

专家支招怎样安然度夏

■ 本报记者 康宁 摄影 魏志广



夏季健身选对时间和方式

当下，天气闷热潮湿。在“烧烤天”与“桑拿天”交替的日子里，很多人感觉四肢乏力、神思倦怠、夜不能寐……连情绪也因燥热而变得焦灼。

那么，人们该如何度过难熬的盛夏？

运动锻炼有讲究 调整时间与方式

天气炎热，也不能阻止人们运动脚步。

7月28日5时许，家住兰亭苑小区的刘女士走出家门，加入健走的队伍。6时左右，锻炼结束。“之前我们都是五点半集合锻炼，现在天热了，提前了半小时锻炼。”刘女士说。

不仅是刘女士，不少运动爱好者为了躲避高温，调整了运动时间和方式，把晨练时间提前、取消户外活动、新增游泳……

“温度和湿度都很高的时候，不建议在室外锻炼，很容易中暑，严重的还会引发心梗。”沧州市中心医院中医二科主任李泽钊说，由于天气炎热，运动时人体体表血管扩张明显，会使心脏、大脑供血不足；另外，剧烈运动后心脏负荷增加，需血量增多，如果供需失衡，易诱发心绞痛、心肌梗死。市民在运动中一旦出现恶心、头痛、抽筋等症状，要立刻停止运动。

“夏季适宜在清晨或傍晚进行一些柔和的有氧运动，如散步、打太极拳等。”李泽钊说。

同时，运动过程中出汗过多时，应适当饮用淡盐水、红豆绿豆糖水，或吃些西瓜等。运动后应控制冷食冷饮，避免损伤脾胃、影响食欲，引发胃肠功能紊乱。不要在大汗时洗凉水澡，否则会导致头痛等多种身体不适。

夏季生活“热”一点 通风换气莫贪凉

进入伏天后，人们日常生活就

离不开空调了。使用空调时，有人把温度调得很低、吹得时间过长，导致患上空调病。

“正常出汗，有助于人体散热、进行新陈代谢、保持体温稳定。所以，夏天该出汗时要出汗。”李泽钊说，如果一味追求凉快，长时间吹空调和电扇，人体汗液无法排出，会使寒气凝滞在体内，气血运行受阻，出现头痛、鼻塞、面瘫等症状。

李泽钊建议，夏季使用空调时，室内温度应控制在26℃至28℃，室内外温差最好不要超过8℃，房间也要经常通风换气。

“夏天除了注意防暑之外，还应注意防‘凉’。”李泽钊说，要管住嘴不贪凉，尤其是大汗淋漓时要喝温水，切莫喝冰镇饮品。在空调屋里工作一天后，适当到室外活动一下，晒晒太阳，以促进排汗、散热、排浊。

此外，晚上可用热水泡脚，水中加些艾叶，可起到健脾、除湿等作用。

睡眠欠安巧应对 打造清凉家居感

很多人一到夏天，睡眠就出现问题，入睡难、浅睡易醒、睡眠时间短……晚上睡不好，白天没精神，连情绪也跟着上火。

近来，天气闷热，小张晚上睡不好觉，好不容易睡着了还总醒。为了睡个好觉，他铺上凉席，空调一开就是一宿。可刚舒服几天，小张就开始头痛、流鼻涕。

“热了睡不着，凉了，身体又受不了。”小张无奈地摇头。

“有研究表明，在24℃以上环境中，人们的睡眠质量会变差，夜间更容易醒来。”李泽钊说，夏季起居宜晚睡早起，但尽量要在23时前入睡。

如果睡眠不好，不妨试试这几种方法降低室内温度：采光好的居室，在白天阳光充足时拉上窗帘，避免阳光直射室内；床品尽量选择

材质较轻、颜色较淡的棉麻制品；适时往地面洒点水，能够带走一些热量；睡觉前，可以将枕套放在冰箱里冷藏一会儿，这样能保持头部凉爽，更容易入睡。

如果整夜开着空调睡觉，可能引起伤风感冒、肠胃不适。李泽钊建议，睡前开半个小时空调，如果觉得热，可以开电风扇，但不能直吹。或者在卧室内放冰块，风扇吹过冰时，会带来丝丝凉意。

“情绪中暑”要去“火” 释放压力勿急躁

“不知道怎么回事，一到单位就感到疲惫，头昏沉沉的。”“莫名地生气，总想吵架。”……近来，不少市民自己的情绪也跟着天气一起“中暑”了。

市民周女士讲述了不久前发生的“冒火”经历。“前两天出门办事，一进驾驶室就像进到蒸笼里一样，心情立马烦躁起来。后来停车时又一直没找到停车位，心里更压不住‘冒火’。”周女士说，于是，她将车开上非机动车道，差点撞倒行人。

“当气温超35℃、日照时间超过12小时、湿度高于80%时，人的情绪就会处于不稳定状态。”李泽钊说，有人甚至因一句刺耳的话、一件不顺心的小事就无比气愤，行为不能自控。

因此，夏季不仅要防身体中暑，还要防“情绪中暑”。

心情烦躁时，可以给朋友打个电话，倾诉、表达一下情绪；或者做一些自己感兴趣的事，放松心情；也可参加一些体育活动，释放压力，通过转移注意力，更好地给情绪“降温”。



北京中医医院“联姻”沧州中西医结合医院 国医大师传承工作室 落户沧州

本报讯（记者康宁 通讯员汤浩）7月25日上午，首都医科大学附属北京中医医院（简称北京中医医院）与沧州中西医结合医院举行技术合作签约及揭牌仪式，北京中医医院国医大师关幼波和国医大师郁仁存中医药传承工作室落户沧州中西医结合医院。

据悉，此次北京中医医院将与沧州中西医结合医院开展一系列技术合作。根据合约，北京中医医院将充分发挥人才、技术、科研等方面优势，依托沧州中西医结合医院“国家中西医协同‘旗舰’医院试点项目建设单位”平台，定期派出专家对沧州医务人员开展业务培训。在签约的同时，国医大师关幼波中医药传承工作室和国医大师郁仁存中医药传承工作室落户沧州中西医结合医院。截至目前，共有7家国医大师和国医名师传承工作室落户沧州中西医结合医院。

活动最后是拜师仪式，我市12名医务工作者拜北京中医医院知名中医为师进行学习。

此外，双方还将在学术交流、学科建设、科研创新、人才培养等多个方面展开合作，以全面提升沧州中医医疗技术水平，培养专科技术人才，提高中医药服务水平。



签约仪式现场

未成年人 这样防溺水

溺水，是夏季常见的意外伤害之一，尤其是对于好奇心强、自我保护能力弱的未成年人来说，更应当加强防范。

未成年人要将个人自身安全放在首位，时刻保持警惕，牢记防溺水“六不”：不私自下水游泳；不擅自与他人结伴游泳；不在无家长或教师带领的情况下游泳；不到无安全设施、无救援人员的水域游泳；不到不熟悉的水域游泳；不熟悉水性的未成年人不擅自下水施救。

除了防溺水“六不”外，以下六条，未成年人也要牢记。

一、远离野外水域，不捡拾掉入河中的物品，不去河边摸鱼虾。

二、掌握正确的溺水自救方法。发生溺水时，要节省体力，头部后仰，露出口鼻，深吸浅呼，放松肢体，防止呛水，用嘴吸气。若附近有漂浮物，要尽力抓取，找准时机大声呼救。当有人来施救时，要积极配合，不能紧勒营救者。

三、一旦发现他人溺水，切忌擅自下水施救或手拉手组成人链救援。应立即大声呼救，寻找周围大人帮助，及时拨打急救电话，并将身边的竹竿、树枝递给落水者，或将救生圈、木板等漂浮物抛给落水者，助其漂浮或拉其上岸。

四、未成年人假期前往游泳馆游泳，要有家人陪伴，选择正规、有安全保障的场所。下水前要充分热身，过饱、空腹、身体不适时避免下水。池中游泳时注意与他人保持安全距离，在规定区域内玩耍，不得擅自往深水区。若在游泳过程中突发身体不适，要立即上岸休息或呼救。

五、未成年人乘船游玩或参加漂流等水上活动时，一定要穿好救生衣，遵守游玩规定，听从工作人员的安排。

六、未成年人前往海滩等开放水域玩耍，一定要注意警示标志，不超越安全警戒线；穿好救生设备，在指定的游泳区域内玩耍。注意当日潮汐时间，不要在涨潮时到海边游玩。

康宁整理

防溺水安全知识

爱上乒乓

■ 本报记者 康宁

把爱好变成事业，是怎样一种体验？

每天做着自己喜欢的事，满心欢喜。这，就是孟令强的真实感受。

34岁的孟令强，家住运河区亚龙湾小区，目前经营着两家乒乓球俱乐部。他把自己的爱好做成了事业，同时也实现了当教练的心愿，可谓乐在其中。

说起自己与乒乓球的故事，孟令强立刻两眼放光。受父亲影响，孟令强自幼酷爱打乒乓球。那时，常常是父亲场上挥拍，孟令强场下加油。耳濡目染，孟令强也学着大人的样子，拿着球拍比画。父亲有时与他较量，故意

输一两个球给他，能让他高兴好几天。小小乒乓球满是孟令强童年的快乐。

大学毕业后，孟令强成为一名室内装修设计设计师。白天上班、晚上打球，他找回了儿时的快乐。

即使出差旅行，他也会随身带上球拍。每到一地，孟令强总会到当地的乒乓球馆打上几场。有次到外地出差，晚上无事，孟令强来到宾馆附近的俱乐部打球。几个球友惺惺相惜，成了朋友。之后，他们经常交流，取得了好成绩、破解一个难技法、换了新装备……

爱一行，就想去干一行。去年，孟令强成立了道攀乒乓球俱乐部。不少乒乓球爱好者来此切磋技艺。其中，既有古稀老人，也有垂髫小儿。在乒乓球的世界中，他们充实着自己，也寻找着属于自己的那份快乐。

孟令强也是如此。忙完一天的工作，脱下职业装，换上运动服，他开始另一个身份——乒乓球教练。

因为俱乐部招收的学员大多是孩子，有的甚至刚刚启蒙。所以，这就需要教练有极大的耐心。

“能让这些孩子定下心来练球并不容易，有时几个教练说半天也无济于事。”孟令强说，要让孩子学打乒乓球，得先让他们喜欢上乒乓球。

不久前，有个家长带孩子来俱乐部学乒乓球。刚来时，孩子完全不配合，家长非常着急。孟令强得知孩子喜欢画画，就以此为切入点。他将球拍比作画笔。并告诉孩子，画画是用笔在纸上创作，而打乒乓球则是拿球拍在与对手比“画”。如果获胜，证明这幅“画”画得漂亮。



孟令强为孩子们上乒乓球课

在孟令强的引导下，孩子拿起球拍，跟随教练认真练起来。

人们常说，人生幸福事之一，莫过于把爱好做成事业，把事业融

入人生。

孟令强与所爱的运动和事业在一起，相互滋养、相互成就，幸福满满。

天热防脑梗 注意这几点

■ 沧州市人民医院 王锦鹏

大暑时节，天气炎热，人们出汗较多，易导致身体水分流失过多。加上空气湿度大、睡眠不足及空调使用不当等原因，中老年人易患脑梗。如何预防脑梗？以下建议帮你安然度过炎炎夏日。

养成良好生活习惯

坚持体育活动。运动能够扩张血管，加速血流，降低血液黏稠度，减少血小板聚集，减少血栓形成。运动还可以促进脂质代谢，提高血液中高密度脂蛋白胆固醇的含量，从而达到预防动脉硬化目的。经常运动的人患脑

梗的几率明显减少。

控制饮食。饮食要低盐（每天6克以内）、低脂肪和低热量，蔬菜、水果、豆类、鱼、粗制大米等食品富含不饱和脂肪酸、胡萝卜素、维生素E，可降低脑梗风险。

戒烟限酒。吸烟者的脑梗风险为不吸烟者的两倍。每天饮酒的乙醇含量超过60克时发生脑梗的危险明显增加。乙醇可引起血压升高、血液高凝、心律失常、

降低脑血流量等，从而导致脑梗。

保持良好生活方式。定期进行健康体检，调整好工作节奏，努力做到心理平衡、生活规律。经常量血压、测血脂、测血糖、测体重，做到早发现、早治疗。

科学控制高危因素

注意脑梗预兆。有些病人脑梗发生前数小时或数天会出现一

些症状，如肢体麻木、刺痛、一过性黑蒙、头痛、头晕、言语不清、口角流涎等，一旦发现，应及时就医。

控制好高血压、糖尿病、高血脂。有关数据显示，高血压病人经过系统治疗后，脑梗几率可减少38%，重度脑梗病人减少34%。控制血压，避免血压波动对血管壁的损害。糖尿病患者患脑梗的几率也比较高。另外，胆固

醇和低密度脂蛋白浓度升高也会引起脑梗。降脂药物可使心肌梗死后脑梗的风险率降低30%。所以，患者要科学治疗高血压、糖尿病和高血脂，坚持服用药物，不可自行减药或停药。

积极治疗心脏病。器质性心脏病容易形成赘生物或血栓，脱落后可阻塞脑血管，发生脑梗。

具备急救知识。脑梗患者发病后的4.5小时是“黄金抢救期”，因此，正确救治尤为重要。

如果怀疑是脑梗，不建议患者擅自用药，家属应准确记好患者的发病时间，并拨打急救电话，将患者送到具备溶栓能力的医院。