

保健康体

夏季居家外出防暑总动员

在家这样做最避暑

中午关窗避热:在10:00—16:00这段时间选择性地关上几扇阳面的窗户,或者把窗户的缝隙开小一些。要是白天外出,建议把家中的门窗关好,拉上窗帘,拒热浪于户外。

调节最佳温度:穿西装打领带的人,最适宜的平均温度为24.4℃;上着短袖衬衣,下着薄面料裙、裤的女子,适宜温度为27.8℃,男女平均有2—3℃的差别。总的来说,最适宜的空调温度不应低于24℃。此外,室内温

度还应随室外温度的变化进行调整,以室内外温差小于5℃为宜。另外,还可以用扇子取凉,扇子的健身效果是其他任何现代降温设备所无法比拟的。摇扇是一种运动,可锻炼肢体。同时,扇子获得的风也最宜人。

温水冲澡:使用稍低于体温的温水冲澡或沐浴,特别是在睡前进行。每隔几个小时把手腕放在自来水龙头下冲五秒,因为那里是动脉流过的地方,这样做可以降低血液温度。可以重复使

用的冰袋是很好的降低皮肤温度的工具,里面预充的液体无需冰箱冷冻就有降温效果。给床单套个塑料袋,睡前放在冰箱里冰上几个小时。从冰箱里直接拿出来,“清凉床单”会帮助你尽快入睡。

阳台绿化:阳台庭院绿化,栽树种花,不仅有很高的观赏价值,而且有调节小气候的作用,会使空气清新、凉爽宜人。因为绿色植物既能遮阳,又通过叶面蒸发水分达到降温作用。有资

料表明,在庭院阳台栽种葡萄、牵牛花、爬墙虎及一些花草,可使附着墙面降温5℃—14℃,使室内降温2℃—4℃。

家居干净整洁:在炎夏之际室内宜收拾得干净整洁,将用不着的东西妥善收藏,使室内有较大空间,会使人感到舒适。切忌室内凌乱,家什满屋,那样不仅使人感到闷热,憋气,还使人心情烦躁。

营造清凉驾乘空间

遮阳板:在阳光的暴晒下,车窗紧闭的汽车内部温度可能会急剧升高至五六十摄氏度甚至更高,高温对于仪表盘、真皮座椅都有损害。而小小的遮阳板,它能挡住80%的太阳强光,使用它不至于使您进入车内时有灼热的感觉。遮阳板通常用锡箔制成,可折叠。其材质多具有很好的反射作用。使用方法很简单,只要

打开遮阳板,把吸盘吸在玻璃上即可。

车窗及时贴:即使有防爆膜的保护,许多车主还会觉得太阳过分热情,这时买几张车窗及时贴在车窗上面,就可以挡住火辣的太阳。车窗及时贴靠静电吸在车窗上,不用费劲固定。要开窗,一揭就下来了,玻璃上也不会有任何痕迹。这类及时贴一

般有很多小孔,根据小孔成像原理,可以看到车窗外面的景物。市场上有各种花纹的及时贴供车主随意选购,对自己的汽车也有很好的装饰效果。

车载冰箱:炎炎夏日里,在车载冰箱里放上冷饮,可以帮助车主降温解渴。还可以保温或加热食物。工作状态下,最好将食品冷冻后,放入冰箱内,这

样将保持或继续对食品或饮料的降温;使用时不能堵住上下通风口。目前车载冰箱主要有两种,一种是充电式制冷的冰箱,可在家中充电,也可在汽车上充电;另一种是安装储冰袋的保温冰箱,使用时需将冰箱内特殊的液体袋放在家中冰箱的冷藏室冻成冰状,再放在塑料容器内,它的特点是不用电。

调节饮食,预防中暑

合理饮食:夏天里,最好补充足够的动物蛋白质和脂肪,如鱼、肉、蛋、奶和豆类,另外,还应多吃能预防中暑的新鲜蔬果,如西红柿、西瓜、苦瓜、桃、黄瓜等,补充体能消耗。切忌节食。

补足水分:夏天多喝水总是有好处的。专家介绍,夏季人体水分挥发较多,不

能等渴了再喝水,那时身体已是缺水状态。另外,身体中的一些微量元素会随着水分的蒸发被带走,应适当喝一些盐水。每日饮水3升至6升,以含氯化钠0.3%—0.5%为宜。饭前饭后以及大运动量前后避免大量饮水。

睡眠充足:合理安排休息时间,保证足够的睡眠以

保持充沛的体能,并达到防暑目的。

注意防晒:出门时,一定要做好防晒工作,戴太阳镜、遮阳帽或使用遮阳伞,穿透气性好的棉质或真丝面料衣服。烈日炎炎下长时间骑车最好穿长袖衬衫,或使用披肩,戴遮阳帽。进行长时间户外运动时,要准备

好防暑药品,如藿香正气、十滴水、仁丹等。中午至下午2时阳光最强时,尽量不要呆在户外,有条件的可适当午休。空调温度不要开得太低,室内外温差太大也会导致中暑。室外活动要避免阳光直射头部,避免皮肤直接吸收辐射热,带好帽子,衣着宽松。

自制防暑清凉饮品

番茄银耳小米羹

银耳放入锅中加水烧开后,改成文火炖烂,加入番茄、小米一并烧煮,待小米煮稠后加入冰糖即可。

南瓜豆浆汁

南瓜切块,用橄榄油加少许盐炒一下,和豆浆一起搅打成浓汁,再煮熟即可。

西米木瓜奶露

先将西米洗净,用清水浸约1小时,木瓜去皮及挖去瓢籽,切成小块,用榨汁机榨成木瓜汁。冰糖捣碎,加入鲜奶,慢火煮熟至冰糖完全溶解,加入西米略煮

3分钟后,再加入木瓜汁,拌匀熄火,可熟食,亦可冷冻后进食。

银菊茶

金银花、菊花各3克,将两药洗净晾干,沸水泡开即可。

二子茶

枸杞子10克,五味子3克,沸水冲泡代茶饮,有生津止渴、益气补阴的作用,但有湿热者不宜饮用。

薄荷茶

薄荷4克,藿香、淡竹叶各3克,车前草5克,加水煎汤代茶饮,能消暑清热,是夏令防暑较理想的保健茶。

六招防治老花眼

老花眼是人衰老的一种表现,眼睛的老化是由于晶状体老化,睫状肌功能衰退,调节力减弱,导致老花眼。眼科专家推荐了一些简便易行的方法,让老年人在日常生活中推迟老花眼的进展,预防老花眼。

穴位按压法

每日晨醒后,闭眼以双手的中指按太阳穴,无名指按眉毛中部的鱼腰穴,小指对准眉毛内侧的攒竹穴,适当按压。每次5分钟,能缓解眼肌疲劳,使眼睛明亮有神。

冷水洗眼法

每天晨起和睡前用冷水洗眼。将眼睛浸泡在洁净冷水中1—2分钟或用手泼水至眼中,再用毛巾擦干眼部,然后用手指轻揉眼睛周围30次左右。

运目活动法

利用一开一闭的眨眼来兴奋眼肌,并上下左右滚动眼球,顺时针和逆时针循环旋转,改善眼肌血液循环,振奋和增强眼肌动能,延缓衰老。具体做法是一开一闭眨眼,每次15次左右,同时用双手轻揉双眼,滋润眼球。

热敷护眼法

洗脸时先将毛巾浸泡在热水中,双眼轻闭,趁热敷在额部和眼眶部位,交换几次,可使眼部血管畅通,供给眼肌氧分和营养。平时没事时,也可闭眼,两手掌擦热放在两眼上,轻轻捂1分钟。

做操保健法

没事的时候可以做一些眼部保健操,具体步骤如下:①用双手中指来回按摩眉毛20次;②用双手四个手指向两侧按摩眼睛20次;③用双手中指从下至上按摩鼻梁20次;④用双手中指顺时针按摩太阳穴20次,再逆时针20次;⑤用双手拇指按摩耳根20次;⑥用双手拇指和食指捏住耳垂往下拉20次。

定时远眺法

每天早起,中午、黄昏前,远眺1—2次左右,尽量远眺绿色的植物,再把视线由远处逐步移近,以改善视力功能,调节眼肌。

摘自青岛中医药网



防盲进社区

近日,青岛眼科医院医护人员来到威海路步行街社区为老党员们进行义诊。义诊活动主要针对社区多发病,特别是白内障、角膜病、低视力等眼科疾病进行早期诊断,以免失去了最佳治疗时机。 通讯员 应良 摄影报道