

医生送您一份夏日科学运动指南

新华社长沙7月17日电(记者 帅才)三伏天,不少地方出现高温天气,最高气温达到40℃以上。炎炎夏日,应该如何科学运动?相关医生指出,高温天气适当运动可以加速人体代谢,有助于减脂塑形。但是老年人、心脑血管病人等不要长时间户外运动,避免发生中暑、热痉挛、热晕厥等情况。

中南大学湘雅医院老年心内科医生李非介绍,体育爱好者在夏季科学锻炼有利于身体健康,高温会使血管扩张,血流量增加,可以使心脏的供血更加充分,以适应夏季心肌高耗氧的需求。夏季运动提升呼吸频率,使肺内气体交换充分,从而提高血液中的氧含量,增加重要脏器的氧气供应量,有利于身体健康。

但李非提醒,夏季体育爱好者运动前要进行充分的热身运动,不要长时间进行户外运动,避免因为出汗过多导致体温调节功能失调,引发发热、无力、头晕等中暑症状,情况严重的可导致器官损伤。当体育爱好者在运动后出现体温持续升高、持续性头痛、肌肉痉挛、恶心等情况时,应及时就医。

湘雅医院运动医学科医生吕红斌提醒,热痉挛是体育爱好者在夏季户外运动后经常出现的问题。有些人夏季进行剧烈运动后,机体出现肌肉痉挛。热痉挛常涉及小腿、手臂、腹壁和背部的肌肉。体育爱好者要随时观察



夏日科学运动

新华社发 程硕 作

身体反应,如有头晕、乏力等症状,要及时停止运动,保证机能恢复。

李非指出,心脑血管病患者在高温天气运动需要格外注意。患者运动后大量出汗,容易脱水,使全身血容量骤降,加上血管扩张,回心血量减少,有可能导致血压降低过快,部分高血压患者容易出现乏力、头晕甚至晕倒等情况。高血压患者在大量出汗之后,如果不及时补充水分,会使血液变得黏稠,从而导致血栓形成,增加心肌梗死、脑梗、中风等发生的风险。

湘雅医院院长雷光华教授说,中老年人三伏时节户外运动不应选择气

温高的时间段,运动时间不宜过长,一般以锻炼30分钟到1小时为宜,以免出汗过多、体温过高,引起中暑。同时也不宜选择过于激烈的运动方式,可选择散步、太极拳、游泳、跳广场舞等,量力而行,以不过度劳累为准则。

雷光华提醒,有心脑血管疾病的人群,运动时要密切关注自己的身体状态,如有明显气喘、心慌、头晕、疲劳、胸闷等症状,应立即停止运动并观察,必要时到医院就诊。运动后不要马上吹空调或洗冷水澡,避免温度变化大诱发血管痉挛,引起头痛、头晕、面瘫等症状。

面部发红可能不是晒伤 夏季需防玫瑰痤疮

新华社杭州7月18日电(记者 张晓洁)夏日炎炎,光照强烈,出门在外没有防晒措施容易引起皮肤发红甚至刺痛。专家提醒,面部发红不一定是晒伤,也可能是日晒紫外线刺激引起的玫瑰痤疮,需要经过皮肤科专科医生面诊,对症治疗。

“玫瑰痤疮是一种常见的、好发于面中部的慢性复发性炎症性皮肤病,面颊部、鼻部、口周是最典型的病变部位。”浙江大学医学院附属第一医院皮肤科主任医师乔建军介绍,玫瑰痤疮一般表现为面部皮肤阵发性潮红、持续性红斑、丘疹脓疱、增生肥大等,面部水肿,皮肤干燥,眼周丘疹脓疱、眼睑结膜充血等眼部变化也较为常见。

乔建军解释,玫瑰痤疮通常认为跟先天遗传易感性因素、各种理化刺激性因素、天然免疫功能异常、皮肤角质层屏障功能受损、稳态紊乱等相关,日晒紫外线、不恰当护肤、冷热刺激、酒精、蠕形螨虫感染、辛辣刺激性食物、肠道内幽门螺杆菌繁殖及滥用抗生素或激素等都是常见的外界刺激因素。

得了玫瑰痤疮怎么办?专家表示,可通过外用药物进行局部治疗,修复和维持皮肤屏障功能,也可采用光电物理治疗、手术疗法、注射疗法、中医药治疗等方式,同时要避免烟酒,减少高热量、高脂肪、刺激性食物摄入。

“夏季防晒时最好以物理防晒为主,有些皮肤较敏感或者皮肤屏障受损的患者,会把玫瑰痤疮误认为是晒伤,继续涂抹厚厚的防晒霜,会进一步刺激损伤的皮肤,加重皮肤不良症状。”乔建军说。

□星空有约

7月20日金星合月 西边天空上演“深情遥望”

新华社天津7月18日电(记者 周润健)天文科普专家介绍,明亮金星与一弯新月将于7月20日相合,这是今年以长庚星姿态出现的金星最后一次与弯月相会。届时只要天气晴好,我国公众凭借肉眼就能欣赏到这一幕“星月童话”。

当金星清晨出现时,人们称它为“启明星”或“晨星”;当它黄昏出现时,人们称它为“长庚星”或“昏星”。今年1月至7月底,金星都在“扮演”长庚星的角色。考虑到人们的作息习惯,相比于启明星,长庚星更便于观测。

中国天文学会会员、天文科普专

家修立鹏介绍,通常情况下,月球和金星是夜空中亮度排名前两位的自然天体。当二者相合时,在视觉上很接近,无论对于观赏还是摄影都是很有特点的天象,因此也被天文爱好者们公认为行星合月当中最为值得观赏的。

不久前,也就是7月7日,金星以长庚星姿态迎来今年最亮时刻,之后,开始迅速接近太阳。7月20日,金星的亮度虽然不如最亮时,但依然非常醒目。

“20日傍晚时分,农历六月初三的一弯新月挂在西边天空,像女孩的眉毛,又像弯弯的镰刀。在新月左下方

稍远一点的地方,很亮的那颗星就是金星,两者之间的角距离大约8度,相当于16个满月视直径(约为0.5度)大小,上演‘深情遥望’的浪漫一幕。”修立鹏说。

金星合月并非罕见天象,几乎每个月都会发生一次,但受发生的时间、发生时星月之间的角距离、金星亮度、天气等因素影响,观赏效果也不尽相同。

“本次金星合月时,二者之间的角距离并不算近,而且金星的地平高度也已经很低了,观测时一定要找一个面向西边天空无遮挡的地方。”修立鹏说。



喜中1465万元

体彩 **超级大乐透**

第 23078 期 2023年07月10日开奖
110410-783260-003362-581907 023581 QPuhNQ

单式票	追加投注1倍	合计15元
① 02 03 06 26 27 + 07 08		
② 03 09 12 27 30 + 03 09		
③ 05 16 19 28 29 + 01 09		
④ 01 09 15 25 29 + 06 09		
⑤ 02 05 11 26 35 + 07 08		

感谢您为公益事业贡献 5.40元
新乡市卫滨区自由路长城宾馆南

07-032036-101 00247 23/07/10 20:39:22

单注奖金1465万元

新乡购彩者喜中2注体彩大乐透一等奖

新乡购彩者又又又中大奖了,在7月10日开奖的体彩超级大乐透第23078期中,新乡购彩者中出2注追加一等奖,单注奖金1465万元,并且这2注大奖是出自2个不同的体彩实体店。

据了解,大乐透第23078期前区开出号码“02、03、06、26、27”,后区开出号码“07、08”,当期全国共开出8注一等奖,其中,3注为1465万余元(含651万余元追加奖金)追加投注一等奖,新乡就中出其中的2注。追加投注是大乐透独有的投注方式,在2元基本投注的基础上,多花1元进行追加投注,可多得80%的浮动奖金。

7月11日,其中一位中奖者前往省体彩中心领取了自己的大奖,该中奖者是在7月10日于新乡市卫滨区自由街长城宾馆附近的4107032036体彩店购买的大乐透彩票,该票是一张15元5注单式追加票,其中第一注中得一等奖。另外一注大奖出自位于新乡市牧野区和平大道与建设路向东50米的4107112020体彩店。在这里我们提醒另一位中奖者抓紧去省体彩中心兑奖。

今年以来,新乡已中出500万元及以上的体彩大奖6注,可以说新乡是名副其实的中奖福地。

(体彩宣)

中国体育彩票
CHINA SPORTS LOTTERY