2020年8月12日 星期三
责任编辑:张海 编辑:杨第瑟
十堰晚报

三伏是一年中天气最热、阳气最盛的阶段,也是养生的重要时节。网上流传的各种养生法,如伏天喝热水逼出体内寒气,多吃羊肉和生姜“以热制热”等等也让很多人效仿多年。那么,这些养生方法都靠谱吗?近日,记者针对相关问题采访了多位养生专家。他们表示,中医养生原则就是要顺应自然,讲究因人、因时、因地制宜,很多流传甚广的养生方法并不一定科学,也并不一定适合所有人,人们不要陷入误区,盲目跟从。



伏天养生,这些误区骗了我们

误区一:伏天不能吃冷饮 坚持喝热水

有观点认为,伏天坚持喝热水,这样才能把体内多年深入骨髓的寒气逼出来,而且一口凉的饮品也不能碰,否则损害阳气,破坏人体免疫力,增加患病的概率。事实果真如此吗?

专家解析: 寒与热为一对自然属性,也代表着阴阳,如《黄帝内经》“寒热者,阴阳之征兆也”。健康的机体是“阴平阳秘,精神乃治”的。对于伏天养生存在最多争议的是,伏天阳气盛,喝冰饮,属性为阴,则伤阳气,致阴阳失去平衡乃生疾病,但是这种说法太过绝对。一部分人喝冰饮确实出现了腹泻等症,这是因为体质不同,阳虚体质人群本就阳虚,饮用阴寒之品使本虚之阳更虚,所以不能饮用,那么对于平和体质人群,饮用少量冰饮解暑未尝不可。那么,对于喝热水能逼出体内寒气一说,其实这个作用是微乎其微的,热水能够保证阳气在人们的体表正常运行,但体内寒气是日积月累的,形成也有多种原因,单靠喝热水并不能解决根本问题。

误区二:“以热制热”多吃羊肉和生姜

朋友圈热传一则养生帖:“伏天一碗羊肉汤,不用神医开药方”,称三伏天吃羊肉、喝羊汤可以“以热制热、发汗排毒”。此外,“冬吃萝卜夏吃姜,不用医生开药方”也是同理。那么,伏天吃这些热性食物真的更利于养生吗?

专家解析: 这种说法不完全正确,如果理解错误,非但不能达到养生的目的,反而会适得其反。生姜和羊肉之类属辛热食物,如果是阴虚体质、湿热体质和部分气郁体质的人群并不宜多吃。但是对于一些特殊人群,这种养生方式就很适合,比如暑天食用过多寒凉食物解暑的人群,易损伤脾胃、耗损阳气,适当进食一些辛温散寒的食物就可消除这些副作用,这就是所说的“以热制热“的含义。如果没有喜食冷凉食品的习惯,或者一直在吃温热的食物,或者本身就是热性体质的人群,“以热制热”养生法只会“火上浇油”引起上火。

误区三:夏练三伏 雨后锻炼凉爽养生

不少人认为,夏季下过雨后非常凉爽,适合锻炼,于是会在雨后散步,或者出门跑步健身,呼吸着雨后的空气,感觉心情舒畅。其实,夏季雨后去锻炼,会让体内湿气加重。

专家解析:“冬练三九、夏练三伏”是前人在长期锻炼过程中总结出来的经验,有一定道理。但对老年人来说,“夏练三伏” 则不太适宜。三伏天的气候特点是气温高、气压低、湿度大,这样的天气养生要以避暑为主,静以养心,多静少动。中老年人一定不要在盛夏过度运动, 因为出汗多会导致血液黏稠、血容量减少等,引发心脑血管疾病的发生。伏天锻炼一定要避开高温,在阴凉的地方、凉爽的时间进行,宜做体操、散步、打太极等轻度运动,只要微微出汗就好了。雨后锻炼空气是非常清新的,但是相对湿度较大,湿邪同样容易入侵人体,尤其在锻炼后大汗淋漓,更应防止湿邪为患。

误区四:防中暑感冒 常饮藿香正气水

不少人夏季防暑, 都会随身携带藿香正气水,以防中暑。但是藿香正气水不是每个人都适用的, 如果体质不适合,盲目服用只会伤身。

专家解析: 藿香正气水的主要成分为藿香, 配以苍术、陈皮、厚朴、白芷、茯苓、生半夏等,功效解表化湿,理气和中。用于外感风寒、内伤湿滞或夏伤暑湿所致的感冒,症见头痛昏重、脘腹胀痛、呕吐泄泻等, 最好在医生的指导下服用。因为该药是辛温发散的药物,适用于湿重于热或是寒湿的患者,如果以热毒反应为主的人群服用藿香正气水就等于吃反了,药对症不仅治疗无效还会耽误病情。

此外,专家提醒,藿香正气水中含有一定量的乙醇, 在应用头孢类药物后若再饮用含有乙醇的饮品,会导致体内“乙醇蓄积”,出现双硫仑样反应(亦称戒酒硫样反应,具体表现为面部潮红、头痛、腹痛、出汗、心悸、呼吸困难等症状),所以注意服用藿香正气水时勿同用头孢类药物。

据新华网

东风五中开展暑期师德培训

近日,东风五中开展暑期师德培训。该校组织教师深入学习领会习近平新时代中国特色社会主义思想,学习《中小学教师职业道德规范》、《教师资格条例》、《未成年人保护法》、《中小学教师违反职业道德行为处理办法》等法律法规条例, 引导教师深刻认识立德树人、教书育人的教育使命与职业责任,当好学生引路人,争做新时代“四有好老师”。

学校重申教育部师德十条禁令,强调在暑假期间,严禁从事有偿家教,严禁参与校外培训机构有偿补课, 严禁收受学生或家长财物,严禁参加“升学宴”、“谢师宴”。学校将加强对在职教师有偿补课的监管, 对于查实违规的教师,在各级各类评优评先、职称评聘、年度考核等工作中严格实行“一票否决制”,并依照相关法规严肃处理。

通讯员 黄天明

十堰特校开展普法学习

为进一步提高全体教师法律素养, 提高教师依法执教宣教能力,近日,十堰特校对依托“法宣在线”开展普法学习进行再动员和积极部署,以此掀起在线学法的热潮。

按照普法全覆盖工作要求,学校对无纸化学法账号进行了全分配,做到应学尽学。学校要求全体教师利用暑期依托“法宣在线”,聚精会神地学习普法课程,完成课堂练习,交流学习心得。学校通过管理员不时检查教师学习进度和积分情况,温馨提示教师自觉把这项工作纳入日常学习任务中,形成在线学法的浓厚氛围。

通讯员 魏树林

市高级技工学校:强化暑期纪律 落实责任担当

为加强暑期党风廉政建设,近期,市高级技工学校通过 “三个强化”,提升教职工纪律规矩意识, 增强各处室落实主体责任意识, 推进学校各项工作有序开展。

一是强化提醒教育。按照市纪委监委派驻市委组织部纪检监察组监督提醒“三个重点”:严禁举办“升学宴”、“谢师宴”;严禁参与带彩娱乐、铺底打牌;严禁饮酒开车。

二是强化责任落实。严格落实好“一岗双责”, 校领导组织召开专题会议,安排部署校园安全、疫情防控、防汛值班等暑期工作, 要求校办、综治办、总务处、训教中心等做好常态防疫、门卫值守、校园巡查、用水用电、防汛巡查等工作。

三是强化监督检查。严格落实好监督责任, 制定纪检考评办值班检查方案,强化制度落实,及时反馈检查中发现的问题, 确保学校暑期工作落地落实。

记者 刘登 通讯员 张伟

东风铁路学校严防“升学宴”“谢师宴”

近日,东风铁路学校召开了“肃风纪,拒绝‘升学宴’、‘谢师宴’”主题教育活动。学校传达市纪委“六个严禁”,市教育局严防 “升学宴”、“谢师宴”相关会议精神, 明确要求毕业年级教师及有子女参加中高考的教职工严格执行相关规定,从严防控“升学宴”、“谢师宴”。教师们发言,并签订《十堰市东风铁路学校教职工自觉抵制“谢师宴”“升学宴”承诺书》。

学校负责人强调,做好“升学宴”、“谢师宴”预警防控工作是学校党风廉政建设的重要工作, 必须严肃师德师风,自觉抵制不良风气。通讯员 朱端瑞