



## 气血不足学习猫咪 一日三餐参考蚂蚁 夏天养生,不妨学学动物“养生大师”

自然界万物各有本领,因此才能构建出一条完整的生物链。对人类来说,很多动物亦友亦师,效仿它们的生活方式会有意外的健康收获。比如,气血不足的人,可以学学猫的习性。甘肃省第二人民医院中医科主任医师王世彪表示,现代人压力大,熬夜、焦虑、操劳过度的情况非常普遍,很容易气血不足。猫的一些生活习惯和处事态度,有利于调养气血。

●**睡觉多** 有数据显示,猫平均一天至少睡12个小时,且睡觉喜欢找安静的地方,睡眠质量有保证。传统医学认为,睡觉为养生之首。睡眠充足可以滋阴养阳,使人体气血充足、头脑清醒,还能提高免疫力、预防疾病。每天子时(即晚上11点至次日凌晨1点)是滋养肝血、修复身体的关键时间段,千万不要熬夜。

●**享独处** 猫日常总是静静地待着,或望着窗外,或沉浸在自己的小世界。这说明它性格独立,更多的时间放在了与自己独处、取悦自己身上,一定程度上避免了“内耗”。生活中,大家要向猫学习,少些没必要的思虑,多专注自身,懂得接纳生活的变数,不患得患失。

●**伸懒腰** 养过猫的人都知道,它每天都会伸懒腰。在中医看来,拉伸非常养生,除了会锻炼肌肉、筋骨,拉伸时还需要调节呼吸,有助于增加全身供氧、激发阳气,让气血更通畅、精力更饱满。八段锦、五禽戏、太极拳等传统功法都集合了多种拉伸动作,建议大家经常练习。

●**爱晒暖** 阳光明媚的午后,人们经常会在窗前、草地上看到晒暖的猫咪。猫虽然是恒温动物,但特别喜欢晒太阳。中医理论中,太阳是天然的阳气来源,多晒太阳有助于调整五脏六腑功能,改善气血,排出体内寒湿。气血一旦运行通畅,体内沉积的“毒物”就无从藏身。建议大家勤晒太阳,尤其是夏天,千万不要为了防晒一点光都不见。可以在每天相对凉爽的时间段晒15分钟左右,以微微出汗为宜。

事实上,气血不足是很多疾病的发生基础。在中医看来,其根源是长期不良生活习惯以及负面情绪积累。王世彪建议,要想养足气血,达到强身的保健效果,可以学一学国医大师干祖望教授的养生秘诀,即蚁食、猴动、龟欲。“这套养生方法借鉴了一些动物的习性优势,坚持做就会受益。”

●**蚁食** 饮食结构和食量都要同蚂蚁一样,吃得少、吃得杂,做到不贪食、不偏食、不饱食。

●**猴动** 猴子非常活泼爱动,人要学习它们的这一优点,勤活动、坚持运动,只有这样,气血才能“流水不腐”。

●**龟欲** 乌龟因寿命长而被视为祥瑞的象征,它之所以长寿,功在无欲无求。现代人欲望和压力都很大,情绪致病的情况非常多。建议即便做不到与世无争,也最好不要为小事斤斤计较,心中少些欲念,心静方可体安。(据《生命时报》)

## 年纪大就会“弯腰驼背”?当心骨质疏松症

随着年龄的增长,老年人开始出现“弯腰驼背”,看似是正常的生理现象。事实上,驼背是一种脊柱畸形,威胁着老年人的健康。那么,人老了为什么会驼背?如何才能保持骨骼健康、预防驼背呢?

### ◎老了就驼背?当心骨质疏松症

骨质疏松症就是一种与年龄相关的骨骼疾病,随年龄增长发病率升高。骨质疏松症的发展程度决定着驼背的明显程度。

骨质疏松症是一种代谢性骨病,主要特征是骨量减少、骨微结构被破坏,导致骨强度下降和骨脆性增加,进而发生骨折。具体来说,就是单位体积内的骨组织量减少,骨髓腔增宽,骨骼的承载能力减弱。

骨质疏松症多见于绝经后的女性和老年男性。典型的临床表现为疼痛、脊柱变形和骨折。多数患者在早期没有明显的症状,通常是在骨折发生后,才发现已经患有骨质疏松症。

### ◎不想“弯腰驼背”牢记五个方面

骨骼的发育成熟是一个漫长而复杂的过程,人的骨量在30~35岁达到顶峰,此后骨量逐渐减少。为了达到更高的骨量峰值,保持骨骼健康,到老也不“弯腰驼背”,均衡饮食、适当运动、增加日晒,积极治疗基础疾病非常重要。

均衡饮食:钙是骨骼的主要成分,对于维持骨骼的结构和功能至关重要。老年人可以增加摄入牛奶、酸奶、奶酪、小鱼干、豆腐、紫菜、海带等富含钙质的食物,要避免过量进食影响钙吸收的食物,如酒精、咖啡、碳酸

饮料等。维生素D有助于钙的吸收和利用,除了适当晒太阳,老年人还可以通过食用富含维生素D的食物,如鱼肝油、蛋黄等来补充。同时,建议适量摄入蛋白质,保持饮食的多样化,确保摄入足够的钾和镁。

适度活动:预防骨质疏松症的运动方法有很多,老年人要根据年龄、身体状况和运动能力来选择。运动应循序渐进、持之以恒。不建议老年人进行负重、深蹲训练,可能导致关节损伤。其他抗阻运动及行走、慢跑、游泳、骑车等,可以提高心肺功能,促进血液循环,有助于骨骼健康。平衡和灵活性训练如舞蹈、太极拳等,可以降低跌倒的风险。太极拳已经成为预防老年病的重要运动方式,能够降低髋部骨折的发生率。此外,老年人还可以尝试伸展运动、握力训练等。

增加日晒:选择上午11时到下午3时,尽可能多地暴露皮肤于阳光下,可持续晒15~30分钟,以促进体内维生素D的合成。尽量不涂抹防晒霜,以免影响日照效果,但应避免长时间直接暴露在阳光下,避免皮肤晒伤。

积极治疗基础疾病:某些疾病可能加重骨质流失,如甲状腺功能亢进症、库欣综合征、风湿性疾病、慢性代谢性酸中毒等,患者要积极治疗。

适时补充钙剂及维生素D:骨量峰值过后,人的骨量逐渐减少,男性超过50岁、女性绝经后,均应定期监测身高。当身高降低超过2厘米时,需要警惕椎体压缩性骨折,建议定期检测骨代谢指标及骨密度。如果已经患有骨质疏松症,老年人需要积极进行抗骨质疏松治疗,同时合理补充钙剂和维生素D。建议每日额外补充500~600毫克元素钙,每日补充800~1000IU维生素D。肾功能不全患者需补充活性维生素D,但要注意监测血钙与尿钙,补充过量将导致高钙血症和肾结石。(据《老年生活报》)



## 夏季心脏最怕两种“冷水”

●**喝冷水**:夏季天气炎热,如果此时大量喝冷饮,容易刺激肠胃,使血管收缩,血压升高,易诱发心脑血管意外。

●**正确做法**:夏季解暑,不妨饮用热茶。热茶利于汗腺排汗,可以达到散热的效果,而且茶味苦涩,可清体内火热,收敛体内津液。

●**洗冷水澡**:天气炎热时,皮肤毛细血管处于扩张状态,如果突然洗冷水澡,会刺激血管收缩,引起出汗不畅、心悸、头痛等不适。尤其是中老年人,以及有冠心病、高血压、中风病史和心律失常人群,应尽量避免洗冷水澡。

●**正确做法**:洗澡水温宜控制在38℃~40℃。(据《老年生活报》)

## 夏天胃口差试试蒸鱼腩

鱼腩是接近鱼肚子的部位,骨少,肉质鲜嫩,富含优质蛋白和多种维生素,是温中补气的佳品。夏天脾胃虚弱、胃口不佳、食滞的人,不妨来一道咸柠檬蒸鱼腩。

●**材料**:鱼腩500克,咸柠檬半个,姜丝、葱丝、食盐、料酒各适量,调和油1勺。

●**做法**:将鱼腩洗净切小块,用适量食盐和料酒腌制入味。将生姜丝铺于盘底,放上鱼腩,将咸柠檬片放在鱼腩上。蒸锅水开后放入蒸鱼盘,大火蒸10分钟。取出蒸鱼盘,倒掉盘中的水,淋上蒸鱼豉油,放入葱丝,再淋滚油即可。

●**小贴士**:咸柠檬的腌制方法是将柠檬(约150克)洗净晾干切片,均匀撒上适量盐(约8克)、白砂糖(约5克),放入干净的罐中腌制3天即可。柠檬有生津、化痰、止咳的功效,用盐腌制后,更能化气、消痰,对食滞、腹泻等很有效。(据《健康时报》)

## 晨起按摩可消眼肿

眼皮肿是医学上说的“眼睑水肿”。眼睑皮肤是全身皮肤中最薄的部位,由于皮下组织疏松,更容易积聚液体而导致水肿。

晨起眼肿,不妨试试眼部按摩:对眼部进行按压,用食指指腹分四点,按压眼部四周,每个点按压2~4秒,可促进眼部血液循环,消除浮肿,还可以缓解眼部疲劳;也可使用冷敷或冷水洗脸,刺激眼部血液循环,达到消肿的作用。

此外,还可以通过调整睡眠姿势来改善:避免睡觉时头部过低,枕头高度保持在自己拳头的一拳半高度。饮食宜清淡,晚餐要低盐少糖,忌辛辣,入睡前过多的盐分会令身体吸取大量的水分,若未能及时把水分排出体外,便会积存在体内,早上醒来眼睛就会浮肿。睡前尽量不要大量饮水。

如果经常性眼皮浮肿,迟迟不消退,要提高警惕。表现为眼睛水肿的全身性疾病较多,如肾炎、肾病综合征等,建议尽早就医。(据《健康时报》)

## @城区普高文化生,招生分数线出来了 市二中659.85分为最高,南方中学其次

本报讯(株洲晚报融媒体记者/孙晓静 通讯员/张阳怡雪) 继城区普通高中专业生、指标生、自主招生等录取名单相继公布后,昨日,市教育局根据《株洲市2024年普通高中招生实施方案》,公布城区2024年普通高中文化生招生录取最低控制分数线。

其中,市一中为625.15分、市二中为659.85分、市三中为582.35分、市四中为636.1分、市八中为643.7分、市十三中为605.05分、市十八中为587.4分、

南方中学为648.95分、九方中学为624.2分、市二中枫溪学校为605.95分、渌口区一中为580.4分、渌口区三中为577.95分、渌口区五中为617.6分、株洲星雅实验学校为517.1分、景弘高级中学为512.95分。

据悉,城区2024年普通高中文化生招生录取名单将于7月10日10:00之后,由高中学校通过联系电话通知考生及家长,需要在规定时间内(民办高中7月12日17时前)办理报到手续,确认录取。

“7月14日,没有被前面批次录取的学生,在网上填报还有剩余招生计划的民办普通高中学校的征集志愿。”市教育局中招办相关负责人提醒,考生及家长要密切关注志愿学校录取情况,并保持“志愿填报系统”所填联系电话畅通。考生也可在《2024年株洲市普通高中招生报考指南》第63页查询招生学校的联系电话,主动与志愿学校联系,查询录取情况。

## 二中北校区 9月迎新生



7月10日,尽管高温炙人,但在株洲市二中北校区项目施工现场,建筑工人们正在忙碌抢工。因6月份持续降雨影响了施工进度,今天天气放

晴,300多人的施工队伍在各个作业面上抢时间、赶进度。目前,株洲市二中北校区所有建筑结构主体已封顶,各建筑外立面已开始“上色”(如图),

室内装饰装修进度过半,预计今年9月可投入使用,迎接新生。  
株洲晚报融媒体记者/张威 摄影报道

## 为了乡村振兴,株洲开了个“馆子”

本报讯(株洲晚报融媒体记者/俞强年) 7月10日,株洲市乡村振兴馆开馆。现场10家单位代表签约。

株洲市乡村振兴馆不仅是展示株洲乡村振兴成果及销售株洲名特优产品的窗口平台,还是依托株洲独特的资源禀赋、人文历史、时代精神传播中华传统农耕文化的重要载体。

场馆位于黄河北路幸福大厦,由市资源集团下属的乡村发展公司投资建设,与湖南君度公司携手运营,以打造株洲市特色农产品资源整合平台、销售平台、展示平台“三大平台”为抓手,为农户、企业与消费者之间牵线搭桥,创新线上线下一体化营销模式,打通农产品销售的“最后一公里”,引导株洲特色农产品产业规模化、标准化、品牌化发展,全力打造全市农产品展销示范点。

下一步,市资源集团将积极对接央企、省企、上市公司并寻求合作,推广株洲的特色农产品;同时,吸引资本与人才的双重流入,打造全省一流、全国先进的乡村振兴运营商,有效推动农村一二三产业融合,促进农业增收、农民致富。

## 从此午后多阵雨



比起六月的雨季,7月,是高温和雷阵雨同在的日子。它们此消彼长,构成了一年中最热的时光。比如本周余下的日子,高温之外,雷雨季会时常来到我们身边“做客”。从目前的天气预报来看,今天,整个城市是多云到晴天的天气,最高气温37℃,明天开始,株洲午后雷阵雨会多起来。气象台告诉大家,这一周,天气形势不稳定,容易多变,“哗啦啦”的雷阵雨可能说来就来,有时这些雷雨只扫到城

市的一个角落,而有时可能覆盖全城,但也有整天不下一滴雨的情况。

至此午后多阵雨。这专属于这个季节的午后雷阵雨,也许能让大家体验到一种“偷得浮生半日闲”的美好。(王娜)

今天 多云到晴 27—37℃  
明天 晴天间多云,局地午后有阵雨或雷阵雨, 29—37℃  
后天 晴天间多云,局地午后有阵雨或雷阵雨 29—37℃  
风力:2级—3级  
风向:南风  
(市气象台7月10日16时发布)