



三伏天晒背

科学养生 还是盲目跟风?

■记者 赵清

只需要一把遮阳伞、一块垫子和一片平地,即可开启“0元养生”,晒背这一养生方式近期在网上走红。据报道,广东佛山一女子在楼顶晒后背,当事人称10天瘦了两公斤,晒完感觉自己眼神都变得清澈了。她每天晒半个小时,虽然皮肤黑了但感觉值得。

近日,十堰市中西医结合医院主任中医师李国臣关注了这一现象。他指出,从中医角度来看,夏日晒背确实有其独特的养生价值。阳光是自然界中的阳气之源,适当地晒背可以补充体内的阳气,强化身体的防御机制。

针对网络上流传的晒背功效,李国臣给出科学的解释。他认为,对于体质虚寒、寒湿内盛的人来说,晒背可以帮助提升体质,改善因寒冷导致的不适症状。同时,阳光中的紫外线还能促进骨骼对维生素D的吸收,有助于骨骼健康。

在女性关注的体重管理方面,李国臣提到,晒背通过补充阳气,可以提高机体的代谢率,进而帮助消耗脂肪。从心理层面看,晒背也有助于缓解因肝气郁结、

痰湿阻滞或寒湿郁积引起的情绪问题,带来一种愉悦感。

但是,李国臣强调,晒背的频率和方式需要讲究科学。他建议,一般人群可以每5天左右晒一次背,每次不超过半个小时,并根据个体情况适当调整。但最重要的是,晒背时务必做好防护措施,选择的场所、时机也很关键,避免晒伤和中暑。

哪些人群更适合在三伏天晒背呢?李国臣给出建议:

患有慢性病的人群:如代谢综合征、抑郁症等患者,可以通过晒背来益气温阳、散寒通络,为冬季的疾病预防打下基础。

亚健康人群:对于那些胃肠功能不佳、易感冒、体力活动少、压力大等亚健康状态的人来说,晒背可以增强身体的自我调节能力,特别是体温的调节和自律神经功能的调节。

阳虚、湿气重的人群:特别是那些畏寒怕冷、四肢不温、肢体困倦的人,晒背可以激发并促进气血经络的活动,改善阳虚、寒湿体质。

三伏天晒背作为一种养生方式,确实有其科学依据和实用价值。但关键在于科学合理地进行,避免盲目跟风带来的健康风险。

五种生活习惯 其实是在“养病”

■记者 赵清

伏天各种养生理论盛行,但多数人并不知道如何夏季养生,以及存在哪些误区。十堰市中西医结合医院主任中医师李国臣提醒,五种生活习惯其实是在“养病”。

过度温阳

夏季通过吃姜、喝伏羊汤来养生,是很多人的习惯,但如果你是湿热体质的人或是体内阴虚有热者,再吃温热的食物,可能会出现上火的症状。就算是阳虚体质的人,夏季进补也要适可而止,不要大补。

过度消暑

夏季炎热,很多人为了消暑,喜欢吃冷饮、吹空调、洗冷水澡。对于这些贪凉的人群来说,比起消暑,更需要注意防寒。这是因为冷热交替除了令人容易感冒、受寒,还会增加心脏负担,严重时还会诱发心脑血管发生意外。

建议空调温度调至26℃,这是夏季适宜的温度。

洗澡温度控制在35℃—38℃,对

心脏、血管、皮肤刺激较小。

喝水温度:煮沸后自然冷却至20℃—25℃的白开水是较好的饮用水。

过度锻炼:俗话说“冬练三九,夏练三伏”,很多人喜欢在三伏天努力锻炼,觉得出汗多可以祛湿、减肥,但殊不知出汗过多,会耗伤人体阳气和津液,对身体造成伤害。夏季运动要避免高温时段,选择气温较低时的阴凉地段运动。运动方式以走路、练八段锦、打太极拳等低强度运动为主,只要适当出汗就可以了。

每天大量喝绿豆汤:绿豆性寒,长期大量饮用绿豆汤容易伤脾胃,建议一周喝1—2次,每次喝1碗即可,不要空腹饮用。禁忌人群:脾胃功能相对较弱的人尽量少喝绿豆汤。患有高血压、高血糖等慢性病、需要每天按时服药(尤其是中药)的老年人少喝。

用蔬果代替正餐:三伏天易疲劳、没胃口,一些人选择用蔬果代替正餐,这种方法会影响脾胃运化功能,时间久了可能产生疾病。即使天再热,也要适当吃些瘦肉、鱼、豆、奶、鸡蛋等。

□烟草专卖普法案例解析

停业六个月以上即可公告注销

2020年7月,A县卷烟零售户尚某因故外出打工,未到当地烟草专卖局办理停业手续。今年4月准备重新经营卷烟零售业务,却被告知已经办理注销手续。请问A县烟草专卖局的做法合法吗?

法律解释:《烟草专卖许可证管理

办法》第四十九条规定,取得烟草专卖许可证的公民、法人或者其他组织需要停业的,应当在停业前7日内向发证机关提出停业申请,停业期限最长不得超过一年。国家烟草专卖局新修订的《烟草专卖许可证管理办法实施细则》第六十五条规定,有下列情形之一且经公告

满一个月仍未按要求办理的,由发证机关收回烟草专卖许可证:(一)持证人停止经营6个月以上不办理停业手续的,发证机关应公告持证人办理停业手续或恢复经营;(二)持证人停业期满未申请恢复营业6个月以上的,发证机关应公告持证人办理恢复营业或继续停业手续。发证机关责令持证人暂停烟草专卖业务、进行整顿及不可抗力造成停止经营业务的,不适用前款规定。

本案中,尚某停止卷烟零售经营

业务长达10个月且未办理停业手续,属于发证机关应当公告收回的情形。按照2021年3月31日开始实施的《烟草专卖许可证管理办法实施细则》第六十八条规定,《烟草专卖许可证管理办法》规定应当收回烟草专卖许可证,发证机关无法收回的,应当予以公告收回,一经公告即视为收回。因此,A县烟草专卖局的做法符合法律规定。若尚某想继续从事烟草专卖品零售业务,应重新提交申请。 通讯员 周学平

广告

分类信息

打造十堰生活服务综合资讯平台 刊登热线:15671905200

郑重提示:本版广告所有信息,若有意采用请缜密考察谨防失误!

好店好厂好房好楼大甩卖

1.市价近1745万元的大型现代化工厂现仅950万元拍卖出售;2.城区镜潭路上宏锦天地小区少量电梯洋房低至4000元/㎡拍卖出售,一梯两户,户型有87.32㎡二室二厅一卫,118.53㎡及123.58㎡均为三室二厅二卫。首付10万大小户型随便选,详情请加微信公众号“湖北慧诚拍卖公司”查看。电话:13343593588

旺铺转让

红卫大市场附近有旺铺面积为600㎡,负一楼,证件齐全,租金超低廉,现以超低价空转,有意者面议。电话:王先生13972485186

商业门面出售

位于白浪东环世纪广场商业门面一二三层总计3800㎡。均价4600元/㎡起,交通便利,可用于商业、居住,具体电话沟通联系。电话:13635703948

东风汽车有限公司铸造厂

招聘砂芯、清理、内窥检查、上料、挂件。55岁以下,身体健康(须提供指定医院体检报告),月薪4600-8500元左右,两班倒,每天补贴10元生活费,有年终奖、签合同办社保。工作地址:花果 联系电话:0719-8563315 19986552256莫经理

黄金地段招租

位于五堰花鸟市场招租,适合办公、仓储、篮球、乒乓球、棋艺等入驻,190-640㎡不等,合作承租均可。地址:河北路33号五堰立交桥旁 电话:鲁女士13593733066 陈女士13986915926

李二居之酒店转让

张湾区车城路配套处盈利中酒店,连层面积2000㎡,52间客房及独立停车场,酒店证件齐全配套设施完善。电话:13226062777 郜先生 靠谱相亲就找晚报红娘 定制一对一匹配、私密相亲沙龙,大型公益相亲活动。电话:13277195200(微信同号)

幸福养老院

服务贴心、老人舒心、儿女放心。价格亲民,欢迎参观,体验入住。地址:张湾供办院内(寺包小区10号楼旁) 电话:17672277000

写字楼招租

六堰大洋百货A座写字楼100-300㎡精装修办公室出租,配套设施齐全,租金50元/㎡,有意面谈。电话:13797839731

大型激光对外加工

大型激光对外加工,1-16个厚,价格面议,量大从优。地址:十堰市张湾区八亩地创业园(卓豪工贸院内) 电话:13997824918(罗女士)