

下周高温来袭 小编教您如何避暑



周一（30日）		阴	33℃/21℃	南风转西南风	微风
周二（31日）		阴转晴	32℃/19℃	北风转南风	3-4级转微风
周三（1日）		阴转多云	34℃/22℃	东北风转南风	微风
周四（2日）		多云	37℃/24℃	西南风	微风
周五（3日）		多云	37℃/25℃	西风转西南风	3-4级转微风
周六（4日）		多云	37℃/23℃	西北风转东风	微风
周日（5日）		多云	35℃/22℃	东北风转东风	3-4级转微风
周一（6日）		多云	35℃/22℃	东风转东南风	微风

济南下周天气预报。

多喝水 可以适当喝点菊花茶

面对夏季高温,有医生建议应该少饮酒多喝水,因为酒精可能导致身体缺水,矿泉水或低糖汽水是最好的选择;如果想要起到降温的效果,喝点菊花茶也是不错的选择。

那么,在夏天如何喝水才是科学的呢?医生建议,饮水莫待口渴时,口渴时表明人体水分已失去平衡,细胞开始脱水,此时喝水为时已晚。用餐前和用餐时不宜喝水,因为进餐前和进餐时喝水,会冲淡消化液,不利于食物的消化吸收,长期如此对身体不利。早晨起床时先喝一些水,可以补充一夜所消耗的水分,降低血液浓度,促进血液循环,维持体液的正常水平。

此外,医生还建议少吃多餐,因为一顿饭吃的东西越多,为了消化这些食物,身体产生代谢热量也就越多,特别注意少吃高蛋白的食物,它们产生的代谢热量尤其多。而在吃的食物选择上,医生建议可以少量吃辛辣食物,辛辣食物可以刺激口腔内的热量接收,提高血液循环,导致大量出汗,这些有助于降低体温。

在夏季,应该尽量避免剧烈活动,洗澡时使用稍低于体温的温水冲澡或沐浴,特别是在睡前进行。而可重复使用的冰袋是很好地降低皮肤温度的工具,里面预充的液体有降温效果。

此外,在感觉到炎热时,可

以用凉水冲手腕,每隔几小时用自来水冲手腕5秒,因为手腕是动脉流过的地方,这样可降低血液温度。

夏季高温 应多补充营养素

高温时,人们的吃喝问题是很重要的,这是因为当人在炎热的环境中劳动时,体温调节、水盐代谢以及循环、消化、神经、内分泌和泌尿系统发生显著变化,会导致营养消耗增加,从出汗中流失了不少水和营养素。而夏天人们食欲减退,也会限制营养的吸收。

专家建议,应该注意补充一些营养素,要补充足够的蛋白质,鱼、肉、蛋、奶和豆类为好。其次,要补充维生素:新鲜蔬菜和水果,如西红柿、西瓜、杨梅、甜瓜、桃、李等,含维生素C尤为丰富;在谷类、豆类、动物肝脏、瘦肉、蛋类中维生素B含量较多。而水和无机盐,比如可食用含钾高的食物,如水果、蔬菜、豆类或豆制品、海带、蛋类等也是必需的。同时,西瓜、苦瓜、桃、乌梅、草莓、西红柿、黄瓜、绿豆等清热利湿的食物也要多吃。

另外,在夏天喝粥也是大有好处的。赤豆粥有补肾消水肿的功能,肾功能较差的人最好多食用;蚕豆粥对于慢性水肿和肾炎有好处;荷叶粥能解暑热、清胃润肠,止渴解毒;莲子粥能健脾益气,对腹泻、失眠、遗精、白带多等有好处;百

合粥能润肺止咳,养心安神,适合肺阴不足的老年人食用;冬瓜粥利水消肿,止渴生津,并有降血压的作用;银耳粥生津润肺,滋阴养肺,可治疗高血压和慢性支气管炎;黄芪粥可治脾虚所致的水肿。

专家表示,夏季高温时,最佳调味品是食醋,最佳蔬菜是苦味菜,最佳汤肴是番茄汤,最佳肉食是鸭肉。此外,专家还推荐了一个最佳保健措施:起睡定时,夏天日照时间长,天亮得早而黑得晚。因此,人们的起居和作息时间,应随之作相应的调整,以早睡早起为佳。

夏季要防两邪、防贪凉

专家建议,夏季高温,要做到防两邪、防贪凉。防两邪包括防暑邪和防湿邪。

“暑”为夏季的主气,为火热所化,独发于夏季。这时暑热之邪,可以耗散阳气津液,造成汗出过多,体液减少而伤津,唇干口燥,尿黄心烦等现象,这时就要及时救治了,这是夏季最常见的中暑现象。防暑邪,要保护好心神,具体有两个方面:一是要有事可做,可使精神不空虚;二是要有较好的精神修养,可免除外界不良情绪的干扰,只要做好这两点,精神自然会饱满,这就是夏日精神调养的基本法则。

而“湿”也为长夏之主气,尤其夏季天气炎热又多雨。因为湿邪重浊向下,特别容易伤害脾胃功能,而导致夏天人们消化不良的现象;湿气也特别

容易侵犯肌肤筋骨,所以,在夏天多发生皮肤病变和关节炎等。三伏时,由于高温、低压、高湿度的作用,人体汗液不易排出,出汗后不易被蒸发掉,因而会使人烦躁、疲倦、食欲不振,易发胃肠炎、痢疾等。长夏的湿邪最易侵犯脾胃的功能,导致消化吸收功能低下。

对于防湿邪,中医认为,在长夏季节的饮食原则宜清淡,少油腻,要以温食为主。在我国南方,不少人有食辣椒的习惯,吃辣椒可以促进排汗,帮助消化、增加食欲,有一定好处。食暖的办法很简单,就是喝粥。养生家认为,在早、晚餐时喝点粥既能生津止渴、清凉解暑,又能补养身体。

防暑、防湿是夏天每个人都要做的事,而夏天取凉更是人们在炎热的夏天获取舒适生活的方法之一。但如果过度贪凉则容易感冒,会出现不同程度的胃肠病,重者会患皮肤病和心血管疾病。而老年人和小孩出现各种症状更加明显。防贪凉应注意以下几个方面:室内外的温差不宜过大,以不超过5℃为好。室内温度不低于25℃。开空调的房间不要长期关闭,要经常通风。入睡后,最好关上空调。当在室内感觉凉意时,一定要站起来活动四肢和躯体,以加速血液循环。患有冠心病、高血压、动脉硬化等慢性疾病的病人,尤其是老年人和关节痛患者,不要长期呆在冷气环境里。

调整好情绪 为夏季养生关键

炎炎夏日给忙碌的现代人带来的不仅仅是身体不适的困扰,情绪的困扰也日益明显。据有关专家介绍,目前有越来越多的人被“夏季情感障碍症”的心理疾病所困扰着,有16%的正常人会因高温而乱发脾气。

专家们认为,人的情绪与气候有密切关系,尤其当气温超过35度、日照超过12小时、湿度高于80%时,气候条件对人体下丘脑的情绪调节中枢的影响就明显增强。而精神病学家的研究也发现,当暖流入侵时,精神病人起床徘徊、无法入睡的情况显著增加,情绪变化、躁动不安、叫骂、摔东西、自虐(含自杀)的几率也比平常高出许多。当环境温度低于30℃,日照时间低于12小时以下,情感障碍症的发生率就会明显减少。

据测算,在如今正常的人群中,约有16%的人会在夏季莫名其妙地出现情绪和行为异常。还有专家解释说,这种夏季情感障碍的发生,除了气温的变化以外,还与人的出汗多少,以及睡眠时间和饮食不足有关。因为这时人容易出汗,加上睡眠和食欲不好,使得体内电解质代谢产生障碍,因而影响大脑神经活动,令人发生情绪和行为方面的异常。因此,在酷暑难耐的盛夏之时,专家提醒人们调整好自己的情绪,是做好夏季养生的重要一环。



感谢

2010.4.27—2016.4.27
2010
2012
2016 2010 2011 2012 2013 2014 2015
2016 2010 2011 2012 2013 2014 2015
2016 2010 2011 2012 2013 2014 2015
2010 2011 2012 2013 2014
2010 2011 2010
2011 2012

有你

热烈祝贺

浙商财产保险股份有限公司山东分公司成立6周年

浙商保险 托付永远