

春芽已长成葱茏的浓绿 夏花正将繁盛的生命怒放
五月五日立夏登场 又一个季节的轮回拉开序幕

夏日来临 你准备好了吗

中医专家提醒:春夏交替,养生方法也要做相应的调整哦

本期专家:河北医科大学中医学院内经教研室主任 牛兵占教授

本报记者 梁蕾

中医主张“天人合一”,认为人的起居活动应当与自然的变化保持一致,适应环境以益寿延年。立夏标志着夏季的开始,气温显著升高,万物生长茂盛;我们应当调整工作计划以及生活节奏,使身体适应季节的变化。具体该怎样做呢?下面是专家结合季节特点提出的几点建议,对于整个夏天的养生都很有用呢。

气候防病: 夏至以前防病温 夏至以后防病暑

夏季的气候有一个变动的过程,立夏到夏至这一段时间,气候特点是气温高、湿度低,表现为高温、干热,这在北方尤其明显;从夏至到夏天的最后一个节气大暑,中医称为“长夏”,此时期湿度增高,表现为湿热。

因此,在夏至之前大家应注意防高温防干燥,及时补充水分预防脱水伤津。成人每天需饮水2升左右,且应养成定时饮水的习惯,不要等到口渴了再去喝。夏至之后由于温度高、湿度增加,细菌容易滋生且活动旺盛,故应着重预防暑湿,像湿疹、黄水疮以及腹泻、肠炎等消化道疾病均属此列。避免暑湿之邪侵袭皮肤,需要勤洗澡清洁皮肤,并可适当应用含有滑石粉的爽身粉,为皮肤创造干燥的环境,让细菌失去生长的条件。

养长之道: 此时生长最旺盛 睡眠时间需保证

夏季阳气洋溢于外,自然界万物生长最为蕃盛,在这个季节,儿童及青少年生长发育迅速,中



老年人新陈代谢旺盛。为保障并促进这种蓬勃的生命力,除了饮食上增加营养补充外,还需注意以下几点:

保证睡眠:养成早睡早起的好习惯,保持充足的睡眠。由于夏季白昼时间增长,夜晚睡眠时间有所减少,所以最好睡个午觉以补充睡眠,午休时间的长短只要适合自己即可,一般以20分钟至1小时为宜。

接受光照:夏天炽热的阳光让不少人唯恐避之不及,但阳光所提供的阳气正是生长的强大动力,通俗的讲,便是“万物生长靠太阳”。所以不应该刻意回避日光,而当主动接受阳光,促进生长。当然,晒太阳也要有度,烈日下的暴晒仍然是要避免的。

适当出汗:炎热的天气总使人汗流浹背,于是一头钻进空调房冰爽的空气里从此清凉无汗?错!夏季出汗是身体顺应季节变化的一种正常反应,正常的出汗能促进机体代谢,帮助排出废物,宣泄体内的郁积陈腐之气。所以,

在自己可以坚持的前提下,关掉空调,出出汗吧。

养心安神: 心情平和,开朗外向

按照中医的五行理论,夏季于五脏应心,心与夏气相通应。而中医认为心之一脏不仅主血脉,还主神志(即情志心理)。故夏季应偏重安养心神,尽量保持平和心境,虚静为守,避免性情急躁、焦虑不安,以防阳气过亢而引发心脑血管疾病。

此外,夏天是一个阳气外达、开放的季节,人的情感心理也应力求外向,尽量放松自己,恰当地表达自己、宣泄情绪,热爱自然,避免将不良情绪郁积于身体之内,从而让生命自由兴旺地生长。

饮食营养: 解暑补钾,饮食卫生

第一,在暑热天气里适当多吃一些瓜果,不仅补水生津,亦可补

充微量元素。出汗过多会造成体内钾的流失,引起乏力等不适。西瓜、绿豆汤等果食含钾较多,夏日食用有极好的解暑作用。

第二,健脾养脾。脾胃为后天之本,不论何时的保健都应当注重健脾,而长夏在五行属土应脾,更应重视养脾胃。夏日健脾要多食粥品,以固护胃气;还应低脂清淡,减轻脾胃负担,帮助消化。此外,根据五行理论,夏在五味应苦,所以夏天可以适当吃一些苦味食品,如苦瓜、苦菜、莴苣等,有一定的清热作用。

第三,注意饮食卫生。夏季蚊蝇较多,且高温也是细菌滋生的舒适环境,尤其是消化道细菌,在35℃-40℃时活动最为旺盛,极易污染食物,引起胃肠型感冒、腹泻、肠炎、痢疾、甲肝等消化道疾病。所以,夏季一定要注意饮食卫生,生吃的瓜果要洗净,购买的熟食先加热再吃;剩饭菜最好扔掉,如果要吃的话,应在低温下保存并在食用前彻底加热,严把入口关。

育儿经

孩子最佳睡眠时间 应在晚上9点到10点之间

“作业太多”“校外补课学习”“写作业太慢”等原因,导致很多的孩子睡觉晚。有关专家表示,这种不良的生活习惯对孩子的身体健康和良好习惯的养成具有很大影响。

中国青少年研究中心少年儿童研究所所长孙宏艳介绍说,孩子有固定的睡眠时间益处很多。首先,从生活习惯的角度来讲,如果能够养成固定睡眠的习惯,孩子的睡眠就会变成一种自动化的行为,每到规定的时间孩子就会自主地去睡觉,这样父母在管理上就会省事很多,孩子也会在习惯中学会自我管理,渐渐形成独立的生活意识和行为。

其次,形成好的睡眠习惯以后,有助于孩子身体免疫系统抵御机制的形成。

第三,按时睡觉还有利于儿童良好饮食习惯的养成。有些孩子因为熬夜而养成了晚上吃夜宵的习惯,这个习惯对少年儿童的健康成长是不利的,这是因为生长激素在晚上达到分泌的旺盛期,如果临睡前吃夜宵的话,会影响生长激素的分泌,继而有可能影响到身体的长高。

让孩子的睡眠时间固定在什么时候比较合适呢?孙宏艳认为,人体的“生物钟”晚上10点至11点将出现一次低潮,这时,人的体温、呼吸、脉搏及全身状态都处于一天的最低点。因此,睡眠的最佳时间应该固定在晚上9点到10点之间。小学生最好9点之前上床睡觉,中学生可以稍微推后到10点上床睡觉。

如何培养孩子按时睡觉的习惯呢?孙宏艳表示,家长应该让孩子自己做些睡觉的准备工作,如刷牙、洗脸、泡脚、整理床铺等工作,这个过程看似简单,却是在对孩子进行“心理暗示”,让他知道“该睡觉了”。另外,家长要和孩子一起制定一日安排时间表,同时督促孩子及时完成作业。

父母不能让孩子成为 早餐桌上的“逃兵”

早餐,对于一个人的健康成长具有十分重要的作用。但现在中小学生学习不吃早餐的现象比较严重,很多孩子成了早餐桌上的“逃兵”。

中国青少年研究中心助理研究员赵霞介绍说,吃早餐不仅是中小学生学习成长的需要,还有助于中小学生学习体力和提高学习成绩。不吃早餐危害很多,主要是可能引发各种疾病。有关数据显示,慢性胃炎患者中有28.5%长期不吃早餐,在结石病人中有97%的人不吃早餐。

既然早餐的作用如此重要,不吃早餐的危害如此明显,可是为什么还有这么多人不好好吃早餐呢?为什么有那么孩子成为了不吃早餐所损失的逃兵呢?这里面既有主观的原因,也有客观的原因。

赵霞分析认为,主观原因方面,一句话,就是有些中小学生及其父母对早餐重要性的认识不够。中国人有“轻视早餐”“早餐可吃可不吃”的传统观念,这种观念制约着人们对早餐的认识。因此,不管是学生还是父母,有很多人认为早餐可有可无。除了传统观念对早餐重视程度不够以外,一些错误认识也影响中小学生是否吃早餐。不少人错误地认为不吃早餐所损失的营养可以从午餐、晚餐中得到补充。

在客观上主要是孩子没有足够的时间吃早餐,胃口不好,不饿或不想吃。另外,学生不吃早餐跟我们现在没有一套良好的早餐供应体制,以及对早餐重要性的宣传和教育的不够也有关。

专家表示,为了孩子的身体健康,家长不仅要让孩子吃早餐,还要努力吃好,不能让孩子成为早餐桌上的“逃兵”。
周润健

共享世界品质 见证奥运精彩

金龙鱼“世界品质与13亿人共享”计划精彩启程

本报讯(记者刘彦奎)2008年4月26日,“金龙鱼世界品质与13亿人共享”新闻发布会在嘉里粮油(天津)有限公司隆重举行。

据了解,金龙鱼“世界品质与13亿人共享”计划主要包括四个部分:公开招募2008位品质监督员、金龙鱼奥运企业开放日计划、金龙鱼“健步享奥运、健康十三亿”万人健步走活动、金龙鱼“奥运让城市更精彩”中央媒体巡回采访团活动。通过这些活动,让13亿人共享金龙鱼的世界品质、共享金龙鱼搭建的奥运平台。

会上进行了金龙鱼首批世界品质监督员的授牌仪式,来自社会的各个领域的共18名金龙鱼首批世界品质监督员代表接受了监督员“金牌”。奥运冠军宋妮娜、李娜等将代表13亿国人监督和检验金龙鱼的世界品质,确保金龙鱼为即将到来的2008北京奥运会提供世界品质的产品与服务。

据悉,作为北京2008年奥运会食用油独家供应商,北京奥运会期间,金龙鱼将向来自约200多个国家和地区的超过10708位北京奥运会选手提供513000多份北京奥运健康餐的用料。

迎五一,寻找100名尿床儿童

关注孩子健康,关心孩子成长

五一国际劳动节来了,家长们有没有想过,还有一些孩子正在饱受尿床的折磨,请家长们为孩子准备礼物的时候,送孩子一份健康,送孩子一份自信,送孩子一份快乐成长。

中国首届小儿遗尿研讨会指出,3周岁以上儿童持续尿

床是病,医学上称为“遗尿症”。临床观察发现尿床对孩子身心发育各方面有很大危害,如好动、皮肤萎黄、偏食、脾气暴躁、内向自卑、不合群等心理性格缺陷;尿床还会导致记忆力差、注意力不集中,智商降低、学习成绩差;而且成年后容易出现小睾丸、小子宫等生

殖疾病。为此,专家强烈呼吁:全社会都要重视儿童尿床且一定要及早治疗,不可因一时疏忽误了孩子一生!

五一来临,为了让尿床孩子早日走出湿漉漉的日子,拥有健康幸福的童年,特邀请全国知名专家来我市为尿床儿童免费诊疗,详情请咨询:66552209

奇星华佗再造丸开展真情赠药大型公益活动

——“华佗再造丸”中风良药

近日,奇星药业在山东、河南、陕西、重庆等地率先启动大型真情赠药公益活动。此次活动旨在普及宣传中风防治知识、扶助贫困中风患者,并免费赠送奇星药业防治中风的心脑血管名药——华佗再造丸。此次赠药公益活动,是奇星药业关爱中风患者行动的一部分。实际上,自2007年底,奇星药业已经开展以实际行动关爱中风患者健康、构建和谐社会的公益活动,于10

月份启动了“奇星药业真情关爱百万中风贫困家庭大型公益活动”,每个省选择100个贫困中风患者家庭,进行中风康复咨询及赠送华佗再造丸。

据悉,拥有国家保密处方、防治中风良药华佗再造丸的奇星药业,一直以“关注中风康复治疗回报社会”为己任。2007年统计数据显示,华佗再造丸销售已突破2亿瓶,并行销全球六大洲共27个国家和地区,为数百万中外患者解除了痛苦,取得了良好的社会效益和

经济效益。而华佗再造丸上市以来20多年,奇星药业赞助了国家卫生部心脑血管防治办公室的中风防治工作,赞助科研单位进行中风临床研究,致力于各种中风康复活动,并以实际物质扶助大部分贫困中风患者。这一系列回报社会的公益行动,使奇星药业获得了“2007年度广东最具社会责任感医药企业”。

中风康复热线:800-8301681
www.zkfk.net