

金鼎国际健身中心300元优惠券(限年卡)一人使用一次,不得累积  
电话: 0635-5055666 地址: 金鼎购物中心五楼西侧

# 老人小孩产妇最怕过夏

## 专家提醒外出记得带足饮水

中暑是夏季常见性内科急病,老人、小孩、产妇更易中暑,要特别注意。尤其是年老体弱及多病的老人更易中暑。

儿童和婴幼儿发育不够完善,体温调节功能和散热功能差,家长要尽量减少孩子的户外活动以防晒;要给孩子适当补充水分,最好是饮用一些淡的盐开水;冷饮不要猛吃,否则会导致肠胃疾病。

老年人体质虚弱,体内各系统的功能开始衰退,要避免长时间在高温环境或烈日下活动和行走;感觉到热时一定要及时降温;以清淡质软、易于消化的饮食为主,多吃新鲜水果蔬菜;午睡时间不宜过

长,应保持在一到两个小时之内。

产妇也是夏季中暑的高发人群,由于长期以来旧观念的影响,许多产妇生产后关门闭户,在不透气的屋内待一个月甚至更长时间。在高温闷热的环境中,产妇很容易引起产褥中暑。

内科医生介绍,中暑一般可分为三类:第一类是先兆中暑,表现为大量出汗、口渴、头晕、耳鸣等症状,体温正常或略有升高,如能及时离开高热环境,经短时间休息后症状即可消失。第二类是轻度中暑,既有先兆中暑症状,同时又有面色发红、胸闷等现象,并伴有恶心、呕吐等症状。轻度中暑者经治疗后,

一般4-5小时内可恢复正常。第三类是重度中暑,大多数情况是在高温环境中突然昏迷,这样的患者,往往皮肤灼热而绯红,体温常在40摄氏度以上。

医生提醒,如发现自己和其他人有先兆中暑和轻度中暑表现时,首先要选择阴凉通风的地方休息,并多饮用一些含盐分的清凉饮料。还可以在额部、太阳穴上涂抹清凉油、风油精等,或服用藿香正气水等。对于重症中暑者应迅速送至医院救治。

医生介绍,高温天气,直接日照时间太长,人容易脱水,外出一定要多带水,及时补充水,别等口渴后才想起喝水。

## 泼水降室温不利健康

夏季天气炎热,室内空气往往高达25℃以上,对于某些场所和一些没有安装空调的家庭来说,常常采取在室内地面泼水来达到降温的目的。其实,这种用泼水来降温的做法是不利于人体健康的。

用泼水的方法使水汽蒸发可以带走一些热量,刚泼完水时,室内气温暂时下降,可以起到降温的作

用。但是,如果室内空气是不流通的,空气处于静止状态,此时在地面上泼水,水气难于向外散发而滞留在空气中,使室内空气湿度不断增大。短时间虽然可以起到降温的作用,但时间稍长,室内气温又会上升,加上湿度增加,就会使人感到室内比平时更闷热,这也是人们身有体会的。另外,由于夏季温度高,水分蒸发快,室内的细

菌和尘埃随着水汽进入空气中,使空气比泼水前更混浊,因而对人体健康十分不利。因此,夏季室内用泼水来降温的做法是不可取的。

正确的做法为:在室内泼适量的水来进行降温的时候,要打开门窗,使得空气流通,最好打开风扇加快空气流通。或者采取用脸盆置水的方法进行空气增湿降温,但要注意脸盆的水要每日一换。

## 夏天不渴也应补水

**盛夏时节**

由于出汗多,血液易浓缩,容易形成血栓

高血压患者,发生心肌梗塞、脑血管栓塞的比例明显高于常人

即使感觉不渴也要时时补水,特别是出汗多的情况下应及时补充水分

增加新鲜水果的摄入量,如患有糖尿病,应以清茶或凉开水为主

## 多吃凉性蔬菜解暑

### 西瓜放冰箱别超3小时

夏季是蔬菜、水果大量上市的季节,这个季节吃什么蔬菜、水果有益于身体健康也是有讲究的。专家指出,一个人每天吃500克的瓜菜等于喝450毫升高质量的水,具有降低血压作用的瓜类蔬菜、凉性蔬菜、“杀菌”蔬菜都是夏季更宜食用的食品。

夏季要多吃西瓜,有人把西瓜比喻为夏季天然白虎汤,因为西瓜性凉、甘寒,吃了不会引起上火心烦,而且含有丰富钾盐,能弥补人体大量流失的体内钾盐。

但要注意的,很多人贪凉吃冰镇西瓜,因而习惯把西瓜一直放在冰箱里冰镇,其实西瓜放入冰箱不要超过3个小时,以免影响营养和口感。西瓜经较长时间冷藏后,瓜瓤表面会形成一层膜,从而丧失其口感,其中的水分也容易结成冰晶,食用后可能刺激咽喉或引起牙痛等不良反应。此外,冰镇西瓜还会损伤脾胃,导致消化不良、食欲减退等病症。所以,西瓜最好现买现吃。

夏季可多吃些凉性

蔬菜,有利于生津止渴、除烦解暑、清热泻火、排毒通便。苦瓜、黄瓜、番茄(清热解毒、平肝去火)、茄子、芹菜、生菜、芦笋、豆瓣菜等都属于凉性蔬菜。夏季适宜吃的瓜类还有冬瓜,冬瓜皮和冬瓜籽都是中医大夫处方中常用的药物,有利尿消肿、清暑化湿功效。

另外,由于出汗多会损伤人体正常津液,严重可导致脱水,最简单的治疗方法是饮用适当的糖盐水以改善体内的电解质紊乱。

## 中暑少吃生冷瓜果

夏季,常在室外劳作的人们,很容易中暑,中暑后饮食上也有禁忌。

中暑的人应该采取少量、多次饮水的方法,每次以不超过300毫升为宜。因为,大量饮水不但会冲淡胃液,进而影响消化功能,还

会引起反射性汗液分泌。结果会造成体内的水分和盐分大量流失,严重者可以促使热痉挛的发生。

中暑的人大多属于脾胃虚弱,如果大量吃进生冷瓜果、寒性食物,会损伤脾胃阳气,使脾胃运动无力,寒湿

内滞,严重者则会出现腹泻、腹痛等症状。中暑后应该少吃油腻食物,以适应夏季胃肠的消化功能。人们中暑后,暑气未消,虽有虚症,却不能单纯进补。如果进补过早的话,会使暑热不易消退。

当今社会谁最累?最累的人当然是压力最大的30、50阶层。他们在单位是工作狂,在家里是顶梁柱。他们累了,回家跟妻子说我还行,他们烦了,回家瞒着妻子。很多妻子总是以为自己的老公很棒,殊不知,大多数男人已走在“过度疲劳”的边缘——

# 植物伟哥 男人很需要

衡量过度疲劳有三个标志:1、容易累,体力、精力差,2、皮肤松弛,皱纹提前出现,3、两性生活的控制力随着年龄的增长逐渐减弱。

男人的两性生活控制力常被忽略,以往往往以男性障碍等病态来界定男人的两性生活是否正常,事实却是,男人只有能完全控制两性生活的节奏,长短,对方快感的强弱时,才是男性控制力健康的表现。男性控制力强弱与身体好坏、衰老快慢成正比,只要不阳痿,不早泄就认为自己还不错,殊不知,多少本该属于男人的享受却因为疲劳而悄悄流失。

从非洲补骨菜黄秋葵中高浓度提取有效成分的新型男性健康品——“植物伟哥”,为疲于奔命的中年男人敞开了一个幸福的大门:抗疲劳,全面提升精力、体力!男性能力突飞猛进,让您的两性生活和谐美满。

### 你将和天生的猛男一样强大

“植物伟哥”在我市受到越来越多的男性朋友的欢迎和追捧,之所以如此吸引眼球,只因它是第一个用于活化男人微血管的高品质男性健康品。

活化全身微血管循环被公认为是解决身体疲劳的最佳方法,实验证实:

“植物伟哥”中的有效成分对脑部微血管的活化能使脑部的供血能力提升5-7倍,让人精力充沛、头脑清醒,保证你在迫不得已需要熬夜或者玩命工作时始终精力充沛。

对肌肉微血管的活化,能让肌肉对营养的吸收和肌

醇的释放增长3倍左右,让人浑身上下有使不完的劲。

对皮肤微血管的活化,让皮肤更方便地吸收营养,排出毒素,从而减少皮肤松弛;增加紧致,带来意想不到的面部年轻效果。

“植物伟哥”不仅可以提升男人的精力、体力全面提升,而且重要的是,它可以让你拥有超强男性能力,服用后男人的男性中枢神经密度将增加8%-10%;男性器官的微血管活性将增加40%,注意:这绝不等同于普通的壮阳补肾,一旦你的男性中枢神经密度增加,面积扩大,就意味着你的男性能力将和那些天生的猛男一样强大。

而专家和媒体评价也不惜笔墨:

“它的效果绝对让你震惊!即使是年过六旬的长者也可以凭此迅速变得老当益壮;很多人吃一次就可延伸3天旺盛性趣。”

“即使同美国著名的治疗男性功能障碍药相比,其力健的效果同样不逊色,他的纯天然植物性是不可替代的,何况他让男人精神百倍的是整个生活,不单是床上。”

而所有使用者的赞誉如出一辙:

“效果绝对不同一般!现在一切都应付自如,老觉得自己不行的心理一扫而光,这种感觉从未有过,现在性生活时间长短可以说由自己控制,可以这么说吧,随心所欲,效果实在太棒了!”

“现在精力、体力充沛,每天神采奕奕,头脑清醒,思路清晰,哈哈,工作效率高了,做事充满了激情和信心!回到家里,老婆说我简直是脱胎换骨,身体壮



得象头牛。”

### 万人免费体验 活动正在进行中

为了让更多朋友了解“植物伟哥”,厂家特举办万人免费体验活动,您可以通过以下两种方式免费索取价值68元的体验装一盒:

一是拨打男性健康热线4007097177报名;二是编辑您的快递地址+LC发送短信至13011710999报名。

同时应读者要求,厂家每日推出30套特价疗程装,供男性朋友订购,所有产品均采用私密包装,不用担心收件时泄密。

#### 相关链接:

黄秋葵:锦葵科秋葵属,一年生草本植物,原产非洲。含有丰富的维生素A、维生素B、维生素C,以及铁、钾、磷、钙、镁等微量元素;且蛋白质含量高达15-20%,碳水化合物达6.4%,脂肪9%,纤维素1%,每百克可摄取150千焦的热量,具有增强身体耐力、抗疲劳和强肾补虚的作用。不少国家将其作为国家队运动员食用的首选蔬菜,更多国家将其作为男性壮阳的补品,老人强肾补虚的“药品”。