



养生益寿指南

安度夏天有“六怕”：喝水怕快，眼睛怕晒 老人养生有“四多”：多摇扇子，少开空调

安全度夏,6个细节最应注意

夏天的高温让人汗流浹背或昏昏欲睡,很多身体不适也因而而生。在日常生活中,夏天有6个细节最应注意。同时,夏天气温逐步攀高,人体消耗越来越大,尤其老人耐受力弱,要安全度夏,不妨牢记“四多四少”口诀,夏季养生事半功倍。

眼睛最怕晒

在烈日下,眼睛是最脆弱的器官。眼科专家提醒,眼睛喜凉怕热,不注意防晒,很容易提前老化,并引发白内障等各类眼疾。如果要在上午10点到下午4点外出,最好戴上太阳镜、帽子或打遮阳伞。太阳镜颜色以茶色、淡绿色防紫外线效果最佳;同时,可以多吃护眼食物,比如桂圆、山药、胡萝卜、红枣等。夏天细菌繁殖快,也要少用手揉眼睛。

颈椎最怕吹

颈椎对着空调吹,周围的软组织会产生病变,形成肌肉和皮下组织的慢性炎症,造成颈部持续痉挛、后背酸痛等后果。建议室内空调温度不要低于25摄氏度,肩背部不要直对着空调。如果温度不能自行调节,可以在肩上搭个披肩,晚上洗个热水澡。

晨练最怕早

夏天天亮得早,不少人早早到公园去晨练。但夏季空气污染物最

多,一般早晨6点前还未完全扩散。另外,日出之前,因为没有光合作用,绿色植物附近非但没有过多新鲜氧气,相反积存了大量的二氧化碳,对健康不利。因此,夏季晨练时间不宜早于6点。

肠胃最怕凉

夏天是肠道疾病的高发期。专家建议,这个季节少吃太凉的东西,尤其早晨起床时和晚上临睡前。为了及时给“肠胃”保暖,吃凉拌食物时,不妨加点姜或芥末,可以暖胃、杀菌。

喝水最怕快

由于气温高,身体缺水速度也会加快,很多人习惯大口大口地喝水。如果喝水太快,水分会快速进入血液,在肠内被吸收,使血液变稀、血量增加,心脏不好,尤其是患有冠心病的人就会出现胸闷、气短等症状,严重的可导致心肌梗死。因此,夏天喝水不能喝太快,要少量多次。每次只喝100-150毫升,身体吸收得更好,也不能贪凉,10度以上的温水对身体最好。

家里最怕灰

夏天闷热、湿度大,使得灰尘更容易附着在空气中,并大量附在物品表面,成为空气中尘螨及霉菌孢子的栖身地。这些脏东西会趁机进入呼吸系统,进而引发哮喘、鼻炎等多种疾病。建议夏天应增加清洁的次数,两三天打扫一次。

老人度夏牢记“四多四少”

多喝热茶少吃冷饮

各类冷饮虽能在极短的时间内解热,但对消化道黏膜产生不良刺激。相反,采取“以热制热”的方法,喝杯热茶或温开水能更好地解暑止渴。茶中还富含钾,能及时补充流失的微量元素,消除疲乏。

多吃果蔬少吃肉

老年人消化功能差,因此,应以温软易消化、清淡有营养的食物为主,适当多吃些新鲜瓜果、蔬菜及豆制品,还可经常吃些藕粉、莲子粥、荷叶粥等。少吃油条、烤饼、肥肉等厚味之物,以防生痰、生热、生湿。

多吃酸少吃甜

夏季出汗多,易损失津液,需适当吃酸味食品,如番茄、柠檬、乌梅等,它们的酸味能敛汗止泻、生津解渴、健胃消食。夏季人们喜欢吃凉菜,用醋调味既可增进食欲,又能够杀灭肠道细菌。甜食尽量少吃,糖分过多,会影响到老人脾胃的消化,更会生湿生痰,给体内添上“一把火”。

多摇扇子少开空调

夏天摇扇,不仅可以纳凉,还可以锻炼身体。摇扇左右手互换,可以减少脑中风的发病,增强大脑功能。此外,老人长时间处在空调的环境下,会出现很多健康问题。空调的冷空气会引起关节受损、受冷、疼痛,导致脖子和后背僵硬、手脚冰凉麻木等。因此老人应尽可能远离空调。

整理/吴岱霞



1000元糖尿病幸福生活计划



广药中一消渴(糖尿病)基金

“1000元糖尿病幸福生活计划”正式启动



广药中一消渴(糖尿病)基金是经广东慈善总会审批,是目前规模最大的糖尿病专项基金。基金将致力于糖尿病知识普及、医生培训、患者救助等公益事业。“1000元糖尿病幸福生活计划”就是基金今年糖尿病普及的主题活动之一。

《一个糖尿病患者的自白》由上海文化出版社出版,是国内第一本日记博客形式的糖尿病科普书籍。著名糖尿病学专家、中山大学教授、博士生导师傅祖植认为此书好在“从主人公老刘的切身感受出发,从一个2型糖尿病患者视角,以博客的形式,记录了糖友的生活状态、心情波动。”其中主人公的亲身体会、经验建议,以及三位权威专家几十篇针对性点评,可能是你花钱也买不来的“金玉良言”。

糖尿病≠花钱多、用药贵、生活质量差!

很多糖尿病患者,由于缺乏科学防治观念,要么治疗费用高,要么“三多一少”、体倦乏力等临床症状控制不好,很多人身体机能下降,家庭生活质量大打折扣。还有不少糖友面对并发症一筹莫展。大量临床

数据证明,只要规范用药,合理饮食运动,很多糖友一年平均1000元(甚至300多元),就能保证幸福生活!从下半年开始,广药中一消渴(糖尿病)基金将在全国范围内启动“1000元糖尿病幸福生活

计划”。将通过爱心专家热线咨询、手机短信健康报、健康大讲堂,帮助部分患者预约专家指导等不同方式逐步推广正确的糖尿病防治知识,争取让更多糖友一年不到1000元就能幸福平安生活,提高生活质量。

6月18日“1000元糖尿病幸福生活计划”湖南站启动

现场免费赠书

6月18日上午将在湖南老百姓大药房连锁有限公司东城店

(地址:长沙市韶山中路55号)

举行1000元糖尿病幸福生活计划湖南站启动仪式。参加活动

的糖友,有机会免费得到《一个糖尿病患者的自白》。数量有限,送完即止。



上海文化出版社出版 零售价25元

30年
中一消渴遍中国

“30年·中一消渴遍中国”
消费者大型回馈活动

30年前,广州中一药业创造性地研制出中西结合治疗糖尿病药物。目前已累积销售6亿瓶,是国内服用人群最广的口服降糖药品牌。30年来,中一药业不断提高疗效,降低疗程费用。先后开展了国家863计划课题“中一牌消渴九糖证医学研究”、消渴九药物经济学研究,为患者用药安全、有效、经济提供更有力的保障。

为回馈广大消费者,中一药业与广药中一消渴(糖尿病)基金合作:

中一药业老消费者只要凭10个中一药业治疗糖尿病的产品空盒(完整剪下10个含有该产品专属防伪标识的药盒平面即可),寄往中一药业,即可优先加入“1000元糖尿病幸福生活计划”。

(请务必写清姓名、性别、出生年、联系电话、收件地址及邮编,否则为您邮寄的赠书、礼品及其它增值服务将无法送达)

7月15日前,加入1000元糖尿病幸福生活计划还可免费送上《一个糖尿病患者的自白》一本(凭60个中一药业治疗糖尿病的产品空盒(完整剪下60个含有该产品专属防伪标识的药盒平面即可),还将免费赠送价值1199元的整合型罗氏血糖仪一台。

60个中一药业治疗糖尿病的产品空盒

送

注:1.以上活动内容适用范围:限在7月15日前,以邮戳上的日期为准;2.广州中一药业持有以上全部活动的解释权。

赠寄往:广州市萝岗区云埔一路32号广州中一药业客服中心收 邮编:510530
网站: <http://www.gz111.com>
免费咨询电话: 800-830-1911(固定电话拨打); 400-830-1911(移动电话拨打)

6月15日-6月30日期间,可现场参与当地药店的促销活动,详情可编辑短信CX到1065712033015382(移动手机)、106550590508066(联通手机)、1065902001668066(电信);或关注各大药店海报。