

高温来袭 防暑攻略推荐

随着夏季的到来,气温一天比一天高,难熬的高温天气,我们应该如何做好防暑降温呢?从衣、食、住、动四方面为您总结一下夏季防暑攻略。

衣——着浅色透气衣物

午时是一天最热的时段,外出应做好防晒措施,如打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜,最好涂点防晒品,尽量减少户外活动。外出时最好穿棉麻类透气浅色长袖衣服,少穿化纤类服装,以免大量出汗时不能及时散热。

食——多补水、少吃冷饮

夏天一定要及时喝水,保持体内有足够的水分可以消耗,少喝饮料,以免对肠胃产生不良影响。也可以自制一些防暑茶或消暑汤。比如酸梅汤、乌梅茶、绿豆汤、枸杞防暑茶等。此外,可以多吃一点消暑的水果,如西瓜、葡萄等。

夏天可以适当食用一些饮料或冷饮,能够祛暑降温,但不可以多,这样容易刺激到肠胃,会导致腹痛、腹泻等。

住——忌忽冷忽热

炎夏外出归来,忌对着电扇猛吹或立即洗冷水澡,这样会使全身毛孔快速闭合,体内热量反而难以散发,还会因脑部血管迅速收缩而引起大脑供血不足,使人头晕目眩。

使用空调,室内外温差别超过5度,室内温度最好恒定在26℃左右,不要把温度调得过低,也不能对着空调出风口直吹。

要合理地安排作息时间,保证有

充足的睡眠休息,但是中午不宜休息太长时间,否则会抑制大脑的中枢神经,醒来后会更加疲惫。

动——不要过量运动

运动应尽量选择天气较为凉爽的早晨或者傍晚进行。避免在上午10点半到下午3点半之间进行户外运动,这段时间温度较高、太阳直射较强,在这种环境下运动很容易对身体造成伤害。

上海市健康教育协会 孙杰

三招预防阴囊潮湿

阴囊潮湿主要因为阴囊分泌出的汗液不能及时散发,很多男性在感到阴囊潮湿的同时,还会有瘙痒的感觉,这可能是阴囊湿疹引起的。那么,应该如何预防阴囊潮湿?

避免长时间穿着紧身内裤 紧身内裤透气性差,造成局部散热不良、阴囊温度升高,导致阴囊瘙痒潮湿,甚至会引起阴囊湿疹。

保持阴囊卫生 坚持天天洗澡,同时清洗阴囊夹缝。洗完澡后,也要保持干爽,必要时可以使用一些痱子粉。

避免吃刺激性食物 少吃葱、姜、蒜、辣椒等,还应该禁止烟酒,更不要喝碳酸饮料。可喝冬瓜莲子汤、绿豆赤小豆汤等,有助于预防阴囊潮湿。

毕佳

科学调适 缓解大脑“亚健康”

现如今,人们的工作与生活压力都非常大。调节心态,多做运动,运动能调节和改善大脑的兴奋与抑制过程,使大脑功能得以充分发挥,延缓大脑老化。

此外,充分咀嚼有助分泌胆囊收缩素,这种荷尔蒙能随血液流动进入大脑,提高记忆力和学习能力;补充B族维生素,人脑要正常运作,维生素与矿物质很重要,日常饮食要注重B族维生素的摄取。有研究显示,绝经前妇女如果摄取适量的铁和锌,也有助于加强记忆力。柳泉

共读纸质书 塑造好性格

美国密歇根大学莫特儿童医院的一项研究表明,阅读纸质书的家长与孩子对话更频繁,互动时的总言语表达量更多,学龄儿童的表达意愿高,更有助于建立良好性格。

研究人员将上述沟通称作“高质量对话”,因为孩子可以通过接触新词汇,以及比生活中更复杂的句子、语法,提高自己的语言能力。而在阅读电子书时,家长与孩子的互动不仅减少了,对话质量也更低。

据 新华网

久坐,让你的运动“收益”打水漂

如今,运动有益健康的概念已经深入人心。研究证实,每周进行2.5小时的中等强度锻炼(如游泳、骑车等)就能显著减少体内炎症。但是,只关心“动”是否就够了呢?一个人“静”的状态又会对身体产生怎样的影响?

一天之中,我们大约有16个小时是醒着的。假设每天进行30分钟的中、高强度身体活动,而在剩下的15个半小时中我们都舒适地坐着度过,身体可以无恙吗?答案是肯定的。

有研究发现,中、高强度身体活动所带来的健康收益,会受到久坐行为的影响。甚至,当一天中久坐时间达到11~12小时以上时,中、高强度身体活动所带来的健康收益有可能被削弱或抵消!也就是说,达到了推荐量的运动,也无法弥补久坐带来的健康风险!所以,“是否进行规律的身体活动”与“是否存在久坐行为”,是两个同等重要的问题。

上海市健康教育协会 那漾

服完这些药 记得多喝水

服药时,对于水温、饮水量等都有讲究,正确地喝水才能让药物更好地发挥疗效。请注意,当服用以下药物时,务必要多喝水。

抗痛风药物 如苯溴马隆、别嘌醇、丙磺舒等,因为饮水能促进尿酸和药物排泄,减少黄嘌呤和尿酸沉积。

排结石药物 如消石片、石通丸等。通过大量饮水可以冲洗尿道、稀释尿液,排除药物残存物。

四环素药物 如土霉素、四环素等。加大服药饮水量可以减少对肠道

的刺激。

磺胺类、喹诺酮类药物 如磺胺嘧啶、诺氟沙星、阿昔洛韦等。加大服药饮水量可以减轻肠道损伤,也可避免尿道结晶形成而损伤尿道。

蛋白酶抑制剂 如雷托那韦、奈非那韦等。服用该类药容易产生结石,大量饮水可避免。

双磷酸类 如阿仑膦酸钠、帕屈磷酸钠等。多饮水可预防此类药物易引起的电解质紊乱。

上海市健康教育协会 陈芳

千家药方

治慢性唇炎验方 白鲜皮15克,蛇床子、川槿皮各10克,地肤子、苦参各30克。共置于砂锅内煮沸后去药渣待温。每日1剂。用时,将患唇浸泡于药液内15分钟;或将消毒纱布浸透药液敷唇。上述两种用药方法可轮流使用。一般用药10~15天可愈。

治肺结核验方 牡蛎30克,夏枯草、浙贝母、玄参、白及、天冬、北沙参各15克,百部10克,甘草6克。水煎服,每日1剂,分早晚2次服。40天为1疗程。服药3~4个疗程可获显效。

人人讲安全 个个会应急

金高公交三分公司组织开展2023年“安全生产月”综合应急演练活动

为了全面提升消防安全应急水平,增强全体职工的安全意识,保障广大市民乘客的生命财产安全,近日,金高公交三分公司在金高路停车场组织开展以“人人讲安全,个个会应急”为主题的消防应急演练活动。



安全是一切的前提,公司将定期举办应急演练活动,确保每位职工都能做到熟练于心。通过本次消防应急演练活动,进一步强化了广大职工对

消防安全知识和消防器材正确使用方法的理,增强了大家的安全意识,进一步提高了公共交通消防安全和突发事件应急组织协调能力,为广大职工积累了实战经验。

此外,充分咀嚼有助分泌胆囊收缩素,这种荷尔蒙能随血液流动进入大脑,提高记忆力和学习能力;补充B族维生素,人脑要正常运作,维生素与矿物质很重要,日常饮食要注重B族维生素的摄取。有研究显示,绝经前妇女如果摄取适量的铁和锌,也有助于加强记忆力。柳泉

“老伯伯,老妈妈,阿拉又来啦!”杨高公交周浦分公司线路第二党支部书记龚国平人未到声先到,一边张罗着把各种慰问品送到每个老人手中,一边挨个和老人亲热打招呼。

杨高公交周浦分公司党支部积极开展“迎端午”主题党日活动。6月21日上午,分公司党支部的党员志愿者们趁着佳节来临之际,来到桃园老年

人日间看护中心,为中心的老人们送上清凉慰问品。

“蛮好蛮好,吃得下睡得着。谢谢你们哦,一直惦记我们!”老人们开心地回答道。“阿姨,上次我们来的时候,是不是你过生日啊?”党员施冬梅主动和一位老人拉家常。

“哎哟,是的是的,就是我,真的太谢谢你们了,还特地给我送蛋糕!你们太有心了。”老人边说边笑,眉眼里带着开心。

活动中,志愿者们与老人谈心、聊

天,了解其健康状况,倾听他们的需求和感受,并嘱咐他们注意身体。随后志愿者们为在场的老人送上夏日清凉慰问品,提醒大家炎炎夏日,注意防暑降温。

桃园社区中心的党支部书记顾书记表示,他们看护中心的这些“老宝贝”们,心里、嘴里常念着公交公司的好,对分公司经常给他们的关心由衷的表示感谢。

“关爱老人,是我们应该做的”周浦分公司志愿者们一致表示。

朱敏君

由于糖尿病患者血糖偏高,唾液中葡萄糖浓度也会升高,而唾液分泌量会减少,很容易引起口腔菌群的繁殖,进而造成口腔黏膜病变、龋齿、牙齿松动脱落、牙周炎等一系列并发症。专家提醒,“糖友”做好以下三个方面,可有效预防口腔疾病侵扰。

合理控制血糖 控制好血糖是规避口腔疾病侵扰的首要条件,只有血糖控制平稳,才能够更好地预防口腔疾病。对于一些已经出现口腔疾病的“糖友”来说,也可以通过维持血糖水平的平稳,辅助口腔疾病的治疗。

保持口腔卫生 首先,要重视早晚刷牙、饭后漱口。每天至少刷牙两次,早晚各一次,晚上刷牙后不再进食。坚持饭后漱口,有助于去除食物残渣,保持口腔清洁。

定期口腔检查 糖尿病患者应每3~6个月进行一次口腔检查。每2年拍摄一次口腔X光片。如果患有牙周疾病,可以增加口腔检查的次数及频率。

「糖友」易患口腔病 日常护理勿忽视

香叶迎端午 慰老送安康

端午节来临之际,殷行街道开展了一系列活动,让社区老人享受节日带来的快乐。在市光新村综合为老服务中心,街道服务办组织开展了香囊制作活动,邀请了中医方面的专家,向社区老人介绍了端午节的传统民俗,以及香囊的制作过程和功效,最后和老人们共同制作了一份自己专属的香囊。活动现场,老人们像孩子一样互相对比、品鉴、闻香,充分感受到了中华传统文化的魅力。

在家门口服务站的“时光咖啡屋”里,街道服务办组织志愿者为老人开展公益理发活动,让老人能够清爽度夏。他们还带领老人一起包粽子,制作手工艺品,开展传统游戏活动,帮助老人寻回了年轻时的快乐时光。长者们纷纷表示:“每逢佳节倍思亲,社区就像我们的亲人一样,时时想着我们,时时关心我们,让我们感觉亲人就在身边,真是非常感谢!”



遗失声明

上海市青浦区香花桥街道办事处遗失上海银行青浦支行账户开户许可证正本(核准号:Z290000262970;账号:03001649883;法定代表人:顾连云),特此声明。

潘思华 导游证号 HF26181P 有效期 2017.5.23-2020.5.22 该证遗失 声明作废。