

空调不低于26℃节约用电应成共识

连日来,大部地区气温飙升,不少人迫不及待地打开了空调。国家电网北京电力调度控制中心呼吁广大用户保持空调温度设置不低于26℃。

乍一看,空调温度设置调低1℃,好像用不了多少电,其实不然。专业实验显示,只要调高1℃,中央空调一天就可节电20%,1.5匹的家用空调也可节电4.5度左右。如果各单位如此,家家如此,累加起来无疑是一个庞大的数字。这充分说明,适当调高空调

温度设置,有利于节约资源,倡导低碳生活,是造福子孙后代的大好事。所以,你我不妨行动起来,每天把空调温度设置在26℃以上,让节约用电成为共识。

在盛夏季节,保持空调温度设置不低于26℃,不仅能节约电资源,还有利于人体健康。有关调查和研究表明,夏季时,室温26℃是一个令人舒服且不易患病的最佳温度。如果将室温调得过低,人即便感觉不到冷,但身体

热反应的灵敏度会相对降低,一旦走出室内,由于温差影响,往往会出现头晕、头痛等不适症状,甚至感冒,患“空调病”等。

一些人明知将空调温度调低1℃是一种浪费,但认为浪费的不是自家资源,因此不足为惜。我国电力资源十分有限,目前我国大部分地区不同程度地存在着用电紧张的问题,如果大家都对浪费电力资源“睁一只眼闭一只眼”,一旦需要拉闸限电,到头来

受影响的还是我们自己。所以,节约用电,不应只是一句口号,应该落在具体行动上,体现在我们每个人的行为举止上。

把空调温度设置调高1℃,设置空调温度不低于26℃,体现着一个公民的个人文明素质与社会责任意识。因此,公民应积极响应呼吁,严格遵守规定,在工作生活中自觉把空调设置在不低于26℃,真正让节约用电成为社会共识。

中国青年报

养阳气别贪凉

夏季日照时间很长,气温逐渐升高,自然界阳气逐渐增长,能量充分释放,万物蓬勃生长,植物枝繁叶茂,人体代谢旺盛,一派丰盈饱满、欣欣向荣的景象。北京市鼓楼中医医院治未病科医生周培培提醒市民,此时养生重在助养阳气,减少内耗。

周培培说,中医所说的夏天养阳,养的是阳气向上的趋向。出汗太多会耗伤阳气,出现阳气外盛,体内空虚的情况。立夏之后气温明显升高,但不要过度贪

凉,不要贪吹空调、冲凉水澡等,以免造成内有寒湿外感风寒的情况。饮食方面,可以用桂皮、茱白、浮小麦、炙甘草、茯苓、黄芪、红参等药食同源的食材做辅料来煲汤,有助于助养阳气,祛除内湿;也可以用小姜、肉豆蔻、藿香、佩兰等制成具有助阳祛湿、驱蚊的夏季养生香囊,通过药物芳香疗法,激发体内气机运行,增强气血流通,促进新陈代谢,达到提高免疫力的效果。

北京晚报

高温来袭,如何做好健康防护? 消夏饮食这样吃!

6月以来,各地高温不退。面对高温天气,我们应该如何做好健康防护呢?

户外活动避开最高时段

根据高温天气调整作息时间,避开一天中气温的最高时间段进行户外活动。外出时采取必要的防晒措施,尽量戴太阳镜、遮阳帽或使用遮阳伞,穿着透气、散热的棉、麻等面料衣服。

充足睡眠

充足的睡眠可使大脑和身体各系统都得到放松,注意不要躺在空调的出风口和电风扇下,以免患上空调病和热伤风。

但需注意,午睡时间不宜过长。午睡时间过长,中枢神经会加深抑制,脑内血流量相对减少减慢代谢过程,导致醒来后周身不舒服而更加困倦。

适当补充淡盐(糖)水

多喝水,但口渴后不宜狂饮,应适当补充些淡盐(糖)水,因为大量出汗后体内盐分丢失过多,不及时补充盐分易使体内电解质比例失调,导致代谢紊乱。可适当补充一些温开水、绿豆汤或含电解质的饮料。

饮食清淡

少食高油脂食物,饮食尽量清淡,不易消化的食物会给身体带来额外的负担。但要注意,高温环境下人体更需要摄取足够热量,应保证足够的蛋白质摄入量。此外,可多吃水果蔬菜。不宜过度吃冷饮。

忍受热后“快速冷却”

有的人脱离高温环境后喜欢开足空调、电扇或立即去洗冷水澡,但这样会使全身毛孔快速闭合,体内热量反而难以散发,还会因脑部血管迅速收缩而引起大脑供血不足。特别需要注意的是,室内外温差不要超过5度为宜,即使天气再热,空调室内温度也不宜到24度以下。

高温天气中暑何处置

一旦周围有人中暑,应当立即将病人移到阴凉处,并保持通风;摘下口罩,解开衣扣,用多种方法帮助迅速收缩;适当服用藿香正气等解暑药物,并尝试按压人中穴位等方法帮助恢复意识,如果症状没有减轻,应立即拨打救助电话。

人民健康网

多食材花式粥,让喝粥也营养

如果说白粥营养价值较低,也并不意味着一日三餐坚决不能喝粥。关键是要提升粥的营养质量,丰富煮粥的食材,达到营养充足平衡的目标。

其实,粥里可以加很多东西,比如肉类、鱼类、蛋类、奶类、蔬菜、薯类、坚果、油籽、水果干、蔬菜等,无不可入粥。皮蛋瘦肉粥也好,生滚鱼片粥也好,里面加了点鱼肉和蛋类,蛋白质含量就会上升。老北京小吃有红芸豆粥,有添加芝麻、花生碎的紫米粥,还有加入各种全谷杂豆小枣桂圆花生等的八宝粥,均可提升粥的营养价值。而牛奶豆浆也都可加到粥里,增加粥里的蛋白质、维生素和矿物质含量。

不过,粥店里卖的皮蛋瘦肉粥、生滚鱼片粥等,里面没几条肉丝、没几个皮蛋丁,只喝这么一碗粥,早餐的蛋白质营养仍然是不够的。得多加一些才好,如果加150克瘦猪肉切成的肉丝或肉末,可增加约8克蛋白质;如果打入一个中等大的鸡蛋做成蛋花粥,可增加6克蛋白质。同时,粥店里的这些“豪华粥”大部分是用白粥熬出来的,仍然是一种高血糖反应食物,不适合糖尿病患者和减肥者。

总体而言,粥适合胃酸偏少、吃干饭感觉消化不良的老年人。没有血糖问题但牙齿咀嚼能力较弱的老人,可以主食喝粥。但是,不能顿顿白米粥,且不能太稀,必须是浓粥,还要提供足够的蛋白质和蔬

菜。建议可用去油的肉汤、鸡汤来煮粥,粥里可以加入甘薯丁、山药丁、胡萝卜丁,可以加入去骨的肉末、去刺的鱼肉碎,可以打入蛋花,起稠汤后可以加入蔬菜碎煮软,盛入碗中后可以加入芝麻粉……用种种方法,都是为了让粥里有更多食材,才能真正让粥起到养生作用。

要控制血糖就一定不能喝粥吗?这也不一定。关键看是什么食材煮的粥。大米、小米煮成的粥,只要煮到黏软状态,血糖指数都是相当高的。整粒的燕麦,和各種淀粉豆类(如红大豆、绿豆、各种颜色的芸豆、鹰嘴豆、羽扇豆、扁豆、干豌豆等),即便煮成粥,也仍然是血糖反应较低的食材,和大米粥不可同日而语。如果用一半杂豆做原料,再加上燕麦和黑米等食材,很少放白米,那么煮出来的粥消化速度就比较慢。记得喝杂粮豆粥千万不要加糖,要把它当成主食,配上一些豆制品、瘦肉、蔬菜等食物,这样整体血糖反应就比喝白粥加小菜低得多。

如果想简单一点,早上可以吃牛奶燕麦片粥,再配合鸡蛋和蔬菜,可达到良好营养平衡。对控血糖而言,整粒燕麦煮的粥最好,其次是需要煮的燕麦片。如果是一冲泡就变软的那种碎燕麦片,血糖反应就要高得多了。燕麦粥、杂粮粥,也得把浓度和数量喝够,不是一两勺燕麦片冲一大碗就能提供足够营养的。

中国妇女报

洗牙之前漱个口,到底有多重要?

随着生活品质的日益提高,口腔健康状况也被我们越发地重视起来,越来越多的患者朋友们在医院或诊所进行口腔检查时,常常被牙医建议“洗牙”。“洗牙”在医学上被称为龈上洁治术,是一种用来去除牙结石的治疗方式,长期不洗牙,则有可能导致严重的牙周疾病,引起牙齿的脱落。存活于口腔环境中的细菌还能依靠牙结石在口腔内形成感染灶,增加心血管疾疾病、糖尿病等全身疾病的风险,严重危害我们的健康。而每年1~2次洗牙有助于我们预防牙周疾病,还能在洗牙的过程中请医生检查我们的口腔健康状况,是健康生活中必不可少的一部分。

那洗牙是不是一点风险都没有呢?大家都听过我国古代思想家老子的一句名言:“祸兮,福之所倚;福兮,祸之所伏。”任何事物都存在着两面性,在医院接受治疗时也是如此,任何医疗操作都不能保证百分百没有风险,即便简单的洗牙也不例外。考虑到牙周疾病可能造成的危害,我们仍然建议患者定期选择正规医疗机构洗牙,而既然洗牙是免不了的了,我们就要尽可能的了解和避免洗牙过程中存在的危险因素:洗牙针对附着在牙齿上的龈上结石进行操作,并且大部分医疗机构在洗牙时都会采用超声洁治器械,在去除结石的过程中发生牙龈出血是很正常的事情。这种出血量往往都非常小,即便是牙龈炎症严重的患者有可能容易较多量地出血,医生也会有相应的处理方法。可以说只要在正规医疗机构洗牙,对于身体健康的患者来说,发生牙龈出血通常也是安全的。

但是从另一个角度来看,我们的口腔处在一个开放的、与外界相通的位置,因

此它的微生态环境十分复杂,很多细菌都在这里安家落户,在治疗时,细菌也有可能顺着牙龈出血的地方进入体内循环系统。我们的机体具备一定的防御能力,很多时候,这些进入人体的细菌并不能掀起多大的波澜,然而一旦我们抵抗力下降,这些细菌就有可能找到兴风作浪的机会,诱发菌血症,使我们发烧、头晕、恶心。对于一些身体条件本来就存在诸多隐患,且没有得到及时治疗的患者来说,菌血症还可能会引起多个器官的感染,严重者甚至危及生命。除此之外,在超声洁牙的过程中还会在空气中产生大量含有细菌、唾液、血液的飞沫和气溶胶,对医患双方都增加了潜在的风险,这也正是口腔诊疗环境必须保持良好通风的原因。

也正是因为存在这些风险,医生们非常注重对感染的防治,在洁牙之前让患者漱一漱口,是预防菌血症的重要手段。我们在这里说的“漱口”跟平时餐后,刷牙前说的漱口可不太一样:这种洁治前的漱口不用清水,而是要选择含漱的漱口水,目前很多医院最常用的是3%过氧化氢——也就是我们俗称的“双氧水”,含漱一分钟,它可以释放新生氧,有效减少口内菌群造成的威胁,也有医生会建议患者使用0.12%或0.2%氯己定(也称“洗必泰”)含漱一分钟,这是一种广谱抗菌药,杀菌效果比较可靠。经过了药品的含漱,口内细菌数量会大大减少,在这样的条件下进行洗牙可以很大程度地预防细菌进入血液和呼吸道,是对我们生命健康安全的重要保护措施,而我们医务工作者们所做的一切,都是为了人类的健康,为了我们和家人能在蓝天之下洋溢幸福的笑容。

科普中国

想跑步减肥又怕累? 这些窍门了解一下

想要通过跑步减肥,但却因为太累而半途而废?想要通过跑步健身,但却迟迟提高不了跑步速度?或许是因为你的跑步方式不对!下面几个方法教你跑得更快、跑得不累。

从运动生物力学的角度来看,跑步速度与步频、步长有关。想要跑得快,需要提高步频,增加步长,学会扒地技术。

第一,跑步时落地距离不要太长,可以通过扒地技术来缩短落地距离,在快要落地之前,腿部快速向下、向后运动,把着地点落到身体重心的下方或后面,从而将落地的阻力变为向前的动力,增加步长。第二,在落地时应该撑住膝关节,不要刻意蹬直膝关节,从而减少蹬离地面的时间和身体上下起伏的运动,节省体能,提高步频。第三,腿部摆动时,应该在大小腿充分折叠后再

向前摆动,减少摆动时间,增加摆动速度。此外,跑得快还需掌握一个小窍门——摆臂。在跑步时不要固定肘关节,在胳膊前摆时折叠肘关节,后摆时再打开,将摆臂和腿部的动作协调起来,在增加上肢运动的同时增加下肢运动幅度,从而达到更好的效果。

想要跑得不累,需记住两个关键因素:一是利用重力,二是省掉所有可能增加能耗的姿势。首先要充分借助那些不消耗肌肉力量的外力,比如说重力。把身体的重心稍微前倾,感觉快要摔倒的时候,伸腿往前跑。此外,平时跑步时不能像短跑运动员一样,做大幅度地摆腿等技术动作,而是要在脚离地之后就马上往前走,小步幅,快步频,避免让自己的腿做太大幅度的运动。

科普中国



少用一次性塑料制品

糕的发明。由于塑料物理化学结构稳定,在自然环境中可能数十至数百年都不会被分解,对塑料垃圾的处置,是世界公认的环境难题。科学家在人类的乳汁、粪便里都发现了微塑料的存在,说明塑料已经进入人类的食物链。虽然目前科学上尚无证据表明微塑料会对人体健康产生直接危害,但其潜在影响不容忽视。

毋庸讳言,塑料垃圾泛滥的原因,在于人类没有节制、不负责任地使用和丢弃塑料,让世界不堪重负。正是意识到塑料对地球、对动物以及人类造成的影响,一些国家已经行动起来。比如英国计划在2042年前消除所有可避免的塑料废弃物,包含塑料袋、食品包装袋和一次性塑料管等与人们日常生活息息相关的塑料制品;韩国已经于2018年底在商场和超市全面禁用一次性塑料袋;澳大利亚、新西兰等国的禁塑进程

正在提速……在国内,一些地方也把减少塑料垃圾作为重要的发展议题:海南今年底率先在全境“禁塑”,江苏扬州成为世界自然基金会命名的首批“净塑城市”……这说明,大家对塑料污染的重视程度日益提升。

2018年,联合国把世界环境日的主题确定为“beat plastic pollution(打败塑料污染)”,有人把它译作“塑战速决”。然而,反观现实,禁绝塑料污染,不可能速战速决。

如今,我们每天的生活,充斥着各色各样塑料制品的身影。从铝塑门窗到衣物纤维,再到各种工具用品,塑料提供了太多便利。可以说,人类在短时间内还离不开塑料。

在这种情况下,禁绝塑料污染,该如何做呢?目前,不可降解塑料的替代物尚不普及,减少其使用,可能意味着不方便或者更高成本,因此,一刀切地限制塑料制品的使用,很可能是欲

酸酸甜甜,夏季水果也养生

酸、维生素、矿物质等,具有调节免疫、抗衰老、降血糖、血脂等保健作用。

荔枝:“一骑红尘妃子笑,无人知是荔枝来。”荔枝是一种美味的岭南夏季水果,味甜如蜜。荔枝性温,有补脾益肝、生津止渴、解毒止泻等功效,还可促进细胞生成、使皮肤细嫩,是排毒养颜的理想水果。常吃荔枝可令人心情舒畅,但是食用过量会引起上火。因为山竹能降火滋阴,在岭南常有荔枝配山竹的吃法。

枇杷:“五月江南碧苍苍,春蚕吐老枇杷黄。”枇杷具有滋阴养肺、止咳化痰的功效。应挑选果皮橙黄、茸毛完整(果实耳背处)、个头大而匀称的果实,这样吃起来味道才好。

西瓜:西瓜是最具特色的夏季水果,解暑生津,自古就有“天然白虎汤”的美誉,还有“夏日吃西瓜,药物不用抓”之说。吃西瓜特别讲究时令,不仅能补足水分,更能增加营养。但也不宜一次吃太多,否则容易伤脾胃。

柠檬:富含维生索、矿物质、柠檬



酸及纤维质的柠檬,是夏日消暑美容的圣品。柠檬果皮富含芳香挥发成分,可以生津解暑,健脾开胃,帮助杀

菌和消化。夏季喝一杯柠檬水,清新酸爽的味道能让人精神一振,打开胃口。

中国妇女报

半夜常醒说明身体在变老

部骨骼流失会形成典型的“老年人”面相,即颧颊凹陷、嘴唇薄、太阳穴突出。吸烟、营养不良、心血管健康状况差或体重减轻过多会造成这种面相。

4.比同龄人皱纹多。虽然基因有一定影响,但皱纹多少很大程度上由生活方式决定。与食用饱和脂肪、加工和含糖食品相比,常吃新鲜果蔬的人皮肤更健康,皱纹更少。吸烟、饮酒和阳光照射也会加速皮肤衰老。

5.用掉大量润肤乳。老化使皮肤保存水分的能力下降,就算刚刚擦了润肤乳,一会儿皮肤又变干了。

6.不愿意和朋友外出。身体健康状况下降的人容易心情不好甚至

衰老是不可避免的生理现象,但有些人的衰老速度比其他人的快。美国《读者文摘》杂志总结了几个迹象,一些人就需要注意调整身体状态了。

1.全身毛发脱落。不只是脱发、白发,如果胳膊、腿或身体其他部位的毛发逐渐变得稀疏,就证明老化速度快。

2.皮肤上经常出现淤青。衰老一个常被忽视的迹象是皮肤淤青更多,而且恢复速度比以前慢。这是由于小血管周围的支撑结构受到慢性损伤造成的,即使轻微外伤也会导致它们破裂。

3.面部看起来凹陷或憔悴。面