

贪凉恋空调 小心空调病

严格来说,医学上并没有“空调病”这个诊断名称,这是一个社会学诊断的病名。一般来说,凡是与空调有关或空调引起的相关疾病,就称之为“空调病”或称为“空调综合征”,是指长期处在空调环境中而出现头晕、头痛、食欲不振、腹痛腹泻、上呼吸道感染、关节酸痛等一系列症状。

引起空调病的常见原因

空气干燥 房间内湿度太低会对人体眼、鼻等处的黏膜产生不利作用,导致黏膜病,导致眼干、眼痒、咽干、咳嗽、流泪、流涕等。

房间密闭 空调房空气流动性差、风量小、长时间不开窗、阳光不足,致病微生物容易滋生,易于引发感染。

室内外温差较大 人体的植物神经系统难以适应,会造成人体的生物节律及植物神经功能紊乱。“冷”感觉还能使交感神经兴奋,导致腹腔内血管收缩,胃肠运动减弱,从而出现诸多相应症状;“冷”能使一些人的体表血管急剧收缩、血液流动不畅,使关节受冷导致关节痛。

空调病的多发人群有哪些

按照中医理论来说,“空调病”的病因主要是风邪和寒邪。

风邪为百病之长,其性轻扬,善行数变,游走不定。夏季天气炎热,汗多,毛孔大开,腠理疏松,风邪趁虚而入,侵袭人体后出现发热恶风、头痛、汗出、咳嗽、鼻塞流涕,肢体麻木,颈直项挛,四肢抽搐,皮肤瘙痒。寒邪凝滞、收引,易伤人阳气,阻碍气血运行,感邪之后,出现怕冷、无汗、头身痛、咳嗽、手足疼痛、四肢冷、腹痛、呕吐、腹泻等症状。中医养生主张“虚邪贼风,避之有时”。身体健康的人都要保护自己防止受风和寒侵袭,那么一些慢性病患者就更要警惕风与寒。

呼吸道疾病患者 患有慢性支气管炎、慢性阻塞性肺病、哮喘、支气管扩张、肺结核等病的患者,要避免风寒侵袭。因为风邪易袭阳位,风邪上犯侵肺,使肺气不得宣发而出现咳嗽、流涕,外邪侵袭引动内伏的宿痰,同时寒邪中伤,郁闭肺气,使气道受阻出现哮喘。空调房内不仅寒凉,而且湿度低,属中医“凉燥”之邪,引起咽干口渴,咳逆胸膈,甚至痰中带血等。

痹证患者 痹证涵盖的疾病很多,大致包括西医的风湿免疫病,如类风湿关节炎、骨关节炎、强直性脊柱炎、系统性红斑狼疮、干燥综合征等,以及颈椎病、腰椎间盘突出受症、肩周炎等一系列颈肩

腰痛等疾病。中医认为“风寒湿”三气杂至而为“痹”,痹阻经络,气血运行不畅。空调的寒凉之气,郁于经络则见头身疼痛;寒邪凝滞使阳气不能通达四肢,则四肢发凉;邪留筋骨,气血不通,导致肌肉筋骨疼痛,曲伸不利,甚至关节肿大变形。在临床工作中,也常遇到这样的情况,本来经治疗已经缓解了关节疼痛的症状,结果患者在有空调的大商场里待了一下午,症状又复发了,或是吹了一晚上空调,第二天就“歪脖”落枕了,都是寒凉惹的祸。

“五脏痹”也属痹证,其中有比较凶险的“心痹”,相当于西医中的“冠心病”。寒性收引,易抑遏阳气,寒凝气滞以致血行瘀滞,发为胸痹,出现胸闷痛、喘息、短气、胸痛彻背等症。

有消化性溃疡、肠易激综合征以及功能性消化不良等消化道疾病的患者也易感空调病。寒邪入侵体内,可导致脾阳虚、升降失常,脾胃运化不利,则会出现呕吐、腹痛、肠鸣、腹泻等症状。

此外,女性在月经期间,以及有痛经的患者,都不宜吹空调。经前经时气血下注冲任,感受寒邪,寒客冲任,与血搏结,致气血不畅而痛。

另外,有面色白、疲乏无力、少

气懒言、畏寒肢冷等阳虚症状的人都属于“空调病”的易感人群。

如何预防“空调病”

在使用空调的房间里不要待得时间过长,每天应定时关闭空调打开窗户,增加换气。合理地调整室内温差,室内外温差以不超过5~8℃为宜,室内温度不低于26℃,相对湿度40%~60%。不要让通风口的冷风直接吹在身上,大汗淋漓时不要直接吹冷风,注意颈椎、膝关节等部位的保暖。如出现头身疼痛、鼻塞流涕,可以大量饮进温热的开水,也可以于水中加3~5片生姜,或是喝热稀粥,促进机体排汗祛寒,并且在此期间一定要避免再受风寒。

对于消化不良、胃腹不适者,以及腹泻者可服用藿香正气水,有关节僵硬、疼痛者可在肩背部、关节疼痛处用热水袋局部热敷。有条件者,可拔罐以祛风散寒,主要以大椎穴和背部膀胱经为主,也可以走罐,在走罐处涂姜汁作为润滑,最后停在大椎穴、肺俞穴。腹痛腹胀,选取脾俞穴、胃俞穴、中脘穴、气海穴、关元穴、足三里穴等。针刺、艾灸治疗“空调病”效果好,但需要专业人士操作,不建议自己在家操作。如果症状很重,那就要及时来院就诊了。 **中国中医药报**

长期用眼引发视疲劳咋办? 三分钟恢复眼睛神采

现在很多人上班要用电脑,回家了又要对着电脑,就算在回家的路上还要看着手机和平板电脑,这样一来,长时间使用电脑极易造成眼过度疲劳,从而引起眼干、头晕、头痛、疲倦、恶心、烦躁等一系列问题,这些统称为视疲劳综合征。给大家说两个简单又实用的小方法,治疗眼干的同时,又不伤眼。

第一个就是“三分钟明目功”。用3分钟的时间就可以让眼睛恢复神采。首先,将两手掌搓热,两掌心凹下,用掌心罩于两眼部,此时两眼微闭。3分钟后放下手,睁开两眼,目视远方,此时眼特别明亮。注意整个过程中手心别接触眼球。紧接着看远方3分钟,再看手掌1~2分钟,然后再看远方。这样远近交换几次,可以有效消除眼疲劳。

记得有一位患者,来到我的诊室,直接问我眼保健操的正确做法。我问他怎么了,他说整天坐在办公室对着电脑,每次完成一个资料,抬起头,眼睛蒙上了一层纱一样,看东西很模糊,而且有胀痛的感觉。

我听后,就跟他说了上边的这个简单的小方法。前段时间,他又来给他

儿子看病,期间,他说自从用了我说的那个方法后,眼轻松多了,整个人精神也比以前好了。

还有一个方法,下班回到家中,可以做个眼部热敷,对缓解眼干涩、眼疲劳效果很好。热敷可以促进眼部血液循环,对睑板腺功能的恢复有一定帮助,防止因睑板腺功能障碍导致的眼干。

中医认为,肝开窍在目,久视则伤肝,“肝火大”也是引起眼干的重要原因之一。取夏枯草12克,桑叶10克,菊花10克。将夏枯草、桑叶加入适量的水浸泡半小时后煮半小时,最后加入菊花煮3分钟,经常代茶饮,可以消肝火,进而改善眼干的状况。

当然,做好预防工作是最重要的,长时间用眼的人在日常生活中要注意以下几点:保持室内光线充足,避免反光。每工作2个小时休息15分钟,闭目、远望,放松眼肌。保持充足的睡眠,睡眠不足容易引起眼疲劳。多喝水,既能补充我们身体所需要的水分,又能很好地改善眼干涩。另外,平时应多吃些新鲜蔬菜和水果增加维生素的摄入量。

健康时报

饭后按摩腹部有哪些功效



健康是每个中国人的心愿。平常在生活中,人们肚子痛的时候,就会揉一揉,好像就会得到一些缓解,这种看似平常的做法,其实是一种简单的养生方法,这是属于中医推拿手法中的摩法,平常在饭后按摩腹部可以治百病。看似夸张的说法,实质效果又是怎样呢? 腹部疾病有哪些呢?

人的腹部是骨盆和胸部之间的身体部分。腹内器官也有很多,胃、肝、胆、脾、肠、阑尾、胰脏等等。人体的腹部疾病有胃病、乙肝、脂肪肝、肝硬化、肝癌、胆结石、胆囊炎、直肠癌、阑尾炎、胰腺癌糖尿病、脾肿大、脾脏破裂、脾虚等疾病。

腹部的疾病是有很多的,疾病给人们带来的痛苦是可想而知的,人们都想过着健康的生活。这些疾病虽然说不能通过按摩来治疗,但是饭后按摩对这些疾病有一定的预防效果。饭后按摩是

一种简单中医养生方法,但是效果确实是非常好的,人们可以长期坚持一下,爱美女性长期坚持也是有瘦身的效果。

饭后在公园散步时,总是会看见有些中年人或者老年人一边散步一边摩腹,这样对身体是有一定的好处的,当然很多人都会想到,饭后摩腹也有助于消化。饭后半小时摩腹的确可以促进消化,摩腹后可缓慢散步片刻,由于腹部包含许多重要的消化器官,所以按摩腹部可以促进消化,对治疗胃胀和食积的症状效果最佳。

中医专家建议,一般养生所采用的摩腹法最好是平补和平泻的手法。平补法就是一逆一顺各绕脐摩腹100圈,平泻法则是一顺一逆,按摩方向同肌肉走向一致,沿肌肉生长方向,慢慢的按摩。按摩时间不宜过长,一般控制在5分钟左右。饭后摩腹真的能包治百病的说法,长期坚持下来,效果出乎意料。 **生活小常识网**

专家教你“走”出健康:每天坚持出成效



走是人类活动中最简单、最基础的运动,也是人类健康最有效、最时尚的运动。走看似简单,但如果“走”得不科学,就难以起到良好的锻炼效果。

大量研究表明,坚持步行锻炼可以降低发生心脏病、脑卒中、糖尿病、肿瘤等多种慢性病的风险;有助于保持健康的体重、缓解抑郁情绪和精神压力、改善老年人的生存质量;还可以帮助糖尿病和高血压病人控制血糖和血压。为了让大家都走出健康,著名运动医学专家、北京大学公共卫生学院李可基教授建议:

用力凭感觉,自己找适度。走路的速度因人而异,老年人的快速步行可以只相当于年轻人的中速步行。体质好的人可以走得更快,体质差的人走得相对慢一点。步行的快慢不取决于和他人速度相比,用力程度的感觉告诉你走的快慢。快速的步行,相当于中等强度的有氧运动,感觉很用力,但是不吃力。这样走几分钟,全身会感觉发热,可以有汗出来,心跳呼吸加快,但是没有气短和力不从心的

感觉。

循序加时间,渐进进步速。如果平常活动很少,开始锻炼时,可以设定一个较低水平的目标,如每天15~20分钟的活动或2千步的活动量,给自己足够的时间适应运动量的变化。一段时间后,同样的用力,你可以走得更快,说明体质在增强。这时可以有一个更高的目标,健康会受益更多。

千步是把尺,追求在万步。千步尺是指以日常生活中的中等速度步行,走1千步大约需要10分钟,每小时大约能走4公里,能量消耗增加两倍。60公斤体重的成人走1千步约消耗能量32大卡。1万步并非适应每个人的目标,日常活动少或者体质差者可选择4千步或6千步的目标。

每天不间断,坚持出成效。只有坚持,才能达到健康的目标。另外,选择平整的道路、以自己习惯的姿势步行最安全。步行当中自然摆起双臂,有助于保持平衡,锻炼效果更好。

新华网

起床慢悠悠 早晨这几件事急不得

其实起床还真是有讲究的。广州市第一人民医院南沙医院中医科副主任中医师唐梁说,很多人以为起床就是眼睛一睁,一骨碌爬起来。哦,NO,特别是对一些老年人来说,起床起得不好,很可能引起麻烦呢。

起床——不要急着,先活动一下身体

醒来在床上先不急着想马上起身,而是要先伸展下肢体,让心跳慢慢加速,然后慢慢起身。唐梁建议,老年人应该在床上先反复握拳,按摩劳宫穴,伸一伸脚尖,通过刺激四肢末梢以促进血液循环。此时如果立即起身,全身血流相对比较慢,可能导致大脑突然

缺血缺氧而出现头晕、眼花等症状。在冬季受寒冷刺激,中老年人还容易发生心脑血管意外。

当然,唐梁也不主张赖床,因为早上人体阳气开始生发,该起不会起会影响人体阳气的运行,所谓“久卧耗气”,如果已经醒了,就不要老是在床上翻来覆去。赖床会导致尿液在体内长时间的滞留,于是尿液当中的有毒物质就会损害我们身体的健康。

排便——每天养成的好习惯

晨起第一件事就是上厕所,排便、排尿时也不能太急,而且越是急越要慢点拉。唐梁说,这是因为膀胱迅速排空,易诱发低血压,引起大脑短暂性供血不足,导致排尿性晕厥。排尿时咬紧牙,稍微抬

起脚后跟,长期坚持对防止肾气外泄有好处。

洗澡——为进食做准备

起床后排空毒素废物之后,就可以用冷水洗脸,一来可促进头部血液循环,使人精神焕发。唐梁说,此时可以多按摩一下太阳穴、迎香穴等,可以减少皱纹的产生,对鼻炎也有一定的帮助。漱口可以清除口腔内的细菌,为后面进食做准备。

饮水——因人而异

起床后大家都会觉得口渴,经过一晚的休息,人体的确需要补充一些水分,稀释一下血液黏稠度,而且饮水可以促进胃肠蠕动为排便做准备。一般以喝温开水为宜。至于淡盐水、茶叶

水、蜂蜜水、生姜红糖水、柠檬水、菊花枸杞茶、三七丹参西洋参粉茶等要根据个人情况来选择。但是专家不建议早上一起床就喝牛奶、果汁、可乐、咖啡等饮品。

运动——不求刺激

起床后适当的运动一方面可以促进阳气生发,促进各个器官的功能起到延年益寿的作用。

传统的养生保健操大家都应该坚持做一下,唐梁说,像十指梳头,运目、摩腹、搓腰、鸣天鼓、叩齿、牵拉耳朵、五禽戏、八段锦等都是中医从养生角度提出的,而不是一定要跑去跑跳跳做很剧烈的运动。

人民网

摆对显示器对身体有好处

现今,几乎所有的上班族们在工作都要用到电脑。一整天呆在电脑前工作之后,很多人在晚上会感觉不是这儿疼就是那儿痛,或引发一些疾病。关于如何合理地统筹安排电脑前的工作,以避免健康出现问题,俄罗斯临床医学专家提出了许多有效的建议。

1、在电脑前工作是一种坐着的生活方式,这种坐着的生活方式最易让颈和背部受到损伤。如果办公人员工作安排的合理,情况会更加糟糕。很重要的一点,上班族应该安装可调节的显示器。这样的显示器经过调整,能适应每个人不同的生理特征。还可以朝任何方向转动,其高度和显示器曲度也可随意调整。

2、如果显示器稍微偏左,就会使得左边的颈部肌肉紧绷,而右边的肌肉得到伸展。这种失衡会导致头部右偏。所以,办公室的电脑显示器必须依正中线放置。换句话说,显示器必须直接放在键盘的后边,因为键盘的中线肯定和显示器以及人身体的中线是一致的。

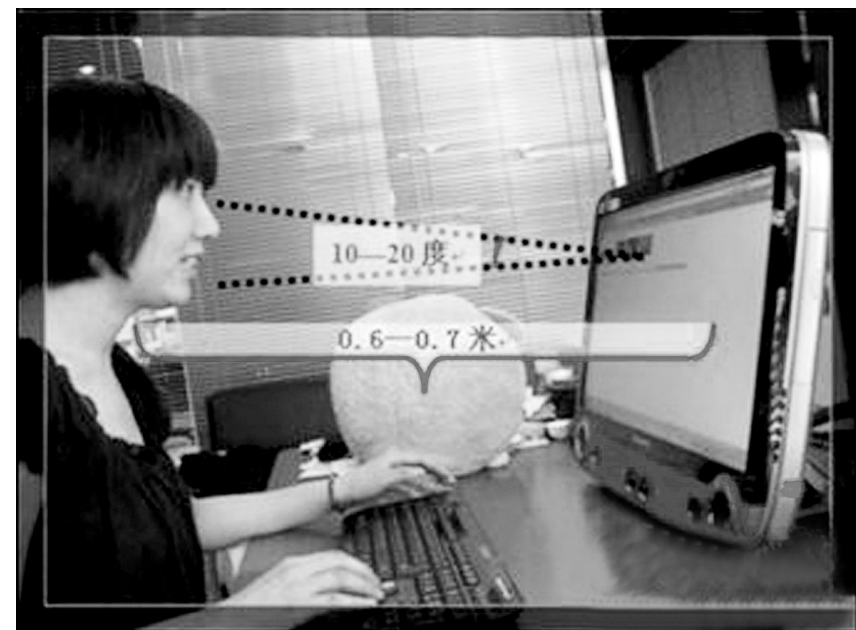
3、还有一点很重要,显示器不能安装得过高或过低。显示器上的起点

线必须与你的眼睛保持在同一水平面。如果使用者必须频繁地看键盘或桌上的纸张的话,显示器的起点线就应该再调低点。

4、要检测显示器是否安装得恰当,你只需要做一个简单的测试。首先,记住显示器上你要经常看的那一点,然后闭上眼睛,慢慢地做几次头部上下运动。当头部运动到你感觉舒服的位置时,停住不动,睁开眼睛。如果显示器安装得合适的话,你的眼睛就刚好定格在之前你记下的那一点上。

5、工作中要用的纸张必须放在与电脑显示器距离、高度、角度都一样的地方。要做到这一点,你可以用一个台架,但台架必须固定在显示器附近,并与你的眼睛保持在同一水平面。如果要在电脑上打出纸上的整篇文章,将纸张放在面前恰当的位置,或放在显示器和键盘之间的台架上,这种会给你带来很多便利。

6、通常,在工作的时候你必须频繁地先看显示器,再看键盘,然后又回到显示器上,如此反反复复,一天下来,你会感觉颈部疼得厉害。为了避免发生这种情况,可以安装一个适合自己的键盘。最近,全世界已有很多关于信息输



出和输入的新模型获得了专利权。其中,有垂直放置在显示器旁边的键盘,还有锥体状的键盘,键盘上的键是垂直设计的。

电脑的人都能找到一种方法避免发生那种情况。键盘放置的角度是前部末端低于后面的。而且,键盘必须低于使用者的肘部,使肘部折叠角度必须足有90度或稍微更大。 **生活小常识网**

关于征集集团公司文物资料的通知

2019年,铜陵有色将迎来成立70周年华诞。站在“不忘初心,牢记使命”的新时代起点上,为传承创业、创新、创造的文化基因,全面展示铜陵有色“求实、创新、合作、自强”企业精神,多角度、多层次地展现集团公司非凡成就和历史,进一步激发广大员工热爱企业、爱岗敬业的自豪感和责任感,为铜陵有色加快建设“一强五优”国际化企业集团注入源源不断的前进动力,集团公司党委决定建设铜陵有色展示馆,面向各单位、各部门和全体员工、离退休老职工及家属,广泛征集铜陵有色各个历史时期的文物和资料。现将征集有关事项通知如下:

一、征集范围

- 反映各个时期重要活动、重大事件及重要成就的图片、工作照片、纪念画册、纪念文集、影像资料及实物等;
- 曾受到国家、省部级领导人接见的集体、个人合影照片、工作照片、媒体报道等;
- 省级以上先进集体和先模人物的各类获奖证书、奖章、奖杯、奖牌、锦旗等;
- 支援兄弟国家和兄弟企业建设工作照片和媒体报道资料等;
- 各个时期集团公司重大工程项目、重大资本运营项目、科研成果、改革改制的草稿模型、实物和照片、上级批件等;
- 有历史价值的可移动工业设备遗产等;
- 真实反映集团公司成立初期有关生产、经营、科研、管理、党建、文化、生活等方面的实物和照片;如生产工具、工作用具、奖状、旗帜、牌匾、胸标、出入牌、胶靴、矿帽、笔记本、工作服、工具包、模型、医疗证、保健票、户口本、印有各单位名号的各种纪念品等;
- 体现集团公司重大历史的纪念活动证件资料、专题报道的报刊、书籍、音像、光盘、磁带等;

9宣传、介绍集团公司和各类人物的重要报刊原件;反映员工重要成就或在社会上产生过重大影响的材料(包括证书、照片、实物、音像、书刊、纪念品、文稿等);各个时期重要新闻媒体对集团公司重大事件的报道原件等;

10. 其他有纪念意义和历史价值的资料和物品等。

二、征集方式

- 有偿捐赠
 - 捐赠。符合收藏范围并自愿捐赠的物品,集团公司将登记造册,对捐赠者予以适当嘉奖。
 - 复制。属个人物品且个人需继续收藏的物件,集团公司指定专人登记,复制后原物奉还,保证不损坏、不丢失,并参照稿酬付费。
- 寄存托管
 - 单位或个人将收藏的历史文物和资料寄存在展览厅,委托管理保存,单位或个人根据需要,可以无条件取回。
- 其他事项
 - 各单位要高度重视,落实专门部门和人员负责此项工作,并将名单报集团公司展示馆筹备组(集团公司党委组织部)。各单位要利用多种途径宣传,广而告之,广泛发动。
 - 各单位将征集的资料、照片、实物等分别填写好征集文物资料登记表,集中登记造册,统一送交集团公司展示馆筹备组。
 - 个人捐赠者请在规定时间内随时送交所在单位主管部门或直接送集团公司展示馆筹备组。
 - 征集截止时间:2018年12月31日。
 - 联系方式:集团公司展示馆筹备组;
 - 地址:集团公司主楼337室、东侧楼108室;
 - 联系人:钱庆华
 - 电话:5860035 18656200007;
 - 方成达
 - 电话:5860072 13695662935。