



微信公众号



知株侠



株洲新闻网

立秋时节养生,要把握好五点

昨日立秋,然目前仍处三伏天,暑气一时难消。中医认为,秋季与肺脏相对应,肺主皮毛、司呼吸,与人体免疫系统密切相关。立秋时节,燥邪当令,容易伤及肺阴,导致肺气虚弱,从而引发咳嗽、喉咙痛、流涕等呼吸道症状,影响免疫功能。立秋时节养生,要把握好五点:

●衣着恰当适寒温。立秋之后,昼夜之间的温差较大,传统上有“春捂秋冻”的说法,“秋冻”就是说秋季气温渐渐凉爽,不要过早过多地增加衣服。但是,“秋冻”的方法适合青壮年体质较好的人群,而那些体弱者,尤其老人、儿童,还是应该根据气候变化及时增减衣服。

●早晚锻炼护阳气。早秋时节是锻炼身体的大好时机,适当早起,到空气新鲜的地方去散步,吐故纳新,使肺气不受燥邪的侵害。一天内温差较大,夜间寒凉更加明显,睡眠时适时增加衣被,防止秋季寒夜伤及阳气。运动宜选择轻松平缓的项目,循序渐

进,当周身微汗即可,使精气内敛,不使阳气外耗。

●进食温润畅肺脾。多吃一些新鲜的蔬菜、瓜果,既可顺应四时之气,又可享受大自然赋予我们的美味,如百合、山药、荸荠、苹果、梨、柑橘等。另外,莲藕、冬瓜、萝卜、西葫芦、茄子及各种菇类也很适合进食,既可润肺,又能调和脾胃。

●情绪乐观百病祛。七情不畅,百病丛生,秋季也是人们抑郁焦虑多发季节,所谓“伤春悲秋”就是指的这种情况,调节情绪也是秋季保健的重要方面,胸怀坦荡、处事泰然、开朗乐观的处世态度,对于预防抑郁症、焦虑症的发生与复发有很重要的意义。

●秋进补养护气道。秋季进补,就应针对气候干燥特点,以温润或凉润为主,不宜过于燥热,也不宜大补,应先辨明气血阴阳及体质亏损的差异,针对性地选择补品,方能收到良好效果。

(据《江苏科技报》)

经典中药方剂 预防呼吸道疾病

立秋时节,医生特别推荐了以下几款中药方剂,可用于养护呼吸道,预防和治疗呼吸系统疾病。

●川贝母炖梨

主要成分:川贝母、梨、冰糖。
作用:润肺止咳,适用于肺燥咳嗽。

●百合固金汤

主要成分:百合、生地黄、熟地黄、麦冬、白芍、当归等。
作用:滋阴润肺、止咳化痰,适用于肺阴虚引起的干咳、痰少。

●桑菊饮

主要成分:桑叶、菊花、薄荷、甘草等。
作用:疏散风热、清热解毒,适用于风热或燥热感冒引起的咳嗽、喉咙痛等症状。

●沙参麦冬汤

主要成分:沙参、玉竹、麦冬、扁豆、天花粉、生甘草等。
作用:清润燥热、滋养脾胃,适用于脾胃阴伤的干咳、口干等。

(据《江苏科技报》)

三伏天健身,选对方法是第一

8月8日是我国第16个“全民健身日”。与此同时,2024年巴黎奥运会正如火如荼进行,全球体育迷的热情被点燃,世界各地的运动员们也热火朝天地开展着这场体育盛宴。生命不息,运动不止,可选对正确的运动方法最重要。

1. 选对时间

天气炎热,此时应该避免高温的时候过度运动。比如中午时分避免长时间在烈日下活动,应选择气温较低的清晨或者傍晚。有些老年人想在夏季通过晒太阳补钙,建议选择傍晚或者清晨的阳光,也可选择斑驳的树荫下间接晒太阳。

2. 选择合适的运动项目

面对炎热的天气,建议选择较平缓的项目,如散步、太极拳、瑜伽、广场舞等。对于年轻人或者活动需求量大的人群,可以选择游泳等。

3. 合适的运动量

每个人的体质和健康状况不同,因此在夏季需

要根据自己的实际情况量力而行。在炎热天气,特别是闷热的阴天,因气压较低,活动后容易出汗,此时建议做些轻微的活动,以防中暑。

常有糖尿病患者说:“医生让我每天走三千米,可走完之后,膝盖就酸痛。”其实,每天行走三千米,不一定要一次完成,可以分段、分次完成。行走过程中感到体力不支,可适当休息,休息好后再继续行走。

4. 饮水有讲究

夏季,一个人一般每天需要摄入2000毫升的白开水。运动前可以少量饮水,运动中需要及时少量补充水分,运动后不能立刻大量饮水,不宜饮用冰水。在运动过程中,出汗带走大量的液体及盐分,所以还要补充盐分,功能饮料这时是最好的选择。

那么,如何判断体内是否缺水?可以看尿液的颜色,浓茶样的尿液提示尿液过度浓缩,清亮的淡茶样尿液才是最好的状态。(据《家庭医生报》)

运动时出现这些信号,务必重视!

1. 疼痛

疼痛其实是人体的一个保护性信号,提醒我们活动量过度,已经超过机体自我康复平衡能力,需要休息。所以,经常有患者抱怨腿鞘炎顽固不愈,其实是患者自己没有好好休息,仍旧使用患肢,导致病情迁延不愈。所以,机体一旦发生运动后疼痛,就需要休息,并减少运动量,等机体恢复后再逐渐增加运动量。如果休息一周后仍没有缓解,就需要到医院就诊,排除一些可能的疾病。

在门诊中,经常遇到患者问膝关节疼痛能不能继续运动,这就需要查一个膝关节的MRI(磁共振成像),看看韧带、半月板、关节软骨有没有损伤。没有损伤可以继续运动,如果损伤了就需改变运动方式,避免损伤继续加重。

2. 疲劳

运动过度常会引发疲劳,一般经过一夜的休息后能缓解。如果一直感觉疲惫不堪,困倦、精神不能集

中,甚至哈气连天,就需要好好休息,不能再运动。应等疲劳症状缓解后再少量渐进性进行运动,或者改变原有的运动方式。

3. 影响睡眠

每天保持充足的睡眠,才能促进更好的运动,而适当的运动又能促进睡眠,两者相辅相成。我们常常见到有些人晚上睡得很晚,还早起锻炼身体,牺牲睡眠时间来运动,这对健康非常不利。

午休对于人体有好处,特别是夏季白天较长,中午炎热,可以适当午休,也许十分钟、五分钟,就能使你的精神恢复不少。

4. 心慌、胸闷

运动中及运动后感觉心慌、胸闷,特别是胸前区的刺痛,是心脏在给我们发出的求救信号。此时要立即停止运动,到医院作详细的检查,排除可能的疾病。(据《家庭医生报》)

老人清洁身体 注意这些事项

适当的身体清洁,可以帮助老人清除皮肤污垢,保持毛孔通畅,让身体感觉舒适,减少皮肤问题,是老人基本的生活需要,也是促进身体健康的重要方法。

频率。结合老人生活习惯和皮肤特点,应选择适宜的沐浴频次,避免过频洗澡和洗头。建议夏季每天洗澡或擦身1次,其余季节每周1~2次,每周洗头1~2次。每晚督促、协助老人清洗会阴部,确保隐私部位干净、干燥,勤换内裤。

时间。避免饱食或饥饿时沐浴,饱餐后沐浴会影响食物的消化和吸收,饥饿时沐浴易引起低血糖、虚脱等不适,建议在进食1小时后进行沐浴。避免老人独自沐浴,沐浴时不要锁门,应有人陪伴,及时提供帮助。

细节。沐浴时应注意避免碱性肥皂的刺激,宜选择弱酸性的沐浴液等,并根据老人头皮性质选择合适的洗护用品。浴室内放置防滑垫,洗浴用品置于易取处,协助老人坐位沐浴,穿防滑拖鞋,沐浴时动作缓慢、轻柔,避免滑倒。沐浴过程中,室温调节到24℃~26℃,水温以40℃左右为宜,防止受凉或烫伤,建议沐浴时间为10~15分钟。

沐浴时宜选择柔软的毛巾,避免使用尼龙或硬毛巾,清洁力度轻柔,不要使劲擦拭皮肤或过度洗浴,以免损伤皮肤。沐浴后及时擦干身体和头发,身体涂抹润肤霜,保持皮肤的滋润度,防止因干燥而瘙痒,头发用吹风机吹干,梳理成形。为老人修剪指甲至合适长度,并使用指甲锉将指甲边缘打磨至光滑圆润,避免指甲划伤皮肤。

需要提醒的是,老人卧床不起、皮肤有外伤或感染时,不宜进行盆浴或淋浴,照护者可在床上帮助擦浴或请专业助浴师协助。(据《生命时报》)

清晨控血压 做好三件事

清晨血压急剧升高或血压晨峰过高是诱发心血管疾病独立危险因素。清晨高血压可加速动脉粥样硬化,诱导心肌重塑,导致心室复极化异常,诱发动脉粥样硬化性心脑血管事件、左心室肥厚、恶性心律失常等。怎样控制好清晨血压呢?

调整生活方式:首先要调整生活方式,比如心态平和、睡眠充足、规律运动。但运动强度不宜过大,活动量要适度,避免久行、久立、久坐、久卧。

控制每日盐摄入量:据《中国居民膳食指南(2022)》,成人每人每日食盐摄入量应限制在5克以内。可根据情况使用限盐勺,将用盐量适量分配在一日三餐中。

遵医嘱服药:药物治疗方面,要先了解自己的血压目标,一般应把清晨血压控制在135/85毫米汞柱以下,高危患者可降至125/75毫米汞柱以下。临床医生会根据实际情况,为患者选择合适的长效降压药,服药时间也会根据情况给予建议,可考虑从清晨服药改为每日两次或睡前服药。如果多种药物联合降压效果仍然不佳,可遵医嘱考虑肾动脉去交感神经消融术。

(据《老年生活报》)

巴黎奥运会上演“来自株洲的精彩” 雷打石伢子跳出了“世界第七、亚洲第一”

本报讯(株洲晚报融媒体记者/温琳) 北京时间8月7日凌晨,在巴黎奥运会田径男子跳远决赛中,株洲伢子张溟鲲以8.07米的成绩获得第七。

本届巴黎奥运会田径比赛,中国跳远被寄予厚望,派出兼项短跑和跳远的石雨豪、尤金田径世锦赛冠军王嘉男和2024年亚洲室内田径锦标赛冠军张溟鲲,满额出战奥运会。

在奥运资格赛阶段,王嘉男跳出了自己的赛季最佳成绩,以8.12米排名小组第二,晋级决赛。张溟鲲则以7.92米的成绩排在小组第六,同样锁定晋级名额。

进入决赛阶段,张溟鲲在第三跳跳出8.07米的成绩,最终位列第七。另一名中国选手王嘉男紧

随其后排在第八。东京奥运会冠军、希腊名将滕托格鲁以8.48米成功卫冕。

巴黎奥运会跳远项目决赛当晚,张溟鲲的高中母校涪口区三中,数百名师生集聚一堂,守候在大屏幕前观看直播,为远在巴黎的学长张溟鲲“隔空”加油。

“我对未来充满了信心和憧憬。”赛后,张溟鲲发文说,接下来,他将怀揣着梦想,坚持不懈地努力,为体育事业贡献自己的全部力量,书写属于自己的辉煌篇章。

虽然张溟鲲在巴黎奥运会跳远决赛只收获第七,没有站上领奖台,成绩却足够傲人,位列亚洲第一。他今年不到25岁,巅峰期尚未到来,未来可期。

【张溟鲲成长履历】

中国田径队运动员,国际级运动健将,株洲市天元区雷打石镇人。2000年10月出生。2016年开始跟随启蒙教练刘科宏进行专业训练,成绩稳步提升。先后就读天元中学、涪口三中。2022年,被保送至中南大学。

- 2021年9月22日,第十四届全运会男子跳远铜牌。
- 2023年2月12日,2023年亚洲室内田径锦标赛男子跳远铜牌。
- 2023年3月15日,2023年全国室内田径锦标赛男子跳远铜牌。
- 2023年4月22日,2023年全国田径大奖赛(第1站),男子跳远金牌。
- 2023年7月,2023年亚洲田径锦标赛男子跳远铜牌。
- 2023年11月8日,第一届全国学生(青年)运动会田径校园组比赛,大学乙组男子跳远金牌。
- 2024年2月17日,2024年亚洲室内田径锦标赛男子跳远比赛金牌,赢得生涯首个国际赛场冠军。
- 2024年4月,2024年全国田径大奖赛(第2站)男子跳远金牌。
- 2024年5月19日,2024年世界田联·金标洲际巡回赛东京站男子跳远金牌。



张溟鲲在奥运会上的比赛中。 央视图片

立秋? 不! 夏天还有一个半月

有人说,最近株洲的天气透亮,白云朵朵,很好看,感觉有点像在海边。

从目前的预报来看,接下来几天,随着副热带高压势力的逐渐增强,风小下去,阳光会烈,高温继续。

市气象台预测,未来三天,株洲依然是高温天,市区最高气温都在35℃—38℃的样子。目前看来,比起之前挂出红色高温预警的日子,总还是要好一些的。

说起来,昨天是“立秋”节气。“秋”就是指暑去凉来,“立秋”就是秋天开始的意思。不过对于株洲来说,秋天还远着呢,现在还属于株洲的盛夏时节。

气象学上的标准,要连续5天日平均气温在22℃以下时,秋天才算真正来临。株洲平均入秋时间为9月下旬。也就是说,这个夏天还有一个半月长。

这样想,你会不会抱怨夏天太长。但是再想想,今天已经是8月8日,日历上还跳出了“秋”这个字眼,似乎又有点时光荏苒的感觉。就像一位朋友说的:想想今年过去这些日子,似乎也没什么特别,但如果岁月就这样平淡安宁地走下去,便已是最好。(王娜)

- 今天 晴天 28~38℃
- 明天 晴天 28~37℃
- 后天 晴天 28~35℃

风向:南风
风力:2~3级

(市气象台8月7日16时发布)

参加七夕活动,请注意交通管控

本报讯(株洲晚报融媒体中心/沈全华 实习生/秦碧洁 通讯员/张人允) 8月7日下午,市公安局交警支队发布“七夕活动”临时交通管制通告。

8月10日(周六)19:30—22:30,我市将在荷塘区钻石广场(601厂门口)组织开展“我们的节日·七夕·幸福株洲爱在荷塘”主题活动。活动期间,交警部门将对周边道路实行临时交通管制措施。

此次,一级管制区域(开始管制时间19:00)为钻石路的钻石路茨菇塘路口至601厂区门口路段。届时,钻石路茨菇塘路口车辆将往铁东路、新华路分流。

二级管制区域为钻石路的新华西路钻石路口至钻石路茨菇塘路口路段、茨菇塘路的茨菇塘路恺德路口至钻石路茨菇塘路口路段、茨菇塘路的钻石路茨菇塘路口至铁东路茨菇塘路口路段。

8月10日16:00起,将对一级管制区域内道路两侧停放车辆予以劝离。19:00起,对该区域内车辆采取只出不进的封控措施,禁止除持证车辆外一切机动车进入。封闭区域内消防、救护、公交、通信等应急保障车辆可正常通行。

若现场一级管制区域内人、车流量过大,将对二级管制区域内的车辆采取只出不进的封控措施。