

随着西太平洋副热带高压西进北抬,雨带将逐渐北抬至长江中下游一带,我区从6月17日起进入梅雨期。入梅后降水明显增多,天气闷热潮湿,梅雨季节有什么注意事项?有没有什么方法让我们轻松应对?

梅雨来袭 如何应对潮湿天气?

生活小贴士请收好

“梅雨时节家家雨,青草池塘处处蛙。”说起梅雨季,不少市民都有被“支配”的恐惧,潮湿闷热的天气、晒不干的衣服、湿哒哒的头发……进入梅雨季节后,雨水增多、湿气上升,对生活影响较大。

衣物晒干悬挂好

进入梅雨季,衣服要常洗常换,穿衣最好选择易干且舒适的衣物。洗净的衣服需要彻底晾干或烘干,才能放入衣柜。防霉的关键,就是将衣服彻底洗净。衣物中储存的水分会导致霉菌大量繁殖、生长,因此,在每次洗衣之后,要将衣物尽可能甩干或拧干,加速衣物水分的挥发。衣物最好悬挂放置,最大程度地增加衣物的通风面积,避免因叠放滋生霉菌。

家中衣柜勤检查

由于空气湿度大,衣柜中棉被、羽绒服、棉袄等厚重的衣物因为材质原因极易吸收空气中的水分,产生霉变。因此,梅雨季节要定期检查衣物上出现的霉点,一有霉点及时用抹布擦拭、晾干,避免霉菌的大面积滋生。衣柜的角落放置干燥剂,比如吸湿盒、樟脑丸、活性炭等,近期不用的衣物用真空压缩袋打包,避免与空气接触。

食物发霉及时倒

食物发霉主要有两个因素,一是湿度。食物中含水分的百分比高、湿度过大会造成细菌繁殖过快,造成食物变质。二是温度。温度过高,食物不易保存也会变质。因此,天气湿热的梅雨季节是食物发霉的高发期,吃了变质食物,会导致肠胃道疾病甚至中毒。因此,梅雨季节应减少囤积食物,冰箱中的食物要及时检查、清理,尽量不吃隔夜饭菜,发霉的饭菜及时倒掉。

适当通风不能少

很多人认为梅雨季节来了,家里就要天天关门闭窗,避免潮气进屋。加之梅雨季节通常闷热难耐,人们在家中经常会紧闭门窗,打开空调。但其实长期密闭的空间空气不畅通,更会导致细菌的



滋生,因此,每天适当开门开窗,保持室内通风。还可以开启空调的除湿模式,使空气中的水蒸气液化成液体并排出室外;购买吸湿盒、除湿袋等,放在家中的角落。

合理休息 适当运动

要合理休息,适当运动。梅雨天气里,肌肉利用氧气减少、体温升高,所以降低运动强度,可以提高人体舒适度。如在运动过程中突感不适,如头晕、心慌、恶心,应立即停止运动。

梅雨天气人体汗水蒸发效率不佳,但仍会大量出汗,要及时补充体内水分。在湿度大于60%的外界环境中运动,一般每隔20分钟就需补水200毫升左右。早上和傍晚相对湿度小,气温适宜,是大家在室内外运动锻炼的好时机。

出行前关注天气预报

出行前及时关注天气预报、气象预警,及时做好防御措施。出门带好雨伞、雨衣等雨具,以备不时之需。雨天行车降低车速,加大车车间距,注意观测路面积水。

养生保健远离“苦夏症”

梅雨季节的暑湿之气容易侵扰人体,使人出现疲倦乏力、食欲不振、口淡无味、身体嗜睡、心烦易怒的“苦夏症”。

如何养生保健,远离“苦夏症”呢?专家提醒做好以下三件事:

养心脾 宁心安神调情志

梅雨季节让人最受煎熬的就是又热又湿,不少人容易因此情绪激动、心烦、发“无名火”,这样对健康自然不利。《黄帝内经》中记载:“心主舌,其在天为热,在地为火,在体为脉,在藏为心。”因此,要重视心神的调养。

专家提醒,夏日昼长夜短,睡眠也要随之“夜卧早起”,以顺应自然,如晚上睡眠时间不足,最好睡午觉补足。

中医养生提倡睡子午觉,夏季尤其如此。其主要原则是“子时大睡,午时小憩”。子时是晚11时至凌晨1时,此时阴气最盛,阳气衰弱。如果经常熬夜,肝脏得不到足够的休息,则无精打采。午时是中午11时至下午1时,此时阳气最盛,阴气衰弱。午饭后人最容易犯困,此时可以顺应天道小憩一下,舒缓紧张和疲劳,宁心安神。

梅雨季节是脾胃病的高发季节,易出现食欲不振、腹泻等症。专家提醒,不宜大量进食生冷瓜果,以免损伤脾胃。应及时调理饮食,既保证营养,又不增加脾胃负担。可以吃些杂粮粥,如茯苓薏仁粥、山药粥等,能起到益气健

脾、清暑利湿的作用。因过甜会伤脾,需严格控制糕点、含糖饮料的摄入。

祛暑湿 清淡饮食巧食疗

炎热天气容易出汗,耗伤人体之气,因为中医有云“气随汗脱”,过度出汗会让人头昏、胸闷、心悸、口渴、恶心,甚至因中暑而昏迷,此时要注意防暑降温。平时可以适当吃西瓜、冬瓜,喝绿豆汤来解暑。专家提醒,外出时要戴遮阳帽、打太阳伞,避免在烈日下待得时间久。汗湿的衣服不可久着,以免暑热并袭,诱发皮肤病。夏季不宜长时间运动,以防伤身。

暑期天气炎热,随着大量汗水的流失,机会丧失较多的钾,如不注意补充,可能会造成低血钾现象,严重时会导致人体倦怠无力、头昏头痛、食欲不振、精神不振等症。夏季吃一些水果有助于补钾,比如香蕉、橙子等。此外,含水量高且高钾低钠的蔬菜也适合多吃一点。比如西葫芦水分占94.9%,接近黄瓜,是果蔬中的补水高手。和众多高钾低钠的果蔬一样,西葫芦也是高血压、冠心病等患者较好的选择,每100克西葫芦含92毫克钾,5毫克钠,还含有一定量钙、镁、铁、硒等微量元素。

护阳气 冬病夏治强身体

天热时,人的本能反应是寻求降温,但如果温度降得太多,也会伤阳。比如湿热的梅雨季,喝冷饮、吹空调、吃冰西瓜等均会伤及阳气。因此,梅雨时节不可贪凉,尤其是饮食更要注意。

潮湿、闷热的日子也是“苦夏”中最难熬的一段时间。很多喜欢中医的小伙伴都会抓住这个时间好好养护阳气,进行“冬病夏治”。专家介绍说,“冬病夏治”属于中医的外治法,其中使用最多的是敷贴疗法。通常采用药物在特定的穴位上进行敷贴,使人体阳气充沛,抗寒能力增强,经络气血贯通,并可针对个体体质不同,通过益肺、健脾、补肾等药物扶助人体的阳气,纠正虚寒体质,使气血流通顺畅,有助于扶正固本,防治“冬病”,具有简、便、验、廉等优点。

(来源:健康江苏)

养生堂

端午节习俗中的养生秘诀



“端午临中夏,时清日复长”,端午节的起源涵盖了古老的星象文化、人文哲学等方面内容,文化内涵相当丰厚。这个节日的时间是农历五月初五。在古汉语中,“端”有开头、初始的意思,称“端五”也就是“初五”。

专家介绍,端午节是我国传统节日之一,起源于春秋战国时期,至今已有2000多年历史。关于端午节的起源,说法众多,其中以纪念屈原说影响最为广泛。也有一说,最初端午是我国祛病防疫的节日。端午节有诸多传统习俗,其中蕴含着丰富的养生保健知识。

“清明插柳,端午插艾”。艾叶味苦辛,性温,归肝、脾、肾经,具有清热解毒、除湿止痒等作用。悬挂艾叶可以杀菌消毒,预防疾病流行。

“端午节吃粽子,也有其养生的道理。”专家认为,粽子中的糯米味甘性平,入脾、胃、肺经,有益气健脾、开胃消食的作用。粽叶有芦苇叶、竹叶和荷叶之分。芦苇叶清热生津,除烦止

渴;竹叶清热除烦、利尿排毒;荷叶清热利湿,和胃宁神。专家提示,粽子也不是吃得越多越好,对于老年人、儿童等胃肠功能较弱人群,应少食或在粽子中加入一些杂粮米或红豆、薏仁、山药等,以减少肠胃负担。吃粽子配一碗清淡的蔬菜汤,如冬瓜、竹笋、丝瓜汤等帮助消化。如果食过粽子后出现消化不良,可以配上一碗白萝卜汤或乌梅山楂汤以消食导滞。

专家认为,饮食上可食用黄鳝、鸭蛋、西红柿等食物。黄鳝作为高蛋白、低脂肪的食物,是体虚之人滋补佳品。中医认为,鸭蛋味甘性凉,有滋阴、清肺、丰肌、泽肤等作用。咸鸭蛋能滋阴清肺,是夏日食补与佐餐佳品。

专家提醒,端午节时值仲夏。起居方面,晚睡早起,适当地接受阳光照射,利于气血的运行,振奋精神。多进行户外活动,如行走、打八段锦、太极拳、慢跑、游泳等,以畅通气血,中午小憩可以帮助人体缓解疲劳,同时要调畅情志,避免发怒。(来源:人民网)

花艺坊

矮牵牛

矮牵牛是一年生草本植物,地上部分高20至60厘米,全株生腺毛,有丛生和匍匐类型,茎直立或倾卧。叶卵形,全缘,几乎无叶柄。花期4月至霜降,花单生叶腋或枝端,花冠漏斗状,先端具波状浅裂。

园艺品种极多,按植株性状分有:高性种、矮性种、丛生种、匍匐种、直立种;按花型分有:大花、小花、波状、锯齿状、重瓣、单瓣;按花色分有:紫红、鲜红、桃红、纯白、肉色及多种带条纹品种。

栽培管理比较容易,对水肥和土壤的要求不高。性喜温暖,不耐寒且易受霜害,干燥炎热的夏季开花繁茂。忌雨涝,喜排水良好及微酸性土壤。浇水始终遵循不干不浇,浇则浇透的原则。属长日照植物,要求阳光充足,遇阴凉天气则花少而叶茂。矮牵牛可以播种或扦插繁殖,以播种繁殖为主。

矮牵牛在长江中下游地区一年四季均可播种育苗。花大而色彩丰富,花型变化颇多,花色有白、粉、红、紫、蓝等,还有各种彩斑镶边的花纹。花期长,开花多,花色艳丽,观赏效果极佳,在世界各国普遍栽培。重瓣、大花



品种常供盆栽观赏或鲜切花。矮牵牛凭借丰富的颜色、庞大的花量以及紧凑密集的株型,在花坛组合和单品种花坛中占据着非常重要的地位,被誉为“花坛皇后”。

矮牵牛有两种花语,一种是安全感、与你同心,一种是有你我觉得很温馨。矮牵牛寓意美好,不仅可以代表友情,还可代表爱情,能送给朋友、恋人。(来源:学习强国)

科普课

高血脂人群的饮食注意事项

血脂不正常是很多人的烦恼。近年来,中青年人群中血脂异常的人数激增。高血脂与高血压、糖尿病、冠心病、脑卒中等慢性疾病的风险都有所关联。血脂出现异常往往提示我们代谢能力下降、生理趋于衰老、饮食生活习惯不健康等,而这些大都与多种慢性病风险增加有关系。

国家卫健委今年发布的《血脂异常防治指南》提出,我们应摄入“充足的蛋白质”,又要限制胆固醇和饱和脂肪,这怎么平衡?

怎么控制饱和脂肪?

对于高血脂人群来说,需要控制膳食中的脂肪总量,还要控制饱和脂肪,主要有以下几个措施:

烹调油不能用动物油,包括黄油、猪油、牛油、羊油等,也不要使用棕榈油、椰子油。棕榈油和椰子油虽然是植物

来源的油,但饱和脂肪酸比例分别高达50%和80%。

焙烤食品应少吃。例如饼干、曲奇、蛋糕、蛋挞、起酥面包等焙烤食品以及各种分层的酥皮点心,尽量少吃。这些美食对血脂的影响非常不好。

避免食用高脂肪的肉。牛羊等反刍动物的脂肪,饱和脂肪比例特别大,猪肉的脂肪次之,鸡鸭肉中的饱和脂肪比例就更低。特别需要提醒的是,猪颈肉、梅肉、雪花牛肉、肥羊片等,看似不是肥肉,其实都是超脂肪的肉类。

尽量少吃加工肉制品。加工肉制品是那些可以开袋即食、颜色粉红的熟肉制品,包括培根、熏肉、腌肉、香肠、灌肠、烤肠、火腿、午餐肉等。

怎么控制膳食中的胆固醇?

吃新鲜的禽蛋,避免加盐、加碱的蛋以及不新鲜的卤蛋。鸡蛋、鸭蛋、鸭

鸭蛋、鸽子蛋,它们的胆固醇含量大同而小异。但咸鸭蛋和皮蛋钠过多,不能经常用来替代新鲜蛋。由于蛋黄中富含胆固醇,加工之后会随着时间推移而氧化。氧化的胆固醇对血管内皮伤害更大,所以要尽量吃新鲜的鸡蛋。

限制蛋黄的量或者选择低胆固醇含量、高 ω -3脂肪酸含量的鸡蛋。每个鸡蛋黄大概相当于200毫克的胆固醇。因为还要留一点份额给瘦肉、鱼和奶(大概还需要100毫克),所以,如果胆固醇不超标,只是甘油三酯超标,那么完全可以每天吃一个带黄的鸡蛋。鸡蛋所含的12种维生素,以及磷脂、叶黄素和甜菜碱等多种保健成分,几乎全都在蛋黄里。所以如果扔掉蛋黄,就没必要吃鸡蛋了。

限制动物内脏,避免多吃鱼子、蟹黄等胆固醇特别高的部位。虽然很多

人特别害怕内脏中的胆固醇,其实部分海鲜的胆固醇含量和内脏的差距并不大。例如,按中国食物成分表(标准版),100克猪肚、鸡心和猪肝中的胆固醇含量分别是165毫克、194毫克和288毫克。而基围虾、鲍鱼、螃蟹分别是181毫克、242毫克和267毫克,和动物内脏差异不大。

控制吃肉和鱼虾的总量,选择胆固醇相对较低的品种。在肉类和鱼类中,不同品种的胆固醇含量差异很大,按中国食物成分表(标准版),每百克猪小排、猪口条(猪舌)和牛舌的胆固醇含量分别为146毫克、230毫克和99毫克,而猪肘棒、鸡胸肉和牛里脊分别是65毫克、65毫克和44毫克。一般的规律是原料肉的口感越香浓多汁,脂肪含量越高,胆固醇含量越高。(来源:新华网)

119

主动排查除隐患 落实责任保安全

中共常州市金坛区委宣传部
常州市金坛区融媒体中心