

天气转暖,谨防皮肤病

爱生气伤肝是真的吗?

“清明断雪,谷雨断霜。”随着谷雨节气的临近,气温回升加快,人体代谢旺盛,容易引发皮肤病。春天天气忽冷忽热,正气容易受损,人体容易出现机体免疫失调,多是带状疱疹和单纯疱疹的发病期。因此,早晚应添加衣服,适当保暖,但也要注意不要穿得过多。如果衣服穿多了有烦热之感,就表示已有

火热内生。尤其是平素阳气较盛的人要适当减少衣物,以防引起皮肤疮疖和毛囊炎。老年人和儿童等体质较弱的人群,需要及时加减衣物,保持身体的舒适温度。桃花、杏花开放,杨絮、柳絮四处飞扬,过敏体质者应注意防止皮肤过敏、湿疹、荨麻疹等皮肤病。各种昆虫的繁殖和活动频繁,注意不要停留

在潮湿阴冷的处所,以免被昆虫叮咬,引起局部虫咬皮炎甚至严重的全身过敏反应,应尽量穿长袖长裤防护过敏原和昆虫。贴身衣服的材质以纯棉为好,既能够保证柔软透气,又可减少皮肤刺激。气温上升,湿度增大,头皮皮脂分泌增加,头发容易变油,更容易吸附灰尘、过敏原等污物。因此,洗发的频

率应该比冬天要勤一些,一般需要隔一天一洗,保持头发的清爽。洗发的水温不宜太高或太低,一般以30℃左右为宜,洗后使用吹风机时不能吹得太干,以免影响发质。对于头皮敏感的人群,最好选择含植物元素的温和洗发水,少用全化学成分的发水,以免刺激头皮,加剧脱发。头油不多的时候,可以只用清水洗头。 人民日报

常听人说坏情绪伤肝,这是真的吗?在中医理论中,五行中的木、火、土、金、水分别对应人体五脏的肝、心、脾、肺、肾。喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等“七情”是人类正常的心理活动,但失度就可能引发疾病。喜,在五臟属心;怒,在五臟属肝;忧、悲,在五臟属肺;思,在五臟属脾;恐、惊,在五臟属肾。因而中医有“大喜伤心”“多忧伤肺”“大怒伤肝”“多思伤脾”“多恐伤肾”的说法。其中,“大怒伤肝”是指经常发怒的人容易出现肝气郁结、肝阳上亢,继而造成一系列疾病症状。尤其是原本有肝脏疾病的人长期情绪不佳,更易加重病情,长此以往

就是恶性循环。同时,肝病者对疾病的思虑、忧伤,也使得脾、肺受到损害。这样一来,五脏中有三脏都将受损,可见不良情绪对于肝的影响。中医认为,不良情绪与肝脏疾病的发生关系密切。人情低落时,免疫力会下降,疾病就会乘虚而入。情绪抑郁使血液流动淤滞,还能影响肝细胞的再生及肝脏的代偿能力,不利于肝病恢复。所以,少生气、不生气,保持良好的心情和乐观的心态,对身体百利而无一害。同时,人要保持一颗平常心,不给自己施加超出承受范围的压力。 北京日报

您真的会喝茶吗? 饮新茶有讲究

又是一年新茶上市季。清明节前后,新茶陆续上市,很多求“鲜”若渴的老茶友已经跃跃欲试。新茶虽好,饮用也有讲究。那么,如何正确选用适合自己的新茶来养生呢?



如何按季节选择养生茶
茶分六种颜色,分别是黑茶、白茶、绿茶、黄茶、红茶、青茶。中国饮茶历史悠久,古人经历了从生煮鲜叶到晒干收藏,从蒸青到团饼,再从团饼到散叶。从绿茶发展到各种各样的茶,再到如今风靡世界的茶饮料。我们从来没有离开过自然规律,始终遵循“茶与人合一”的中医理论思想。

春天万物生发,对应的脏腑是肝,对应的颜色是青色和绿色。夏天酷热潮湿,对应的脏腑是心,对应的颜色是红色。秋天干燥,对应的脏腑是肺,对应的颜色是白色。冬天要归藏,对应的脏腑是肾,对应的颜色是黑色。春夏对应的脏腑是脾,对应的颜色是黄色。懂了这个道理,我们就知道什么季节该喝什么茶,但也不能简单照搬。俗话说:“春夏绿,秋冬红,一年四季喝乌龙”,这也进一步说明要按季节来选择茶品。但每个人的体质不同,应该按中医理论辨证喝茶,否则不但不能养生,还有可能引起副作用。

一样性温,能暖胃养胃,适宜冬天或寒性体质的人饮用。红茶中富含锰元素,有利于骨骼发育。现在流行的祁门红茶、大吉岭红茶、锡兰高地红茶、阿萨姆红茶都是不错的选择。红茶是有保质期的,且保质期并不是很长,最多可以储藏三年左右。

绿茶按照制作方式包括晒青绿茶、蒸青绿茶、炒青绿茶、烘青绿茶,因为杀青方式不同,其口感也有所区别。炒青绿茶有火香,味醇而甘,杀口;蒸青绿茶有豆香、板栗香;晒青绿茶的叶底肥厚耐冲泡,以云南大叶种居多;烘青绿茶有花香,回甘,但不耐泡。除了解绿茶的特点,我们还要根据自身的特点选用。如胃寒,则不宜喝过浓的炒青绿茶,可选蒸青绿茶;若胃肠功能失调,宜饮清淡的烘青绿茶。对于痰湿体质、血瘀体质、湿热体质或特禀体质的人,尤其适合饮用绿茶,老年人则应以清淡为主。因绿茶未经发酵,保留了鲜叶的茶多酚、儿茶素等几十种营养成分,对防衰老、防癌、杀菌、消炎等都有较好的作用,常喝绿茶可延年益寿。值得注意的是,新茶制成后最好放置一周再饮用。

三类人群不宜使用阿司匹林

长沙38岁的夏先生,平时爱吃点阿司匹林以预防心脑血管疾病。然而,夏先生最近一次胃出血,险些要命,原因还与吃阿司匹林有关。

长沙市第一医院心血管内科傅广教授表示,目前阿司匹林不作为大部分人群心脑血管病一级预防(没病的人预防疾病)的推荐药物,但仍然是二级预防(有病的人预防疾病加重,降低死亡率)的推荐药物。阿司匹林的功效是,血液中血小板的职责是止血,如果人的皮肤破了口,出血,血管破口处赶来很多血小板,网住大量红细胞,形成小血凝块,把血管的破口堵住。但血小板止血的同时也有可能坏事,当人体形成动脉粥样硬化斑块时,如果斑块不稳定并破裂,血小板也会来堵斑块的破口,但因为太多的血小板都在斑块破口处聚集,易形成血栓,此时就得用上阿司匹林。临床推荐两类人群使用阿司匹林。第

六大茶类的养生功效有别
茶大致分为不发酵、半发酵、全发酵三个品种。白茶、黑茶、红茶、青茶、黄茶、绿茶六大茶类也都有新茶。所谓新茶是指当年采摘加工制作的茶,叫当年茶。第二年茶叫陈茶,也叫隔年茶。并不是说所有的茶都讲究喝春茶、喝新茶,有的茶年份越老,品质越好。如白茶、普洱茶储存年份越久,茶味越醇厚和香浓,越有收藏价值。

提前采摘新茶,势必会影响茶叶的品质。所以,不宜买太早的春茶,应顺应自然,谷雨前后采摘的春天露天茶才最好。一般来说,春茶上市时间最早与最晚相差50天左右。四五月份的晚春茶也很好,且价格合理,可以作为我们的选择。

绿茶也叫乌龙茶,性温和,有去脂减肥、美容养颜的功效。青茶的种类包括大红袍、水仙、肉桂、鸡冠、种秀,各种单丛及高山冻顶等。青茶在各个季节的风味不同,也不一定新茶最好,反而是当年的秋茶更加浓郁。选购乌龙茶要记住十二字方针:“形要紧,味要醇,手感重,汤要亮。”

白茶的原料比较粗老,制作过程中往往要渥堆发酵较长时间,所以叶片多呈现暗褐色,因此得名,以制成紧压茶销售为主。云南的普洱茶、广西六堡茶、湖北青砖茶等都是较有名的黑茶。黑茶对于抑制腹部脂肪堆积有明显效果,如在饭前、饭后各喝一杯,长期坚持下去,效果明显。

第二类,已确诊为心脑血管疾病的患者,特别是已植入冠状动脉支架的患者,只要没禁忌症,必须吃阿司匹林预防。傅广提醒,有三类人群不宜使用阿司匹林一级预防。年龄>70岁或<40岁的人群;高出血风险人群,包括正在使用抗血小板、抗凝、糖皮质激素、非甾体抗炎药物等增加出血风险的药物,胃肠道出血、消化道溃疡或其他部位出血病史,年龄>70岁,血小板减少,凝血功能障碍,严重肝病,慢性肾病4~5期,未根除的幽门螺杆菌感染,未控制的高血压等;经评估出血风险大于血栓风险的患者。 长沙晚报

花粉过敏如何对症用药?

在慢性鼻炎患者中,近一半为季节性过敏性鼻炎。其中,不少人属于花粉过敏,主要有打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、鼻痒等症状。对这类患者来说,在空气中花粉浓度较高的季节进行户外活动时,最好避开致敏花粉播散的高峰期。在自然暴露于花粉的环境中,使用特制的口罩、眼镜、鼻腔过滤器等,可减少致敏花粉吸入鼻腔与黏膜接触。如果症状持续加重,可以采取药物治疗。

口服白三烯受体拮抗剂治疗。这类药物与口服抗组胺药联合使用,对鼻塞等症状缓解更显著。

糖皮质激素治疗。糖皮质激素鼻喷剂是目前推荐治疗花粉症的最佳方案。由于局部用药,药物直接作用于患处,并可持续控制炎症反应,全身吸收很少,所以激素的副作用显著减低。症状轻者疗程不少于2周,部分重度病人疗程不少于4周。

减充血剂治疗。这类药物可快速有效地疏通鼻塞,如麻黄碱滴鼻剂,但不要连续使用7天以上。

抗组胺药物治疗。这类药物包括口服及鼻喷剂型,是花粉季节中最常用的对症药物,大多数能有效控制急性鼻、眼症状。推荐在花粉播散前口服抗组胺药进行预防性治疗。鼻用抗组胺药比口服抗组胺药起效更快,大多15-30分钟起效。在过敏症状突然发生的时候,可快速缓解症状。

鼻腔冲洗治疗。这是一种安全、方便的辅助治疗方法,可清除鼻内刺激物、变应原和炎症分泌物,减轻鼻黏膜水肿,改善黏液纤毛清除功能。使用鼻喷冲洗液时,最佳温度为40摄氏度。

此外,需要注意的是,从冰箱中取出绿茶后,切勿立即将包装打开。正确的做法是,将冰箱内的茶叶取出后让其慢慢升温,待升到常温后(一般是隔一天)打开包装,然后进行冲泡饮用,最好能在半个月内存完。

免疫治疗。免疫治疗的目的是诱导机体免疫耐受。免疫治疗针对病因,可以减轻甚至完全清除过敏症状,改善过敏体质及免疫功能。目前临床中针对尘螨的免疫治疗已达到标准化治疗,有皮下注射及舌下含服两种方式。对于花粉过敏免疫治疗的研究已经取得进展,有关黄花蒿的免疫治疗已经进入二期临床试验。

总之,鼻炎分类复杂,根据发病原因不同,治疗方法也不同。如果出现鼻炎症状,最好及时就诊,明确鼻炎类型对症治疗。 健康中原人

2021年一季度《铜陵有色报》采用各单位宣传稿件情况

序号	单位	篇数
1	机关党委	20
2	中铁建铜冠投资公司党总支	0
3	冬瓜山铜矿党委	75
4	安庆铜矿党委	25
5	凤凰山矿业公司党委	10.5
6	铜山铜矿分公司党委	36.5
7	天马山矿业公司党委	18.5
8	铜冠(庐江)矿业公司党委	29.5
9	月山矿业公司党委	20
10	铜冠池州资源公司党委	5.5
11	仙人桥矿业公司党总支	0
12	金隆铜业公司党委	90.5
13	金昌冶炼厂党委	0
14	金冠铜业分公司党委	52.5
15	张家港铜业公司党委	8.5
16	铜冠有色池州公司党委	56.5
17	铜冠冶化分公司党委	44.5
18	赤峰金剑铜业公司党委	2
19	金泰化工公司党总支	2.5
20	金威铜业分公司党委	28
21	铜冠电工公司党委	22.5
22	安徽铜冠铜箔公司党委	57
23	铜冠机械公司党委	7.5
24	矿产资源中心党委	4.5
25	技术中心党委	18
26	铜冠矿建公司党委	3
27	动力厂党委	25
28	铜冠建安公司党委	51.5
29	铜冠房地产公司党委	23
30	铜冠投资公司党委	4.5
31	工程技术分公司党委	18

天天去健身房还瘦不下来? 吃对食物才有效!

近几年,随着健身的人越来越多,很多人在健身房办了会员,下班后第一时间赶过去打卡。除个别瘦人为强身增肌的,大部分去健身的都是以减脂为目的,很多人确实也坚持了不短的时间,可却并没有瘦下来,这是什么原因呢?

意识中就省略了很多其他身体活动,从而减少了每天的能量消耗,比如:为节省时间开车去健身,本来可以走路去的地方也选择开车或蹭车,能爬楼梯的改坐电梯了,到家以后家务也做得少了,想到反正自己已经锻炼了,于是在沙发上瘫了一晚上……这些都会让减肥效果大打折扣!

减脂≠减重 脂肪体积是肌肉的三倍多
还有一种情况,是锻炼的强度和时

我们都有听过“运动30分钟以上才会消耗脂肪”这个结论,其实所有运动都是混合供能的,而且碳水化合物是各种运动的首选供能物质,它来源于血糖、肝脏、肌肉中的糖原储备。不过,运动持续时间越长,消耗脂肪来供能的比例就会越高,因为随着肝糖原和肌糖原的消耗加大,脂肪作为体内能量储备库就要来帮忙了,所以,我们可以这样说,“什么样的运动最容易利用脂肪来供能?——30分钟以上的长时间中等强度有氧运动”。

除了运动时间,还有一个因素影响供能系统,就是运动强度。如果运动强度过大身体会优先利用糖原,比如有的球类比赛,时间超过了30分钟,但场上的运动都是在冲刺,运动很激烈,都是糖原供能为主;如果用环法自行车比赛那样的强度来骑车,即使是有氧运动,用来供能的也不是脂肪,所以并不是运动越剧烈越燃脂。

减脂≠减重 脂肪体积是肌肉的三倍多
还有一种情况,是锻炼的强度和时

饮食控制不到位
有一部分朋友去健身只是图个心安,饮食控制得不到位。要知道“三分练,七分吃”,不论减脂还是增肌,饮食都是更重要的。首先,控制精加工零食、蛋糕、甜饮料等含大量油盐糖的食物的摄入,它们不仅能量高,在加工制作过程中,比如油炸、腌制,会产生有毒有害物质,营养素也会被不同程度破坏;然后,三餐要适当调整,在保证食物多样的前提下成比例缩减,用粗粮代替部分精米精面做主食,多吃新鲜的蔬菜水果,多喝白开水,适量增加优质蛋白的摄入。

被忽视的“饮食补偿”
有些朋友找了私教,制定了详细的训练计划,每天力量训练+有氧训练,形式多样,时间也在1-1.5小时,中等强度和高强度结合,热身拉伸也都没有忽略,可以说非常专业了,饮食看起来也很科学,那么没瘦下来可能是由于易被忽视的隐藏原因——饮食补偿和身体活动减少!

减脂≠减重 脂肪体积是肌肉的三倍多
还有一种情况,是锻炼的强度和时

减脂≠减重 脂肪体积是肌肉的三倍多
还有一种情况,是锻炼的强度和时

减脂≠减重 脂肪体积是肌肉的三倍多
还有一种情况,是锻炼的强度和时

减脂≠减重 脂肪体积是肌肉的三倍多
还有一种情况,是锻炼的强度和时

给大家总结一下减脂期提倡吃的、需注意的,以及尽量避免的食物都有哪些:
1.提倡吃未经加工的天然食品
比如全谷物(主食多用粗粮代替精米精面)、蔬菜、水果(不包括果汁、水果干、炸蔬菜、咸菜等加工果蔬)、大豆及其制品(豆腐、豆干、豆浆等,

减脂≠减重 脂肪体积是肌肉的三倍多
还有一种情况,是锻炼的强度和时

减脂≠减重 脂肪体积是肌肉的三倍多
还有一种情况,是锻炼的强度和时

减脂≠减重 脂肪体积是肌肉的三倍多
还有一种情况,是锻炼的强度和时

减脂≠减重 脂肪体积是肌肉的三倍多
还有一种情况,是锻炼的强度和时

减脂≠减重 脂肪体积是肌肉的三倍多
还有一种情况,是锻炼的强度和时

减脂≠减重 脂肪体积是肌肉的三倍多
还有一种情况,是锻炼的强度和时

减脂≠减重 脂肪体积是肌肉的三倍多
还有一种情况,是锻炼的强度和时

减脂≠减重 脂肪体积是肌肉的三倍多
还有一种情况,是锻炼的强度和时

减脂≠减重 脂肪体积是肌肉的三倍多
还有一种情况,是锻炼的强度和时

减脂≠减重 脂肪体积是肌肉的三倍多
还有一种情况,是锻炼的强度和时

减脂≠减重 脂肪体积是肌肉的三倍多
还有一种情况,是锻炼的强度和时

减脂≠减重 脂肪体积是肌肉的三倍多
还有一种情况,是锻炼的强度和时

减脂≠减重 脂肪体积是肌肉的三倍多
还有一种情况,是锻炼的强度和时

减脂≠减重 脂肪体积是肌肉的三倍多
还有一种情况,是锻炼的强度和时

减脂≠减重 脂肪体积是肌肉的三倍多
还有一种情况,是锻炼的强度和时

减脂≠减重 脂肪体积是肌肉的三倍多
还有一种情况,是锻炼的强度和时

减脂≠减重 脂肪体积是肌肉的三倍多
还有一种情况,是锻炼的强度和时

减脂≠减重 脂肪体积是肌肉的三倍多
还有一种情况,是锻炼的强度和时

减脂≠减重 脂肪体积是肌肉的三倍多
还有一种情况,是锻炼的强度和时

减脂≠减重 脂肪体积是肌肉的三倍多
还有一种情况,是锻炼的强度和时

减脂≠减重 脂肪体积是肌肉的三倍多
还有一种情况,是锻炼的强度和时

减脂≠减重 脂肪体积是肌肉的三倍多
还有一种情况,是锻炼的强度和时

减脂≠减重 脂肪体积是肌肉的三倍多
还有一种情况,是锻炼的强度和时

减脂≠减重 脂肪体积是肌肉的三倍多
还有一种情况,是锻炼的强度和时

减脂≠减重 脂肪体积是肌肉的三倍多
还有一种情况,是锻炼的强度和时

减脂≠减重 脂肪体积是肌肉的三倍多
还有一种情况,是锻炼的强度和时

减脂≠减重 脂肪体积是肌肉的三倍多
还有一种情况,是锻炼的强度和时

减脂≠减重 脂肪体积是肌肉的三倍多
还有一种情况,是锻炼的强度和时

减脂≠减重 脂肪体积是肌肉的三倍多
还有一种情况,是锻炼的强度和时