劳逸结合 避免受湿

1.注意劳逸结合。一定要合理安排作息时间。还要注意适度的运动不仅能增强体质,还可以帮助消化、促进气血流通。

2.根据天气变化增减衣物。不管是吹空调还是外出,不可过分贪凉,防止受湿、受寒。

3.加强室内通风,但晚上睡觉前最好关上窗户,或将窗户开一窄缝,拉上窗帘,睡觉时盖好被子,不要着凉。

4.衣服一定要晾干,防止多雨潮湿导致荨麻疹、丘疹性荨麻疹、湿疹、接触性皮炎等皮肤病。

5.不要淋雨,防止感冒及关节炎、风湿等疾病复发。也可能使一些健康人发生风湿病。如果穿凉鞋走在雨水里,回到家要及时把脚擦干,换上干燥的鞋子。少穿透气性差的雨鞋和运动鞋,内裤、鞋袜湿后要迅速更换,清洗后以风筒吹干,保持干爽也是防止真菌感染的最好方法。

养生饮品 助力排毒

竹叶茶可清热除烦:竹叶5克,白茅根5克,荷叶2克,放入杯中,沸水浸泡,当茶饮用。每日一剂。竹叶甘淡而寒,功善清热除烦,生津利尿;白茅根甘寒,具有清热利尿,凉血止血功效;荷叶味苦微咸,性辛凉,能清暑利湿,祛瘀止血。本方适于夏季皮肤、鼻子容易出血的人。

三色豆汤可解除疲劳:白扁豆、红小豆、绿豆各30克,煮粥食用,每日一次。白扁豆性微温味甘,有健脾化湿,和中消暑的功效。绿豆甘寒,能清热解暑,利尿消肿,滋肤止渴,是常用的消夏食品。红小豆善解毒利水,清热去湿,健脾止泻。此汤甘甜可口,可清热除湿。常食有助于解除疲劳。

雨季应注重身体排湿

夏季雨水比较多,可能会比较湿热,人体的湿气也会比较重,那么夏雨季如何排湿呢?

1、对付体湿,可以选择多吃一些健脾利尿的食物。

比如苋菜、扁豆、冬瓜、薏仁、绿豆、西瓜翠衣等。苋菜梗性凉味甘,它富含易被人体吸收的钙质,也有解毒清热、通利小便、补血止血的作用。扁豆有滋补强壮、补脾益气、消暑化湿以及利水消肿的功效。

薏仁不仅含有高蛋白,而且还富含B族维生素、钙、铁、膳食纤维等,是一种营养平衡的谷物。因其容易被消化吸收,有促进新陈代谢和减少胃肠负担的作用,可以健脾除湿、增强肾功能。

另外,冬瓜和西瓜也属于性寒味甘,清热生津的食物,湿热天气多吃冬瓜和西瓜都有较好的利尿作用。

2、保持屋内空气流通。

房间内的湿气如果很重,建议多保持空气流通,让空气带走湿气。地板湿了,立即拖干,免得湿气滞留。如果外界湿气也很重,可以打开风扇、空调,借助这些电器保持空气的对流。

3、少食甜腻食物。

在湿气如此重的环境中别吃伤脾胃的食物。比如,凉拌食品,冷饮。喜欢吃甜食的人也得禁禁口,因为"甜腻化湿"。

4、避开生冷食物。

中医认为生冷食物、冰品或凉性蔬果,会让肠胃消化吸收功能停滞,不易无限量食用。如生菜沙拉、西瓜、大白菜、苦瓜等,最好在烹调时加入葱、姜,降低蔬菜寒凉性质。

5、洗头时注意两点。

在外洗头时,千万不要用了洗发精后湿头发按摩,这样会使湿气进入头皮(要吹干头发后再按摩)。洗完澡(头)后要充分擦干身体水分。

6、保持衣物干爽。

不要穿潮湿未干的衣服、盖潮湿的被子,被子(垫絮)要经常晒。

7、夏天不要贪凉睡地板。

尽量不要住地下室(潮气重),热天也不要直接睡地板。空气中水分会下降且地板重,容易入侵体内造成四肢酸痛。最好睡在与地板有一定距离的床上。

8、潮湿下雨天减少外出。

还要避免淋雨和涉水,别让水分湿气包裹你的身体(淋雨后要及时换上干衣服)。

9、少饮酒。

酒助湿邪,酒精少碰为好。

健脾化湿 谨防肠胃病

多雨潮湿的季节易诱发夏季急性肠道传染病和食物中毒,如痢疾、腹泻等。是肠胃病多发的季节,因此饮食卫生马虎不得。

1.尤其生吃的水果和蔬菜一定要洗干净后再吃;

2.隔夜饭最好不吃,如果吃应先回锅加热;

3.不吃直接从冰箱中取出的食品,应等其温度回升或加热后再吃,因为太寒凉的食物会损伤胃的阳气,造成不适;

4.饮食宜吃清淡易消化的食物,慎食高脂、高糖、高盐等油腻或辛辣的食物,尤其是老人和小孩,胃肠功能较弱,夏天消化功能差,应节制饮食;可以选择一些健脾除湿的食物,如薏仁、丝瓜、木瓜、马齿苋等。

5.水果也要选择一些不太腻的品种,如西瓜等,但要注意适度;食用竹叶、荷叶、西瓜翠衣等可以解暑利湿;"苦能燥湿",多吃苦瓜、苦菜、莴笋、芹菜、蒲公英、莲子、百合等苦味食物也是一个不错的选择。

6.多喝绿茶和白开水,并适当安排一些与平常不同的生活、工作方式,改换一下"霉变"的心情:多和他人进行交流,增加糖类摄入,以提高血糖水平、增加活力、减轻忧郁,另外,可适当服用复合维生素B类、谷维素等调节精神情绪。

三大排湿口 成排湿关键

夏季进行养生保健,一定要注意进行排湿。处于身体三个凹陷处的穴位就是人体的排湿口:肘窝的曲池穴位于肘横纹外侧端,屈肘,当尺泽穴与肱骨外上髁连线中点,大肠经的湿浊之气聚集于此。现代常用于治疗肩肘关节疼痛(或者肩周炎)、上肢瘫痪、高血压、荨麻疹、流行性感冒、扁桃体炎、甲状腺肿大、急性胃肠炎、感冒发热、咽喉炎等。可以在肘窝的位置连续拍打5分钟左右,以感觉到酸胀为宜。膝窝的委中穴位于腿窝的中心点上,这里有个穴位叫委中穴,走的是膀胱经。膀胱经是人体最大的排毒去湿通道,而委中穴便是这个通道上的排污口,如果这里不通畅,湿气排不出去,可能会导致关节炎、腰痛等疾病的发生。所以平时在可以按揉此穴位,每次拔动或者敲打不少于36下。腋窝的极泉穴位于腋窝顶点,腋动脉搏动处,是心经的重要穴位,可以去心脏的火毒,应常常去按揉,或者拔动,一般不少于36下,最少一天两次,以疏通经络,还可起到调理睡眠和解决心脏不舒服的问题,包括白领经常不明原因出现的心悸、胸闷状况。

西岗镇田岗小学暑假前对学生进行安全教育

6月28日上午,田岗小学全体师生集中在操场上,由王用穗副校长向大家进行了暑假安全教育。

首先是防溺水教育,他要求学生做到"四不一会",即不在无成人带领下私自下水游泳,不擅自与同学结伴游泳,不到无安全保障的水域游泳,不在上下学途中去江(河)池塘边戏水玩耍,学会基本的自护、自救方法。发现同伴溺水时,应立即呼喊成人去营救,不应盲目下水施救。

同时,举行了"珍爱生命,预防溺水"的宣誓签字仪式。为了做到确保安全、预防在先,学校还给学生家长们发放了《暑假致家长的一封信》,让家长配合学校共同教育孩子。

(通讯员:王传玲)

如何选择适合自己的寝具?

-----慕思寝具的睡眠专家们给出了一些建议。

·选对好床垫

购买床垫应根据年龄和睡眠习惯的不同,对应选择恰当的材质、软硬程度、透气性和弹性的床垫,尽可能保证床垫能够平均的承托人体,保护腰椎。在欧洲,乳胶和记忆棉等材质的床垫最受欢迎,那些国家的人很少出现驼背。而在亚洲国家,很多人喜欢睡炕、板床、榻榻米或者过硬的床垫,这些寝具不能保证 人在睡眠中的脊椎曲线,睡后容易令人腰酸背疼,长此以往很可能导致驼背问题。

·选对好枕头

枕头,同样也是保证健康睡眠的重要条件。枕头有高低、软硬、弹性等基本区分法,选择时最重要的是要考虑自己的睡眠习惯。现在市面上已经出现了很多以此分类的产品。俯卧枕最轻薄,仰卧枕其次,侧卧枕则最厚最高,填补人体侧卧时肩部与头部的落差空间,恰到好处的承托颈椎。此外,透气性也是选购枕头时必须要考虑的,在睡眠过程中,人体 会有汗液等排出,如果枕头的透气性太差,很容易导致枕头发霉或者滋生细菌,影响身体健康。

·及时更换寝具

不管品质多好,不管保养怎 样精心细致,任何寝具都会迎来老化和淘汰期。一张品牌可靠、品质过硬、保养得当的床垫可以使用5-10年,超过10年就应该更换了。除了从时间上算,床垫是否凹陷或者不平?是否有异味?是否有响声?是否在别的床垫上睡的熟?如果答案是肯定的,别犹豫,尽快换新床垫吧。

作为国内领跑者的健康睡眠寝具代表品牌,"慕思"一直致力于满足不同的身高、不同的体重、不同的年龄、不同的睡姿甚至是夫妻两个人对于同一张床的不同睡眠要求,同时也具有开创性地提出了健康睡眠系统的产品开发理念,现在共创立了歌蒂娅、凯奇、0769、3D、V6等等七个系列品牌,目前已经在健康睡眠寝具领域奠定了持续领先的市场地位。

慕思厂家举办的"全国健康睡眠万里行活动",在7月5日至7日期间,给枣庄市民带来健康睡眠文化与惠民促销:

一、来店有礼;二、价值3696元床垫免费抽取;三、现场大奖任您转;四、先进电脑测试系统免费测试您睡眠需求;五、全场产品特惠,保价三年.

枣庄信息

订版电话:18863261508

◆临沂电力学校招生

国家级重点学校,2013年开设发、供电专业全日制统招大、中专班,毕业后全部安置到发电厂、供电等单位工作,保证学生全部就业。

电话:0539-8532618

网址:www.lydlzz.com

◆枣庄双力食品有限公司,税务登记证、正本副本税号:370402572867507丢失,声明作废。

◆枣庄市山亭区富宇劳务有限公司邵泽宇人力资源服务许可证副本,编号2010006号,不慎丢失,声明作废。

◆枣庄市兴达运输有限公司,车辆鲁D72439交强险内置标志,标志号:3740198304,不慎丢失,声明作废。

◆枣庄博士通经贸公司银行开户许可证,核准号J450001246601,不慎丢失,声明作废。

◆滕州市界河春蕴生猪良种推广协会社会团体法人登记证书正本(社证字第DF0130号)丢失,声明作废

◆滕州市荆河张建国编织袋厂营业执照正副本(注册号370481600822595)丢失,声明作废

◆滕州市城郊淑英仓储服务部营业执照副本(注册号370481600804962)丢失,声明作废

◆新华保险保险单000017642429丢失,声明作废

◆余易阳出生医学证明(号码K370932764)丢失,声明作废

◆枣庄市市中区万强干货水产批发部营业执照副本丢失,注册号:370402600398052声明作废