

三伏天养阳气 秋冬不生病 少喝冷饮适度运动

7月11日起,为期40天的加长三伏天开始了,各地即将进入“桑拿模式”和“烧烤模式”。

三伏天,就是每年最热的一段时间。“三伏”指的是初伏、中伏和末伏。每年入伏时间不固定,按农历计算,从夏至后第三个庚日起进入三伏,头伏为10天,中伏为10天或20天,末伏为10天。

初伏:7月11日-7月20日

中伏:7月21日-8月9日

末伏:8月10日-8月19日

三伏养生:少喝冷饮 多晒太阳

小暑已至,又迎来了三伏天。三伏是每年最热的时候,其特点是暑热挟湿。广州医科大学附属中医医院内分泌科副主任医师中医师赵志祥提醒,此时需注意防暑降温,避免长时间太阳直射,及时补充水和电解质。同时,养生要注意少喝冷饮,补足阳气。

少喝冷饮,注意养气

三伏天气炎热,中医认为暑为阳邪,其性炎热升散,容易伤津耗气,所以养生尤其要注意“养气”。有的人常在酷热的三伏天气里喝冷饮解渴,虽然当时过瘾,但其一方面耗伤阳气,影响脾胃功能;另一方面也造成了血管的急剧收缩,阻碍了血液循环,不利于体内散热。建议喝热茶或热水(温度不超60摄氏度),能促进汗腺分泌,更能解暑。

适度运动,注意养心

中医认为“汗为心之液”,出汗过多易损伤心气,心气不足会导致情志的变化,如精神萎靡、打不起精神。从营养学角度来说,身体排出大量汗液,会造成一些矿物质的流失,如钾、钙、钠等,这样就容易引起疲倦乏力、萎靡不振,甚至心慌气短、恶心呕吐等中暑症状。所以,三伏天养生应避免过度运动、大汗淋漓,要保持身心愉悦、心情舒畅,以利于气机的通泄。

祛除暑湿,注意养阳

三伏天的缺点是人体由于潮湿困重,容易疲惫乏力、口干舌苦、没精神、胃口差,所以就要除湿。除湿要看个人体质,偏寒气重的可以常用苍术、藿香、陈皮等煮水喝;偏阳气不足的加北芪、党参、五指毛桃等煮水喝;偏湿热的可以用薏苡仁、赤小豆、土茯苓等煮水喝。

中医讲求“春夏养阳,秋冬养阴”。太阳是自然界中阳气的源泉,夏天阳气不断增长,正是我们人体补充阳气扶助正气的好机会,应该适当地晒太阳,使气机

通畅,促进机体阳气的积存和壮大,为秋冬天防病治病打下基础。

三伏天灸:冬病夏治正当时

哪些冬病适合夏治

岭南传统灸灸传承人、广东省中医院针灸门诊主任李滋平介绍,灸“三伏贴”,就是在初伏、中伏、末伏的时间节点,通过中药敷贴刺激人体特定穴位,调节经络脏腑功能起到防病治病作用。这是根据中医“冬病夏治”理论,对于一些在冬季容易发生或加重的疾病,如慢性咳嗽、哮喘、慢性泄泻、关节冷痛、怕冷、体虚易感等慢性疾病,在夏季给予针对性治疗,提高机体抗病能力,从而使这些“冬病”症状减轻或消失。

为何要在三伏天进行天灸

在中医看来,三伏天时自然界与人体都正值阳气旺盛,当腠理开泄,经络腠理更为敏感,辛温药物更容易渗透皮肤,通过经络气血直达病处,因此可温煦阳气、驱散内寒,以助防病治病。

“经典的天灸散,是以驱散体内寒邪为主的处方,近年来在既往基础上拓展了一些新的适应人群,例如失眠、抑郁、内分泌等问题,也能有所帮助。”省中医师科副主任医师马瑞提醒,天灸最好在三天当天进行,效果更佳,有需要的人士可提前在早上或傍晚错开上班时间来天灸。

在天灸次日,便可进行艾灸,选穴大椎穴、关元穴、足三里等进行性质温和的灸灸,根据个人体质不同,每周2或3次。此时也可适当进食一些温性食物,如羊肉、鸡肉、胡椒煲猪肚等补气助阳,不要贪凉饮冷。

马瑞特别提醒,对于不同人群不同症状,敷贴时间也有不同。一般人贴药时间在1小时左右,小孩10-30分钟。但两岁以下小孩慎贴药,因为其皮肤娇嫩容易烫伤。而老人家则控制在50分钟左右,不要超过1小时。

天灸疗法的适应症

肺系相关病症:过敏性鼻炎、慢性咳嗽(如哮喘、慢性支气管炎、过敏性咳嗽、慢性肺气肿等)、慢性咽炎、感冒等病症防治。

痛症:颈肩腰腿痛、膝骨性关节炎、风湿性关节炎、网球肘、胃痛、痛经等慢性疼痛疾病。

其他类:失眠、抑郁、慢性肠炎、消化不良、慢性盆腔炎、夜尿症、遗尿等。

三伏天太热 多种疾病找上门

三伏天难熬,不仅因为这是一年中

温度最高、湿度最大的日子,也是各种疾病“扎堆”来的时候。像中暑、心脑血管疾病、尿路感染、泌尿结石、急性胃肠炎等等。

老人:小心热中风 预防保健有妙招

在“三伏天”,气温常常在35℃以上,气温高时人体出汗较多,体内环境容易缺水,这便会使血液的黏稠度增加。广东省第二人民医院急诊科医师翁应初说,这对于中老年人来说,是一个很危险的信号,因为他们体内水分较少,患有高血压、高血脂症或心脑血管病等基础病的人群来说,无疑会增加血栓的形成乃至中风的发生概率。

另外,天气炎热时,室内使用空调避暑的情况比比皆是。室内外的温度相差过大,比如超过10℃,就会让人的血管产生剧烈的收缩,再加上一些人的血管弹性较差,忽冷忽热时最容易诱发中风。

翁应初指出,在夏季中风的患者,除了有头晕症状外,还伴有神经功能损害,如半身不遂、言语不清、口眼歪斜、单侧麻木酸痛、频繁打哈欠等都是中风的预兆,这些症状明显时,一定要去医院就诊,切不可视为一般的感冒或疲劳。

3.防暑降温要适时适度,饮食结构要科学合理,“保驾”药物要有备无患,比如藿香正气水、硝酸甘油等。

4.避免过度贪凉。在使用空调时室内室外温差最好不要超过8℃,午睡时空调、电风扇也不宜对着头吹;老年人不宜洗冷水澡,避免筋骨受凉引起关节疼痛,洗完后擦干水珠,穿好衣服再出去乘凉;不宜过多用冷饮、冰棍等,特别是消化系统不好的人。

5.动静结合。老年人可晚上到户外适当做有氧运动,如慢走、打太极拳等,运动以每分钟心率不超过110次为宜;内心要静,气温升高时要保持安静勿躁,对预防中风也有大益处。

小孩:室内外温差大感冒可以这么做

三伏天气温骤升,很多家庭空调就没停过,空调温度过低,再加上室内外“冰火两重天”孩子难免会受凉感冒了,最近因此而就医的孩子也非常多。广州中医药大学第一附属医院康复中心针推康复门诊主任中医师赵超提醒,别盲目给孩子吃药,特别是滥用抗生素将严重损害孩子们的脾胃。他教家长们几个易于掌握的小妙招,可缓解孩子受凉感冒

不适。

赵超介绍,孩子感冒发病前,一般都曾受风或着凉,随后数小时或一两天后出现怕冷、打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、咳嗽等症状,甚至有些会出现发热。孩子刚出现受凉时就开始干预,用以下办法效果更好:

吹风法:如果孩子刚着凉,有鼻塞、打喷嚏的情况。可用一薄毛巾铺在孩子的大椎穴上,用电风吹孩子的大椎穴,注意吹时风速及温度要适宜。这个方法能起到祛风散寒的作用。

泡脚法:用20克的艾草加上一块生姜煮水给孩子泡脚。这个妙法可以起到发汗解表的功用。但要注意的是泡脚前需给孩子喝点温水,避免津液流失过多。另外将热水放温,不要掺生水。

食疗方:可以试试陈皮紫苏饮,将9克陈皮加9克紫苏洗净煮水半小时后用作茶饮。这个食疗方主要针对的是感冒初期兼有几声咳嗽的孩子。此饮可以连续饮两三天。

固本山药饮:用25克干山药煮水半小时后作茶饮。这个食疗方主要是对感冒彻底好了,但还是有点鼻塞,或者一天内还有几声咳嗽的孩子。感冒后勿忘调理脾胃,这样孩子正气才能提升,不易反复感冒。注意此饮不用鲜山药。若孩子舌苔厚腻的可以另加6克薏苡仁。大便干燥的另加6克杏仁。积食已久的,另加6克炒鸡内金。此饮连喝两天即可。

小儿推拿:赵超推荐按摩孩子以下几个穴位——

【揉一窝风】这个穴位非常好找,在孩子手背腕横纹正中的凹陷中。操作时,揉2分钟即可。此穴有驱寒行气、散寒止痛、镇静安神的作用。

【推三关】三关在前臂掌面,从大拇指一侧的腕横纹到手肘的肘横纹的一条直线。操作时,直推三关从腕横纹至肘横纹处,2分钟即可。这是个补穴,有益气行血、发汗解表的作用。注意操作一定要轻快、柔和。

【大椎取痧】用两手的拇、食二指的指腹同时提起孩子大椎穴的肌肤进行对称挤捏。操作时,要注意力度,以大椎穴出痧为妙。此法可以调节气血,发汗解表。

【头部刮痧法】可将双手半握拳,用其指间关节面轻扫孩子头两侧的颞部。操作中力度要均匀,避免摩擦毛发,以孩子头部微微发汗既止。此法主要是起到行气活血、祛风解表的作用。

据羊城晚报

身体这几处拉开了 病痛缓解一大半! 每天只要几分钟……

“宁练筋长三分,不练肉厚一寸”,筋骨健康对我们的日常活动有着非常大的影响。

虽然平时大家总会听到“拉筋”的说法,但是您知道,到底什么是“筋”吗?

人的“筋”在哪里?

说个简单的例子,生活中不少人经常喜欢啃美味鲜香的牛蹄筋、牛棒骨,在骨节连接处,吃到的发白、硬韧、很有嚼劲的肉质部分,那就是筋。它含有丰富的胶原蛋白,脂肪含量低,是美容养颜的良品。

人体的筋都附着在骨上,主要功能为连属关节,络缀形体,主司关节运动。

历代医家对于筋的理解,都是在《黄帝内经》的基础上发展起来的。如《素问·痿论》记载:“宗筋主束骨而利关节也”。

结合现代医学解剖知识,筋的含义可以理解为人体的四肢和躯干部位的软组织,主要是指肌腱、筋膜、关节囊、韧带、腱鞘、滑液囊、椎间盘、关节软骨盘等软组织。

“筋”好,人康健

俗语有这种说法“筋长一寸,寿延十年”。意思是筋骨好了,能增强身体免疫力,从而达到延年益寿的效果。说法虽然夸张,但筋对健康的重要性不言而喻。

尤其是拉筋在缓解颈部疼痛,腰痛,跟痛症等方面,效果都相当不错。

防治腰痛 现代人,很多都有慢性腰痛,当我们用手按压痛点皮肤表面时,发现有摸得到的“凸起”,这就是筋结,也属于筋伤的一种。

如果筋结出现在筋膜、肌腱、韧带的某一处,其相应部位就会产生酸、僵、硬、疼的感觉。

严重时,肢体活动不仅会受限,甚至血管和神经还有可能受到压迫,引起麻、疼的不适感!

而筋结之所以会产生,多与我们长时间保持单一姿势不动有关。

一般来说,2个小时是肌肉的生理极限,2个小时不动,就有可能造成肌纤维疲劳性的断裂损伤,形成用手能触摸到的筋结!

对此,我们除了要起来活动身体、放松肌肉外,还可以通过拉筋或按摩的方法来“解开”筋结、缓解病痛。

缓解足底疼痛 人在步行或跑步时,足底筋膜能提供支撑,缓解地面的冲击力,给关节减压减震。

但如果长时间走路、跑步、穿鞋不当等,反复刺激足底筋膜,就可能造成筋膜轻微撕裂,引起足底筋膜炎,同样会造成筋伤。

尤其是对于老年人来说,由于筋膜老化,如果长时间行走,也容易诱发足底筋膜炎,且痊愈难度更大,这也就是中医所说的“久行伤筋”。

而一旦出现该问题,患者通常有这种表现:脚后跟疼痛,尤其晨起下床第一步疼痛明显,行走一段时间后缓解,但不能长时间站立或走路,否则疼痛就会出现并加重。

这时,除了要注意休息外,如果能对足底筋膜的适当拉伸,坚持锻炼,可以起到缓解足底疼痛的作用。

怎么拉筋最好?

虽然“筋”本身包含着很多人体部位,但若说到“拉筋”,则主要指的是人体的筋膜。

拉肩背 拉肩背包含三个动作,对于经常久坐,以及缺少运动的中老年人来说可以经常做:

动作一 端坐,抬头挺胸,双目平视,双肩自然下垂,不要耸肩,双手自然抬起上举,手掌向前。

吸气时手掌上举到极限,呼气时手掌及双臂缓慢向前放下,然后手掌收于腰间擦拳,每组做3-5次。

动作二 自然站立,双脚与肩同宽,手向后背,十指交叉,掌心向下,平静呼吸,双手向下最大限度地按压拉伸,每次保持1分钟。

动作三 利用自家的门框,双手上举,扶住两边门框,尽量伸展双臂;一脚在前,站弓步,另一脚在后,腿尽量伸直;身体正好与门框平行,头直立,双目向前平视;以此姿势拉伸3-8分钟后,左右腿交换方向。

拉腿足 对于下肢不适的人,可以选择下面这三个动作:

直腿行走 很多人习惯于膝关节稍微屈曲的行走姿态,这样虽然显得很轻松,但是对筋膜的伸展有限,而行走支撑直立,可以使得腰部肌肉、股直肌、小腿三头肌和筋膜得到拉伸。

在此基础上,大跨步行走能使骨盆在水平面上发生旋转运动,同时拉伸腰背部筋膜。

在走路的同时,如果手臂摆动幅度足够大,骨盆和上半身就会有扭转的运动,可以适当地拉伸相应筋膜。

拉足底 一手固定脚跟,另一手握住脚趾,用力将脚趾往上扳至筋膜有被拉扯感觉为止,每次拉扯后停留10秒钟再放松,重复10次。此动作可舒缓筋膜紧绷,增加筋膜弹性。

跟腱牵拉运动 双脚呈弓箭步姿势,双手扶于墙上,后脚整个脚掌需要完全着地,足底部有完全伸展的感觉,此动作停留10秒钟再放松,重复10次,每天做2-3次。

注意:拉伸动作最好在下午进行,防止在身体没有活动开时贸然拉伸对身体造成损伤。

另外,任何事物都不能走极端,不必过于追求拉伸角度,量力而行即可,否则可能造成韧带拉伤。

资料:养生中国



庆建党百年 吾辈正青春 ——建行呼和浩特分行成功举办职工篮球赛



近日,建行呼和浩特分行成功举办“庆祝中国共产党建党100周年”职工篮球赛。本次篮球赛得到了市分行的重视和大力支持,副行长刘子鹰、公共关系与企业文化部总经理白雪莲亲临现场观战。

本次比赛有4支参赛球队总计30名队员参加。两两对决抽签分组后,比赛由刘子鹰副行长开球、随着裁判一声哨响拉开了帷幕。

赛场上,带球穿越,伙伴协防,长臂挥动,身体阻挡,纵跃上篮,跑动回防,起跳投篮,正中篮筐!篮球划出的优美弧线,运球突围的灵活身影,球鞋

地面的摩擦声音,让现场气氛更加热烈。球员们团结一致、奋力拼搏,充分发挥自己的实力,迸发着运动的激情,挥洒着青春的汗水,享受着比赛的乐趣。欢呼声、喝彩声此起彼伏,整场比赛高潮迭起,精彩纷呈。

经过四场激烈角逐,侯伟楠队摘得比赛桂冠,梁勇队和王乔队分获二、三名。大家赛出了风采,赛出了水平、赛出了团结和友谊。

新时代新金融新征程员工风采,新阶段新理念新格局庆建党百年。本次职工篮球比赛进一步推进了“健康中国”行动并促进了职工身心健康,



进一步激发了职工开拓创新、团结拼搏、比学赶超的热情,进一步提高了团队协作能力和凝聚力,充分展现了建

行人顽强拼搏、永不放弃的精神面貌,带动全行职工以更加饱满的精神投身新金融行动。 李超凡

建行呼和浩特分行与蒙能集团开展联学共建活动

为庆祝中国共产党成立100周年,进一步深化银企合作关系,2021年7月4日下午,建行呼和浩特分行与内蒙古能源发电投资集团有限公司共同举办了“建党100周年联学共建羽毛球友谊赛”。

建行区分行党委书记、副行长兼呼和浩特分行党委书记、行长宋宝松与呼和浩特分行党委书记、副行长郑洪刚以及内蒙古能源发电投资集团有

限公司党委副书记、董事周建军、财务资产部主任黄雅萍等领导出席本次活动。比赛于15:00正式开始,宋宝松

行长、郑洪刚副行长亲自挂帅上阵,携我行羽毛球健儿们在场上与比赛对手奋力拼杀,展现了建行人英姿飒爽的运动风采。比赛包含男女单打、男女混双等赛制,形式丰富多样,场面激烈焦灼,扣人心弦。公司业务部还为比赛准备了茶点,保证运动员们以饱满的姿

态、充沛的体力参加比赛。

内蒙古能源发电投资集团有限公司是自治区政府唯一一家全资控股的电源型现代化企业集团,对于国有资产保值增值发挥着举足轻重的作用,是我行的重点客户。2020年8月17日,我行与蒙能集团签订了全面战略合作协议,进一步加深了银企双方各项业务合作。

通过本次联学共建活动,不仅巩

固了我行与蒙能集团的深厚友谊,还展现了党员和群众团结一致、敢于拼搏的精神风貌,达到了鼓舞斗志、凝心聚力的良好效果。

今后,建行呼和浩特分行与内蒙古能源发电投资集团有限公司将进一步拓展银企合作领域,加大推进服务自治区实体经济、支撑辖内重大项目建设的力度。在建党100周年之际,建行呼和浩特分行将以更加优异的成绩向党献礼!