



戴光强,原安徽省卫生厅厅长,我国著名的保健专家,多年来一直潜心研究国际最新医学保健知识、理念,擅长于将最新的科研成果应用于保健领域,将最新的医学理念和方法生活化、通俗化、大众化。

六招养生秘方 伴您健康度夏

戴光强百姓养生大讲堂走进国祯大厦

记者 李楠 董方 文/图

春夏秋冬这种大自然的节律人人都要经历,虽然炎热的夏天不受人欢迎,但您也得面对。如果我对夏季养生保健的介绍对您有所帮助,如果由此而有助于您健康度夏,那么,这将对这次讲座的最大、最好的回报!这就是百姓健康大讲堂给大家带来健康的福音。

——戴光强

合肥的春季总是行色匆匆,转眼夏天已经盛装来到人们面前。春去夏来,年中的夏季养生又是许多读者最关心的问题。5月20日,最新一期戴光强百姓健康大讲堂在合肥市高新区科学大道国祯大厦开讲。百姓健康大讲堂由安徽出版集团、安徽国祯集团主办,市场星报社、安徽国祯健康产业投资有限公司承办,同城支持单位还有合肥论坛、合肥微博、安徽健康网、新浪微博等。



六大秘方 教你夏季养生

当天下午气温高达35摄氏度以上,但仍是座无虚席。戴光强教授一到会场便开始了讲课内容,“许多疾病都是夏季高温导致的,所以这一期我想和大家分享一下我对夏季养生的九招保健秘方。”

秘方一: 夏季喝水有讲究

“补水要讲究原则,尤其是到了夏天,我自己就会加大喝水的量。”戴光强教授在介绍补水原则的时候,也介绍了自己的方式。夏季基础的补水量从2000毫升/天增加到2500-3000毫升/天。同时我们还应该根据出汗情况,随时增加喝水量。戴教授告诉大家喝汤、喝粥、吃瓜类也是补水措施。如果出汗多、补水量大时,应适当补充一些淡盐水和注意补钾。比如多摄取些茶水、芹菜、毛豆、菠菜、香蕉等食物。

秘方二: 注意饮食卫生和饮食养生

夏季易发生食物中毒、细菌性肠炎,所以饮食卫生要特别注意。戴教授特别强调,不买不新鲜甚或腐败变质的食物,不买卫生条件差的“卤菜”,高温炎热季节最好不吃生拌凉菜,夏季饭菜最好现做现烧现吃掉。另外可吃些大蒜、大葱、洋葱类食物。提倡多吃“五瓜”:苦瓜、冬瓜、黄瓜、丝瓜、西瓜。

秘方三: 保证睡眠、合理安排运动

炎热的夏季经常让人觉得乏力犯困,所以夏季保证睡眠很重要,晚上最好能保证七八个小时睡眠。戴光强教授强调了老年人的睡眠时间不宜过短,夏季运动时间不宜长,也不要早起。夏季老年人不宜大动,不要出大汗。运动时间一般半小时左右最佳。运动前后过程中要注意适量水的补充,忌冷水澡,心率控制在170-年龄(次/分)以内,外出运动最好结伴而行。

秘方四: 心静自然凉

“夏季闷热,非常容易烦躁不安,所以我认为夏季养生需要养心。”戴教授介绍,对于老年人的夏季养生,戴教授建议可以养花草、练字习画、看书、听音乐、散散步、与老友喝茶聊天谈心、闭目养神静心等,都能修身养性。

秘方五: 谨防空调病、心脑血管病等

“夏天里很多朋友都喜欢待在空调房里,所以很多现代人都患上了空调病。我自己也有空调病的经历,那真的是很难受。”戴教授感触颇深。空调房内外强烈温差,破坏人体自身调节功能。戴教授告诉大家,“不要温度太低,不要时间太长,不要对着头颈、腰、背、肩、膝直吹,同时还应当注意空气流通,服姜汤和藿香正气水都能有效的防治空调病。”

35℃以上炎热天气是心脑血管病的高发期,为降低心脑血管病的发作,要保证水分的充足摄入,清淡饮食,防暴饮暴食,戒烟,最好不喝酒,起居有节,保证睡眠,适时运动,静心养生,合理使用空调。另外,气候炎热为细菌繁殖提供良好的外界条件,食物极易被污染,所以夏季急性胃肠道疾病也比较多发。戴教授认为夏季还需要谨防颈椎病和烫伤的发病。

秘方六: 夏季多补维生素

“夏季人体对于维生素的需求比平时高1倍以上,”戴教授认为,出汗排出水溶性维生素的量增多,因此,需要多补充维生素B1、B2、维生素C、维生素A和维E等,这样对提高耐热能力和增强体力有一定的帮助。

炎炎夏日“戴鱼”粉丝齐聚一堂

两个小时的时光中,有了戴教授轻松幽默讲课的陪伴,显得特别充实。记者在讲座结束之后,和当天到场的“戴鱼”粉丝有了简短的交流。家住烟厂宿舍的罗女士说:“我是在星报上看见有戴教授的讲座的,所以我当时就决定今天一定要来听一听。那边的老同志比我还要喜欢戴老师的讲座。”经罗女士一指,记者看见了满头白发的张奶奶,张奶奶告诉记者她今年82岁,从三里街街道那边赶过来,就是为了现场听戴教授的讲座。这让记者感到十分感动。

讲座结束后许多在场的“戴鱼”粉丝都起身为戴教授鼓掌,掌声久久未停。戴教授平时非常忙,经常受邀各大电视台、企事业、政府单位进行健康讲座,讲座的主持人问他,“您累不累?”戴教授摇摇头说:“为了百姓的健康,再忙再累都是值得的。”