



预防“空调病” 中医支招多吃姜多运动

□本报记者 黄葵

炎炎夏季,很多人为了“图凉快”,长时间呆在空调制冷房里,以致患上了时下流行的空调病。中医学认为空调病是指在空调制冷环境中,风寒湿邪侵袭人体,出现鼻塞、流鼻涕、打喷嚏、头痛、乏力、皮肤发紧发胀、胃腹部冷痛、泄泻、关节肌肉疼痛怕风等症状的“现代病”。

充实阳气 早睡早起

北京小汤山医院传统医学部白雪琴大夫指出,中医养生提倡天人相应,应遵循“春生夏长,秋收冬藏”的颐养原则,黄帝内经曰:“夏三月,……夜卧早起,无厌

于日;使志无怒,使华英成秀,使气得泄,若所爱在外,此夏气之应,养长之道也。”只有深刻认识常吹空调的危害,才能取得好的防治效果。

夏季是人体借助天地阳气补充自身阳气的最佳时机,通过出汗达到祛除体内寒邪,疏通气血经络的目的。所以夏季应该适度感受炎热,使肌肤汗出畅快,才能顺应人体“生长收藏”规律,不可人为改变寒热环境,遏制机体阳气蒸腾外泄。否则,很可能留下宿疾病根,损伤人体阳气,导致一些慢性呼吸系统及消化系统如慢性支气管炎、慢性胃炎以及关节

等疾病的发生。

饮食调理 适量运动

白雪琴大夫说,在预防空调病方面总体上要把握两条原则,既要避暑又要避免寒凉。对于体质较壮实的人也不宜长时间停留在空调环境,不可过度饮冷。对于体制较弱、气血不足、脾胃虚寒等人群,如妇女、儿童、老人尤其要注意,尽量避免空调直吹,时间过久,可以多喝一些散寒暖胃化湿的药茶,如生姜、陈皮、葱白、芫荽等,如果出现胃腹冷痛,可以服用藿香正气水,甚至附子理中丸,这里提醒大家,除对酒精过敏者,最好用含有酒精的藿香正气水,白酒是很好散寒暖身的良药。打太极拳、八段锦,或打羽毛球、乒乓球、跑步等运动,有助于身体

发汗,能够解表除寒。但专家提醒,不能过多出汗,尽量不要进行超过身体承受范围的运动。

根据体感 调节温度

夏季使用空调需注意:
26℃最适宜
即使室外再炎热,室内的空调温度也不宜设置太低,一般成年人在空调房内最适宜温度为25-26度,体弱者27-28度,室内外温差最好不要超过8度。

空调风往上吹
开空调时,冷气向下沉,因此风最好向上吹,避免冷风直吹身体。不要直吹头部,避免受凉。

进屋10分钟后开空调
出了一身汗,回家马上打开空调猛吹,此时毛孔完全打开,还来不及闭合,容易让体温急剧下

降,诱发感冒等病症。因此,从炎热的室外进入室内,应至少10分钟以后再开空调。

每隔1小时开会儿窗
开空调会使室内空气变干,并且由于空气不流通,环境得不到改善,容易让人鼻塞、喉咙干、打喷嚏等。经常处在空调环境下的人,为预防皮肤干燥、喉咙干痒,应多喝水、菊花茶,多吃富含维生素的新鲜水果。空调房间里最好放一盆凉水。

身体弱,少开空调
有关节炎、风湿病的老人、发育不完全的小孩以及孕妇等身体免疫功能较差的人,最好少用空调。尤其每天清晨和黄昏室外气温较低时,应多到户外做些运动,呼吸新鲜空气,增强身体的适应能力。

健康资讯

开车前这些食物最好别吃

您也许不曾想到,日常生活中一些食物带来的催眠、酒驾效果,会影响安全驾驶。

“酒驾”食物：荔枝、藿香水

有关吃荔枝后开车查出“酒驾”的新闻很多,荔枝含糖量比较高,而夏季温度高,再加上空气中的微生物和本身自带的一些酶,在氧气含量低的保存环境中,会使得荔枝中的糖无氧呼吸产生酒精,所以就会导致检测出酒精超标。其实这不难理解,我们平时买的水果,如果放在袋子里忘了吃,过几天打开袋子就会闻到一股酒精味,而荔枝一般是从南方运输过来,我们吃到时已

经放置好几天,不够新鲜,无氧呼吸产生的酒精就会更多。

同样,蛋黄派、豆腐乳、藿香正气水等,本来就含有食用酒精或米酒,另外,还有像醉虾、醉蟹或食材烹饪时加入大量的料酒的食物,也容易出现类似情况。

除了藿香正气水中酒精量在30%~40%,其它食品中酒精量都很低。尽管如此,也要在喝藿香正气水半小时后再开车,吃其它食物后漱口或过10分钟后再开车。



“催眠”食物：油腻食品

开车时,一旦犯困,反应能力和应变能力都会下降,很容易出现交通事故。

从饮食角度来讲,饱食后不宜立即开车。人在进食后,体内的血液会重新分布,大部分进入胃肠道,方便运送消化吸收的营养物质,大脑和四肢血液的供应减少,神经系统受到抑制,容易感到疲惫,开车时的注意力大受影响。因此,最好在饭后半小时再驾驶车辆。

此外,吃的食物太油腻的

话,较难消化,也容易让人犯困。主食也不能太多太精,否则血糖快速上升,就会有昏昏欲睡的感觉。为了防止血糖快速上升,也有一个办法,就是将一部分精白米或白面换成一些杂粮,杂粮米饭、杂粮馒头,都可减缓血糖升高的速度。

总之,吃得过饱和太油腻,都很容易“催眠”。开车时,如有困意,就要停下休息。平时,车上可常备一些提神的小零食,如薄荷糖、口香糖等。



“分心”食物：棒冰、罐装食品

近日,一张因开车时吃棒冰的罚单照片在网络热传。交警部门表示,就驾驶机动车时吃棒冰的行为来看,因为棒冰易融化的食物特殊性,更容易分散驾驶人注意力,属于影响安全驾驶的行为。

大热天吃棒冰,从冰箱中拿出来很容易融化滴落到车上,确实会分散司机的注意力。杯装的热饮也不要喝,一不小心就会溅到身上或车上,也会影响专注开

车。还有一些带酱汁类的食物和表面有很多油脂的甜食或炸食也一样,开车时都不要吃。

同时,为了不让驾驶人员分心,公安交警部门还提醒广大驾驶员朋友:驾驶机动车时,要摒弃观看电视或者用手持方式接听电话等此类驾驶陋习,应握紧手中方向盘,紧盯路况,乘车的人也要尽量避免和司机闲聊,以免影响司机驾驶。
雪涛



丰台工商分局举办法制宣传活动

近日,为落实北京市非首都功能疏解精神,维护辖区市场良好经营秩序,丰台工商分局联合丰台区疏解工作法制宣传分队各成员单位——区委宣传部、区疏解办、环保局等部门在大红门商贸城南侧桥开展“夏季消防安全法治宣传教育活动”。

现场向过往百姓、商户宣传疏解相关法律法规。丰台工商分局与各单位现场搭建宣传台、设置疏解标语、悬挂宣传横幅,并现场向过往商户和群众发放法制宣传手册、手提袋、疏解工作宣传册等,同时耐心解答百姓问题困惑,获得群众肯定。丰台工商分局始终未放松对辖区群众的法制知识教育。

1、高度重视。上至分局机关各科室,下至基层工商所,根据分局宣传需求,根据其他部门宣传需求,或自行组织,或积极配合,不遗余力提高辖区百姓的法律意识。

2、注意总结。针对每次宣传活动,要在活动后,注意收集意见,注意将活动中的不足进行

总结归纳。对于在活动中,百姓提出的比较有针对性的问题,现场不能解答的,要在活动后,积极调查研究,回复给提问百姓。活动中,有所欠缺的,积极整改,完善下次活动的规划。

3、拓展渠道。法制宣传活动,不应局限于现场,应该利用辖区的各个媒介,例如广告牌、LED屏等,也要借助互联网手段,在网上进行宣传,普及更多百姓,使宣传的效果最大化。

渠忠涛



“我最喜爱的母婴关爱室” 邀您来投票!

今年5月,北京市总工会女职工委员会携手贝亲管理(上海)有限公司开展了“我最喜爱的母婴关爱室(妈咪屋)”评选活动,共148家单位提交申报材料,经过专家评选,最终有60家单位入围。

即日起至7月25日,评选活动进入微信投票环节,排名前30名的母婴关爱室将获得“我最喜爱的母婴关爱室”称号及奖励。而参与投票者将有机会赢取由看购电影提供的免费电影票!

参与方式:扫描二维码关注劳动午报微信公众号,点击微信平台页面右下角“互动活动—母婴关爱室评选”参与投票。

