515 莒南门市: 7222366 蒙阴门市: 4272196 姚店子门市: 2550888 经营许可证L-SD-CJ00055

比格 自助比萨 即将 **盛大开业** 比格临沂餐厅

自助比萨 无限畅享
20余种纯手工比萨、20余种健康果蔬沙拉、
20余种特选西式热菜、奥尔良烤鸡翅、
香浓意大利面、经典西式浓汤、西式甜点、
各式冷热饮品、啤酒、冰淇淋、

招聘 Big Pizza
■ 店长
■ 经理助理
■ 财务组长
■ 管理人员
■ 后场员工
■ 服务员
■ 洗碗工

地址: 临沂市红旗路久隆奥斯卡商业广场C座二层西南角 电话: 0539-8218299 http://www.bigpizza.com.cn