

中医药专家提示助市民健康度夏

夏至养生有讲究 泻热解暑需调养

本报讯(记者庄媛)今天是夏至,是北半球一年中白昼最长的一天。从这天起,日渐升高的气温,宣告着仲夏时节来临。天津中医一附院院长、国家中医药领军人才“岐黄学者”王金贵给市民做几点节气养生提示。

阳极热盛 注意起居

夏至为天地之间阳极转阴之时。起居调养,以顺应自然界阳盛阴衰的变化,宜晚睡早起,以顺应阳气的充盈,利于气血的运行。此时天气昼长夜短,要保证适当的午休,一般30至60分钟为宜。

苦凉消暑 不宜过寒

在夏至时节,虽然还未进入三伏天酷暑难耐的时节,但常有高温天气出现,极易使人咽干口燥,不思饮食,这时适度吃点苦味的食物有利于清热解毒,增强食欲。比如苦瓜、芹菜叶、莲子心、苦荞麦、杏仁以及莴笋叶等。另外,此节气很多人喜欢饮用西瓜汁、绿豆汤、酸梅汤、小豆汤等来消暑解热,需要注意的是这些饮品虽为解渴消暑的佳品,但不宜冰镇食用。夏至是阳气最旺的时节,此时人体阳气的特点是阳盛于外,聚集于体表向外发

散,相对的体内阳气较少,如果贪凉饮冷,则会损伤阳气。伤脾阳则会造成腹胀、腹泻等问题;伤肾阳可能出现背寒恶风、腰膝酸软等不适。所以,苦凉之品虽然消暑,但却要适度食用。

饮食推荐绿豆汤,不仅止渴解暑,还可以补充出汗后流失的矿物质,尤其是钠和钾,特别适合夏季出汗后饮用。但是人们在夏季脾胃容易不舒服,稍微油腻或者多吃一些就会感觉腹胀不适,建议在绿豆汤中加入陈皮和少许冰糖。陈皮性味辛温,具有理气健脾、燥湿化痰的功效;冰糖味甘性平,有补中益气、和胃润肺的功效,和绿豆搭配,能帮助加强脾胃功能。

穴位推拿 自我调养

夏至时节,不但要泻热解暑,还要注意顾护心脾肾的调养,王金贵教授向市民推荐几个常用穴位的自我推拿方法。

掐大椎穴:位于后正中线上,第7颈椎棘突下凹陷中。以右侧拇指指住大椎穴,持续1至2分钟,每天做2至3次即可。大椎是人体诸阳之会,是手足三阳经与督脉交汇之处。它既是补阳要穴也是泻热要穴。夏至时节阳气较足,热病多发。保健时可以选择重

手法掐大椎穴,起到退火泻热作用。

点揉神门穴:位于腕部,腕掌侧横纹尺侧端,尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷中。以一侧拇指点住对侧神门穴,顺时针点揉5分钟,交替操作另一侧5分钟,每天做2至3次即可。点揉此穴可清心泻火,养血安神。易失眠、心悸、心烦的人常点揉此穴,可养心安神。

按揉章门穴:位于侧腹部,第11肋游离端的下方处。可侧卧位,于腋中线上,合腹屈肘时,当时尖止处取之。穴位取定后,双手掐腰势,双手拇指按住两侧章门穴,可同时操作,亦可交替操作,顺时针按揉5分钟,每天做2至3次即可。此穴是脾之募穴,脾经精气汇聚之处。按揉此穴可健脾和胃。过食生冷所致的腹痛、腹泻,脾胃虚弱所致的暑热厌食等疾患应常按揉此穴,以固护脾胃。

点揉涌泉穴:位于足底部,卷足时足前部凹陷处,约当足底第2、3趾缝纹头端与足跟连线的前三分之一与后三分之二交点上。以一侧拇指点住对侧涌泉穴,顺时针点揉5分钟,交替操作另一侧5分钟,每天做2至3次即可。点揉此穴可引火下行,温养肾阳。经常头昏脑涨者常点揉此穴,可改善因暑热天气诱发的血压变化。

交管部门发布道路交通出行提示

端午假期 这些路段易拥堵

本报讯(记者胡智伟 王赫岩 李杨)今年端午假期从明日开始,交管部门通过综合研判分析,提前发布假期出行预测及相关提示。

清凉休闲游火热

进入6月后,本市气温不断攀升,在此条件下,市民更多选择舒适凉爽的商场购物欢聚、博物馆亲子游、山区农家游等项目度过假期。预计远郊农家院住宿将持续火爆,津围公路、津围二线、马平、马营、邦喜、水库南路等山区旅游线路或景区周边道路易发车多缓行。

预计端午节假期市民出行集中、易发生车多缓行的景区商圈为:天津之眼(19时至21时)、滨江道(20时至22时)、五大道文化旅游区(10时至12时)、国家海洋博物馆(11时至13时)、天河城购物中心(15时至17时)、海河意式风情区(20时至22时)、滨海新区金街(19时至21时)、和平大悦城(14时至16时)、黄崖关长城风景区(10时至12时)、津南区吾悦广场(19时至21时)、南开大悦城(15时至17时)、盘山风景名胜(9时至11时)、鲁能城购物中心(11时至13时)、老城厢鼓楼(11时至13时)、爱琴海购物公园(10时至12时)。

周边游短途游集中

端午节期间,本市大型文旅活动集中举办,预计周边游、短途游出行集中。今年端午假期,本市高速公路正常收费,部分收费站预计出现车多缓行情况。预计端午节假期前后(从6月21日下午至6月25日上午)我市高速路网流量较平日有所增长。假期前一日(6月21日)17时至21时、假期首日(6月22日)9时至11时预计将出现去程流量峰值;假期最后一日(6月24日)17时至19时出现返程高峰。

预计流量较大、易发生车多缓行的道路主要有:津蓟、荣乌、津沧、京沪、长深、京哈、秦滨、津滨等高速公路,其中津蓟高速公路部分路段维护施工、海滨大道部分路段断交施工将对假期通行较大影响。

预计流量较大收费站主要分布在天津市市区与蓟州区、滨海新区之间,主要有海滨大道临港收费站、津滨高速天津收费站、津蓟高速蓟州收费站、津蓟高速天津收费站、京津高速北塘收费站、京津塘高速塘沽收费站等。

海河东路与雪莲南路交口

增设机非护栏 消除安全隐患

本报讯(记者胡智伟)记者自交管部门了解到,为有效预防和减少道路交通事故,交管部门针对东丽区海河东路与雪莲南路交口存在的交通安全隐患,采取相关整改治理措施,保障道路通行安全。

据了解,东丽区海河东路与雪莲南路交口东西两侧海河东路进口道虽施划有机非分道线,但未设置机非隔离护栏,机动车与非机动车易发生交通事故,存在安全隐患。针对该问题,东丽区道路交通安全委员会组织相关单位开展治理工作,在海河东路与雪莲南路交口东西两侧海河东路进口道增设机非隔离栏。



持续高温专家提醒中老年人注意

关注身体预警信号 预防脑卒中发生

本报讯(记者庄媛)据气象部门播报,21日起,本市将迎来持续高温天气,最高气温将达到37℃,湿度增大,闷热来袭。天津医科大学第二医院副院长、老年病学专家李新教授提醒,高温来袭,中老年群体,特别是患有基础疾病的老年人,要关注身体预警信号,预防脑卒中与热射病。

流行病学研究发现,炎热的天气会增加脑卒中住院和死亡的风险,尤其是缺血性脑卒中。当人体暴露于高温环境时,需要通过出汗来增加热量扩散,这可能导致血液黏稠度增加,同时皮肤血管扩张,就会造成大脑血流减少,尤其是具有高血压、糖尿病、高脂血症等脑卒中高危人群容易发生脑卒中。研究显示,暴露于热浪中的患

者血液更容易凝固,血压波动性较高。另外高温会导致氧化应激,炎症和内皮功能障碍,而且还可能影响睡眠,导致夜间血压的升高。

夏天人们经常开空调,使得室内外的温差增大,更容易出现血压的波动,忽冷忽热的温度变化还会使脑血管反复收缩、舒张,再加上老年人脑血管本身动脉硬化,容易造成脑部血液循环不畅,导致缺血性脑卒中发生。此外,酷热天气,人们心理也会“中暑”,当气温超过35℃、日照超过12小时、湿度高于80%时,对人体下丘脑的情绪调节中枢的影响明显增强,表现为心烦意乱、情绪不稳、脾气暴躁,这时人容易情绪失控,频繁发生摩擦或争执的现象,称之为“夏

季情感障碍综合征”,情绪的异常波动也会影响人体血压水平,诱发出血或缺血性脑卒中。

李新教授提醒市民,炎热天气要注意补充水分,建议喝温开水,避免快速大量喝冷水、冰水;保障充足睡眠,每天应保证充足的高质量睡眠,一般7至9小时较为合适;注重均衡饮食,避免高脂、高糖、高淀粉的食物,建议适当增加粗粮在饮食中的比例;避免处于高温高湿及不通风环境,避免贪凉,室温应调在26℃左右,室内与室外温差不应超过7℃。

出门活动应避免高温出行,注意监测血压,若头晕不适或血压波动太大及时就医调整用药。一旦身体出现不适症状,要及时就医。

迎“七一” 剪报展进社区

近日,由天津市收藏家协会集报专委会与南开区长虹街平路东里社区联合主办的“学思想 强党性 重实践 建新功”迎“七一”主题艺术剪报展,在平路东里社区开幕。展览展出了李建华、陈嘉荣、王淑卿等本市十多位资深集报人以《今晚报》等报纸原始素材为基础制作的艺术剪报,内容涵盖了天津近十年来的发展变化,剪报还展出了首次在我国举办的北京冬季奥运会的剪报长卷,引起了社区居民的浓厚兴趣。

本报记者 庞剑摄