

暑天真来了,保健注意啥?

专家支招:清淡饮食多水果,作息规律心平和

本报讯(记者 周涛)昨日入伏,进入三伏天,标志着真正夏天的开始。一年中气温最高且潮湿、闷热的日子来临了。今年的三伏,7月11日至7月20日为初伏,7月21日至8月9日为中伏,8月10日至8月19日为末伏,“三伏”时长40天。

三伏天,天气炎热,温度很高,对于喜欢长期待在空调房内的年轻人,没有太多禁忌。但对于中老年人,想要健康度夏,需要注意的事情比较多。

据我市一家医院急诊室大夫介绍,每年三伏酷暑的时候,都会接诊大量心脑血管疾病的患者。三伏酷暑,人体新陈代谢加快,对氧气和养分的需求量增加;另一方面,由于气压偏低、人体大量排汗,体内水分流失多,使血液

黏度上升,血液循环受阻,所以容易诱发心脑血管疾病。

那么如何健康度过酷暑呢?健康专家提醒市民,三伏天的饮食宜清淡,多吃新鲜的果蔬。需要注意的是,果蔬有热性、凉性之分,荔枝、龙眼属热性,西瓜、梨属凉性,市民要根据自己体质选择。伏天人的消化吸收功能会下降,需要适量减少红白肉的摄入,少吃油腻食物。同时,不要暴饮暴食,尤其是中老年人,中午七八分饱,晚上六七分饱即可。

入伏天气温高,出汗频繁,市民要注意补水,必要时可以加入少量食盐。对于幼儿来说,要少吃冷饮,不可贪口,否则容易受凉并引发胃肠道疾病。平时的生活习惯也要注意,天热时身体新陈代谢加快,市民要注意及时清洗换

衣,避免异味和毛囊炎症。伏天的休息尤其要充足,减少熬夜,作息有规律。专家最后强调,大家要注意情绪调节,不要急躁动怒,否则肝火太旺,有损健康。

昨日,就三伏天养生事宜,记者采访了浉河区妇幼保健院感科科长曾颖颖,她提醒市民谨记不吃“三饭”、不睡“三觉”,做好“四事”。不吃“三饭”,即不吃消夜、不吃剩饭、不吃凉饭,不睡“三觉”即不开空调睡觉、不带湿发睡觉、不睡太晚觉。同时,要坚持做好四件事,身体会更健康,即喝水慢一点、午睡慢一点、运动慢一点、心情平和点。酷热的夏季人们的心情很难平复,但是要在三伏天里戒骄戒躁,保持积极乐观的心态才更有助于健康,预防疾病发生。



伏天来了 阴雨再访

本周后期气温将达到35℃

本报讯(记者 张方志)时间真快,忙碌中我们已走完了这个7月的上旬,湿漉漉里我们正式走进了这个7月的中旬。是的,湿漉漉!说的是上一周,也是这一周。

回首过去的一周,让人想到最多的也许就是阴雨,7天之内,我们大部分时间都是在阴雨中度过。阴雨笼罩下,气象部门发布了一次又一次强降雨预警,浉河里的水也在一次又一次地进行着刷新,申城街头外地赶来的专修楼顶漏水的匠人不断增多,固始县城里一位市民马路上游泳的视频一度火遍朋友圈……

不过,雨总有停的时候,淅沥了大半周的雨水停在了上周末,停得恰到好处。烈日在云层的遮掩下不能大发神威,气温因此也平易近人。于是,百花园、羊山公园又迎来了如织的市民,

郝堂村、青莲苑也等到了赏荷的游人。

昨日,今夏三伏中的头伏顶着多云的天气悄然而至。头伏已来,阴雨该惧热消散了吧。想多了,尚未走远的它在想着和头伏掰掰腕子。

据信阳市气象台发布的天气信息显示,原本北抬到我省北部的雨带将在本周二杀我们个回马枪,强度虽然不大,但是小到中雨的天气将持续两天,这无疑将给本就湿漉漉的信阳再送来了一台“加湿器”。

俗话说“瘦死的骆驼比马大”,而入伏后的气温即使遭遇阴雨也还是挺高的。所以,即便我市本周前期将继续迎来雨水,但是仍挡不住最高气温回到30℃以上,并在后期飙升到35℃左右,而且由于连遭阴雨空气湿度大,闷热的感觉将会更加突出。



蓝天白云飞白鹭,映入湖中九重天。九里落雁湖位于豫鄂交界处的罗山县铁铺乡境内的九里关,属灵山风景名胜区的组成部分,随着各种旅游设施的完善,如今已成为本地和外来游客的“打卡”地。图为昨日游客正在此纷纷留下靓影。

本报记者 徐杰 摄

临期食品的“便宜”能捡吗?

挑着买,捡到“真便宜”

买临期食品并不是什么不健康的生活方式。没有超过保质期的食物,只要是在靠谱的超市或其他正规渠道购买的,就不用担心什么安全问题。只要你能及时消费掉,就不吃亏。只是在“捡漏”的时候,一定要擦亮眼睛。

1.有些食品营养价值不高,比如薯片等高油高盐高糖的加工食品,不要在低价诱惑下一次买太多。

2.富含油脂的坚果类零食,

如果不是真空/充氮包装,时间长了容易产生令人不愉快的哈喇味,还是尽量购买新出厂的比较好。

3.如果价格差不多,建议购买多个小包装,而不是买一个大包装的临期食品。毕竟因贪吃受损的,还是你自己的健康。

4.各种农贸市场销售的

熟食,包括肉类和豆制品,要特别小心保质期被修改,吃之前要好好消毒杀菌。

5.如果发现一件室温保存的食物还差一周就到期了,买回来几天又吃不完,建议放在冰箱里冷藏,或是干脆不买,避免浪费。

(完) (张丽)

预防疾病 共享健康
信阳市疾病预防控制中心

“大河之声”零突破

我市合唱团荣获第16届中国合唱节银奖



大合唱现场 汪秀兰 摄

本报讯(余道金)7月9日,第16届中国合唱节在武汉琴台音乐厅完美闭幕。我市大河之声合唱团以指定红色歌曲《百年守望》、自选歌曲《Donny》的精彩演唱斩获老年混声组银奖。这使我市合唱团队在国家级合唱比赛实现了零的突破。

中国合唱节是改革开放以来合唱艺术发展的标志性活动,每两年举

办一次,已成为全国性的合唱盛会。第16届中国合唱节7月5日在武汉开幕。本届合唱节的主题是“颂歌献给党,启航新征程”,全国20余省、市的82支合唱团队参加本届合唱节。本届合唱节由中国合唱协会、中共武汉市委宣传部、武汉市文学艺术界联合会、武汉轨道交通产业创新联盟、中铁十一局集团有限公司共同主办。