



晨起这样做，健康又延寿

1. 活动5分钟再下床

早上醒来，不要着急下床，甚至不用着急睁开眼睛，而是在床上多赖上5分钟，活动一下四肢，特别是颈部。可以做一下胸前抱膝动作。5分钟后再起床，有助于最佳状态开始一天。

2. 别着急叠被子

很多人有这样的习惯，早上起来，二话不说，先把被子叠整齐。其实，这样做弊大于利。人在睡眠中，毛孔会排出大量水蒸气，让被子这个密闭的空间处于一种潮湿状态。如果置之不理的话，水蒸气得不到散发，被子就成了污染源，滋生大量螨虫及细菌，对健康有害。所以，起床先把被子翻个面，打开门窗，让被子充分通风后，再叠好或者铺平。

3. 喝杯温水

早晨起床之后先不吃早饭，喝一杯温水，不仅补充水分，还可以帮助我们排肠子里的毒素，促进排便，降低血液黏稠度，促进血液循环，防止心脑血管疾病的发生。

4. 温水漱口

经过一夜的睡眠，滞留口腔中的病菌会大量繁殖，早起后漱口，可以及时清除口腔中大部分病原微生物，将致病菌消灭在萌芽状态，防止各种疾病的发生。

缺牙老年人怎么吃出健康

缺牙的老年人应该怎么吃？除了软而烂的食物，是否有更好的饮食调配？

1. 缺牙的老年人由于咀嚼能力差，往往会减少肉食摄取，造成优质蛋白质摄入不足，导致机体免疫力下降。缺牙老年人可在日常饮食中选购纤维较短的鱼肉、鸡肉，比猪肉更易咀嚼；常喝鱼汤、肉汤，鱼与肉要炖得软烂；或将瘦肉、鱼肉切碎加到稀饭或者面条内。常吃豆制品，其含有丰富的优质蛋白质与矿物质钙，如豆奶、豆浆、豆腐脑。平均每天吃40~50克鸡蛋（无牙的老年人适合吃蒸蛋羹）。

2. 谷物含有碳水化合物，能为机体提供能量。老年人的主食除了软烂，还应有粗有细。缺牙的老年人主食不仅只是大米粥、烂面条、米粉、面片等，应交替着吃玉米糝粥、小米粥等。同时，不可忽视马铃薯、红薯等薯类食物，做法是上锅蒸烂后捣制成泥食用。

3. 维生素C不仅能增强机体免疫力，还能促使牙

生。早晨漱口不宜用盐水，因为盐水将口腔中的细菌杀死的同时，也将具有防御作用的口腔黏膜破坏了。

5. 按摩头部

每天清晨用5分钟轻轻按摩头部和面部，最后持续到颈部，按压锁骨上方凹陷处。养成这样的好习惯，不仅能排水消肿，纤巧脸型，还能提神醒脑。

6. 排便便

早起排便，这个好习惯一经养成，会终身受益。平时可以多吃高纤维食品，在早上起来后都去厕所，久而久之，可养成习惯。

7. 冷水浸脸

冷水浸脸是对上呼吸道黏膜血管的一种有效锻炼，可增强抵抗力而减少伤风感冒，同时还可以减少面部皱纹出现。冷水浸脸的锻炼方法，最好由夏末开始，每天清晨漱口刷牙后，在脸盆里装入七八成的凉水，吸一大口气后俯身把脸部浸入冷水中（水不要过耳朵），缓缓用鼻把吸入的气在水中呼出，然后把头抬出水面吸气，反复10~20次，再用温毛巾在面颊、额头、颈部来回摩擦，直到皮肤发红发热为止。

8. 开窗通风

早晨起来先开窗通风，因为经过一夜的睡眠之后，房间里难免会有一些细菌，开窗通风有助于空气循环，细菌排出。

夏吃姜有五好

健脾开胃。夏季食欲差，在饭前咀嚼几片生姜，能促进消化液、胃液和唾液的分泌，进而促进肠胃蠕动。

驱寒。夏季待在空调房，寒湿之气容易趁虚而入。可以用生姜泡水喝，促进血液循环，去除体内湿气。

抗菌。夏季气温高，细菌及病毒易大量繁殖，如果饮食不注意，很容易出现急性肠胃炎。如果症状并不是特别严重，可以适当吃一些生姜，抑制细菌繁殖。

抗氧化。生姜的好处之一就是抗氧化，因其中含姜辣素以及二苯基庚烷类化合物，用其泡水喝或直接生食，能清除体内自由基，进而达到抗衰老、保持良好的皮肤状态的效果。

预防动脉硬化。生姜提取物中的有效成分能阻止血小板聚集，降低低密度脂蛋白、甘油三酯和血清胆固醇的含量，由此达到预防动脉硬化的效果。

冷饮消暑并非人人皆宜

高温天，进食一些冰凉的食物或冷饮会给我们带来凉爽惬意的感觉。然而，不是所有的人都适宜吃冷饮消暑。

儿童

儿童脏腑娇嫩，形气未充，各种生理功能尚未健全，过食生冷会伤其脾胃，导致呕吐、腹泻、腹痛、积食、厌食等病症，影响生长发育。

老年人

老年人脏腑功能衰退，气血阴阳俱衰，如果贪食冷饮，会加重阳气的衰退。

月经期女性

经期或者月经前进食冷饮，可引起血脉不通，出现经期血块多、经色暗，痛经，闭经等问题。

孕妇

孕妇在妊娠期间过食冷饮，会损伤脾胃阳气，使寒气内生，引发腹痛、腹泻等症状，轻则导致脾胃受损，运化无力，重则导致胎儿无法吸收营养，影响发育。

此外，甲状腺结节、子宫肌瘤、乳腺结节、肺结节等疾病患者，一定要戒冷饮，以免加重病情。

炎炎夏日来杯酸梅汤

炎炎夏日，酷暑难耐，酸梅汤是家庭必备的解暑饮品。它酸酸的味道不仅能促进食欲、养阴生津，还有美容养颜的功效。

组成：乌梅30克，山楂25克，陈皮10克，甘草3克，玫瑰花5克，桑椹10克，黄冰糖适量。

做法：1. 把所有食材冲洗干净，放入500毫升凉水中浸泡30分钟左右。

2. 将浸泡的水和食材一起倒入锅中（在煎煮时应避免使用铁锅、铝锅，最好选用砂锅或搪瓷锅），再加入2000毫升凉水，开大火煮沸后转小火加盖熬煮半小时。

3. 将适量黄冰糖加入酸梅汤中（糖尿病患者慎用），搅拌均匀至冰糖融化。

4. 取漏勺或者滤网，将食材过滤。可以趁热喝，亦可冰镇后饮用。

功效：乌梅味酸而湿，善于敛肺止咳，同时能开胃生津；山楂味酸甘，有健脾开胃、消食化积的作用；陈皮有理气健脾、燥湿化痰的功效；玫瑰花味甘微苦，有行气解郁、和血止痛的作用；桑葚味甘、酸，能够滋阴补血、生津润燥；甘草味甘质润，能补益肺气、润肺止咳。

此外，酸梅汤味酸、性寒，脾胃虚寒的人，以及孕、经期的女性慎用。（据《中国中医药报》）



微信公众号



知株侠



株洲新闻网

2024.7 星期二 30

甲辰年六月廿五

株洲日报社主管、主办 国内统一连续出版物号 CN 43-0061 | 新闻热线 28829110 | 广告热线 28835396 | 总第7976期 | 今日8版



巡查人员及时发现 避免重大事故发生 央视报道炎陵桥梁险情

本报讯(株洲晚报融媒体记者/温琳) 7月29日，中央电视台新闻频道《新闻直播间》栏目，播出了新闻报道《湖南炎陵：强降雨期间排查及时 桥梁坍塌无人伤亡》，关注了株洲近期特大暴雨期间炎陵县中村瑶族乡的桥梁险情。（本报昨天03版曾报道）

新闻中说：7月25日下午至28日，炎陵县大部分

乡镇出现大暴雨，中村瑶族乡出现了特大暴雨，全县平均降水量253.7毫米，最大累计降水量为中村瑶族乡中村站481.5毫米。受强降雨影响，27日中村瑶族乡G106中村桥突发险情，当地巡查摸排人员及时发现，果断封桥，避免了重大事故的发生。

7月27日中午，炎陵县巡查人员发现中村桥出现桥面沉降、护栏错位等异常情况。此时，桥上还有

车辆往来。“这个桥中间沉下去了，护栏一边高一边低。”巡查人员在视频里描述。

发现险情后，巡查人员迅速将桥梁两端封闭禁止行人和车辆通行，对周边居民及过往车辆进行疏散。封桥20分钟以后，桥梁坍塌坠入河中。因为封桥及时，避免了人员伤亡。

目前，桥梁抢修工作还在进行中。



7月29日下午，洪峰通过湘江株洲城区段，预计今日18时左右退出警戒水位。记者/戴凇 摄 新闻详见03版

亲戚的孩子来家住 欢迎还是拒绝？

05

美的湾小区地下车库积水 今日抽排可完成

03

戈兰高地：12人遇袭死亡 以总理称要对黎真主党下狠手

02



株洲晚报株洲日报社

又见高温

8月初可能持续38℃

暴雨过后，本周，天气转晴，前期午后有分散性降雨，后期最高气温将达38℃。明天起至周四，晴天间多云，午后有分散性阵雨；8月2日至4日晴天，最高气温将达38℃，高温天气持续。

随着高温一起来的，还有渐渐变化的云。眼看要到立秋节气，这时候层云和卷云就会渐渐多起来。层云，是一种水汽分布均匀的白色云层，和雾有点像；卷云是蓝天中“最美丽的云”，由数量庞大的小冰晶组成，常常出现在天空的最上层。云体白色，看起来比较透明、比较亮，像羽毛、头发、乱丝，姿态很多。

在接下来的日子里，你不妨留心看

看，看天上的云一点一点从“夏天的云”变成“秋天的云”，从这其中你或许也能感受到季节的变迁。然后，说不定突然有一天你会发现，天高了，云淡了，秋天来了。（王娜）

今天	晴天间多云，午后有分散阵雨	27~35℃
明天	晴天间多云，午后有分散阵雨	28~35℃
后天	晴天	28~36℃

风向：南风
风力：2~3级
(市气象台7月29日16时发布)