

# 三伏天结束,6件事不能做!

8月26日出伏了,感觉天气凉爽舒适了不少。但是,却迎来最凶险的28天!为什么是“最凶险的28天”?

因为从8月26日(出伏)开始到9月23日(秋分),这28天是一年气温波动很大、很频繁的时候。一天中的气温跨度最大可能到10多度。

早晚凉爽,昼夜温差逐渐拉大,这正是所谓的“早上凉飕飕,中午热死牛”。而这样的昼夜温差,最受影响的就是血压。

专家指出,“秋老虎”这种天气白天闷热、高温,但早晚凉爽,一天中的气温跨度最大可能到10多度,是心血管疾病高发时

候。  
1. 空气湿度高含氧低容易出现胸闷

虽然寒冷的冬季是心血管疾病的高发期,但是在气温高、气压低的天气,特别是高温闷热的“秋老虎”时节,空气中湿度增高、含氧量降低的时候,平时患有高血压、冠心病的人常常会感觉不适,出现胸闷、气促、头晕等症状。

2. 中午高温排汗多容易形成血栓

夏秋之交,高温天气仍会不时出现,人体大量排汗,易造成血液黏稠度增高,导致机体血容量不足产生血液浓缩,造成重要器官灌注不足,出现缺血性损害,引发心绞痛等

急性心血管疾病。  
3.“秋燥”影响情绪诱发冠心病

从夏天进入秋天,阳光照射逐渐减少,人体的生物钟尚不能适应日照时间短的变化,导致生理节律紊乱和内分泌失调,因而容易出现情绪波动,使人心烦燥、心火旺盛,这也是诱发冠心病突发的危险因素,这段时间因工作劳累缺乏休息的年轻人尤其要警惕心肌梗死突然来袭。

4. 昼夜温差大诱发心血管疾病

夏秋交替时期,是心血管疾病的爆发期。“忽冷忽热”一折腾,易诱发冠心病,出现中风、心梗甚至猝

死。因为当天气渐趋凉爽,忽凉忽热使人体血管时常处于从扩张到相对收缩,又从收缩到扩张的状态,这对患有心血管疾病的人来说是一种健康威胁。而且,在天气凉爽时,一些心血管病患者会放松警惕性,日常起居和服药失去规律,遇燥热天气再度来临,容易导致疾病急性发作。

出伏后,以下6件事不能做:

1. 醒后立即起身  
天气逐渐转冷,人体一晚上处于静止状态,血液粘稠度增高,血管阻塞发生几率大,也有可能加剧供血不足,引发心脑血管疾病。

2. 一大早去晨练

夏秋交替季节,温差逐渐加大。有些人四五点钟就外出晨练,此时人容易受寒冷的刺激,让早晨本已较高的血压上升更快,从而增加了脑血管意外的可能性。

3. 渴极了猛灌水

高温天出汗多时,身体缺水速度也会加快。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,严重的可能导致心肌梗死。

4. 刚吃饱就午睡

季节交替之际,很多人晚上睡不好,中午时午

睡半个小时左右很有好处。但忌餐后即睡。因为中午温度高导致皮下毛细血管扩张,加上饱餐后血液涌向消化器官和大脑争血,此时入睡便有诱发脑梗死的危险。

5. 短裤背心继续穿

出伏后,早晚比较凉快。脖子、后背、脚部,这些都是血管最丰富的地方。如果继续穿短裤、背心之类太清凉的衣服,秋凉的刺激会促使血管急剧收缩,引发危险。

6. 夜晚还开空调

出伏后,尽量不要在夜晚睡觉时开空调。有可能会引起感冒、腹泻、颈肩腰腿痛、关节疼痛等症状。  
(据《健康时报》)

## 中青年过度加班易患病

过度加班的“原罪”在于令人失去工作与生活的平衡。如果为了加班而放弃生活的美好可谓得不偿失,频繁加班就是在透支健康的身体,长期加班会影响人体的周期,其引发的疲倦也会使工作效率低下。

如今,不少职场人已从朝九晚五的工作模式,切换到了“996”(早9点到晚9点上班,一周工作6天)的疯狂工作模式。国家统计局数据显示,7月份全国企业就业人员周平均工作时间为46小时。数据一出,热议难下。

因不良生活习惯和过度加班,越来越多的中青年出现了高血压、糖尿病等老年病。不久前发布的《中国家庭健康大数据报告(2017)》显示,与2013年相比,2017年一线城市白领高血压患者平均年龄下降了约0.8岁。

其实,“一周5天每天8小时工作制”是

长期经济规律总结出来的高效工作模式。1926年,福特汽车公司创始人亨利·福特将每日工作10小时调整为8小时,把每周工作6天改为5天。结果发现,缩短工作时长反而增加了总产出。

宾夕法尼亚大学的研究人员发现,连续14天内每天只睡4~6小时的研究对象在认知表现方面显示出明显不足,相当于连续3天不睡觉的人。过度加班会让疲倦乃至长期劳累困扰每位员工,从而在工作中发生不必要的失误。衡量员工好与坏的标准,并不是加班的时长,而是工作的效率与状态。



美国人在工作时长上很较真,但到点就下班。早在2005年,沃尔玛就因侵占员工休息时间,被加州一法院判决赔偿1.72亿美元。在法国,按新劳动法规定,晚上6点后到早上9点之前的非正常工作时间,公司不允许向员工发邮件、打电话。(据《健康时报》)

## 40岁后少戴隐形眼镜

45岁的王女士最近想外出旅游,可是因为近视,戴太阳镜不方便,便想佩戴隐形眼镜。但她很疑惑,自己这个年龄适合戴隐形眼镜吗,应该戴哪种类型的?

近几十年来,隐形眼镜发展极为迅速,材料、性能不断提高,应用范围也日益扩大。作为矫正视力的途径之一,隐形眼镜较框架眼镜,可以满足人们的审美需求。

一般来说,40岁~60岁中年人可以短时间地戴隐形眼镜,60岁以上的老年人最好不要戴,否则容易引起严重的并发症,造成永久性视力损害。

长期戴隐形眼镜,结膜上会出现沙砾样的“颗粒”,医学上称为巨乳头状结膜炎。黑眼球代谢需要氧气,而80%的氧气需要从空气中获得,覆盖在眼球表面的隐形眼镜就像一个屏障,隔绝了黑眼球和氧气的接触,影响代谢。透氧性好的隐形眼镜虽然对氧气代谢的影响相对小一些,但长时间佩戴依然会引起眼角膜缺氧。

40岁以后,眼部组织发生明显的退行性变化,大部分人出现不同程度的老花,且眼局部的抵抗力下降,特别是眼球耐缺氧的能力下降。同时,眼睛泪液分泌减少,部分人会发生干眼症,比起年轻人,不适感会更多。如果较长时间佩戴,很容易出现眼角膜感染、溃疡等并发症。

所以,40岁后最好戴框架眼镜。万一引起严重的并发症,造成永久性视力损害,无法补救。  
(据《大河健康报》)



### 分类广告

收费标准  
每标高70元  
(22字以内)  
标题每行9字,正文每行11字  
QQ订稿:1169657700

### 声明公告

遗失声明  
注销公告  
通知启事

### 声明·公告

广告刊登热线  
0471-6965110 15024926726  
地址:呼和浩特市中山东路诚信数码13楼1309室

### 出租转让

商业出租:国贸对面二层  
400m²租金面议18947108910

### 海文中医

自创渗透拔毒通络疗法:专治颈椎病,腰椎病,强直性脊柱炎,股骨头坏死,风湿类疾病。乘车路线:K3、6、42、58、59大召下车。K6、19、24、3光彩市场下车  
电话:13624849409

### 中国油联加油站招聘

1. 加油员数名:工资2400+抽成+年终奖4000元,要求:女,18-40岁,初中以上学历,包吃住,如果上班不方便,薛家湾内可包接送送到政务大厅。地址:薛家湾镇三宝窑子村(大饭铺电厂对面)中国油联  
电话:18247496092 陈先生

### POS机诚招代理商

电话:18247145666

### 公告声明

● 赛罕区周秀琴日用品经销店遗失税务登记证副本,税号15262819800414060X01,声明作废。  
● 于多遗失警官证,警号052931,声明作废。

### 注销公告

内蒙古盟彩商贸有限责任公司(统一社会信用代码:91150100575699932W)股东会于2018年8月29日决议解散公司,并于同日成立清算组,清算组负责人:温旭斌,清算组成员:温旭琴。请债权人于本公告发布之日起45日内,向本公司清算组申报债权。

### 春秋旅游

9月泰国  
泰精彩—曼谷、芭提雅、金沙岛双飞8日(全程无自费)  
发班日期:9月4/8号 2780元/人  
发班日期:9月11/15/18号 3180元/人  
豪华升级版—曼谷、芭提雅、金沙岛、沙美岛双飞8日(全程无自费)  
发班日期:9月8/15/22号 4180元/人  
发班日期:9月29号 4580元/人  
网址:WWW.CH.COM  
电话:0471-4688615 4688696 网址:WWW.CH.COM  
门市地址:呼市赛罕区大学东街99号,桥华世纪村东100米门店

### 春秋旅游

9月日本篇  
天津大阪京都东京富士山奈良四飞7日游(天津航空)  
发班日期:2018年9月20/22号 5380元/人(内蒙古全区联运)  
北京大阪京都东京富士山横滨全景双温泉四飞7日游(国航,全程无自费)  
发班日期:2018年9月27号 6999元/人(内蒙古全区联运)  
天津大阪京都东京富士山箱根四飞休闲7日游(东京一天自由活动,天津航空)  
发班日期:2018年9月27/29号 6999元/人(内蒙古全区联运)  
网址:WWW.CH.COM  
电话:0471-4688615 4688696 网址:WWW.CH.COM  
门市地址:呼市赛罕区大学东街99号,桥华世纪村东100米门店

### 锡林郭勒盟边防巡逻路新建及改建工程土建施工及监理招标公告

内蒙古自治区锡林郭勒盟边防委员会办公室拟采用公开招标的方式择优选定“锡林郭勒盟边防巡逻路新建及改建工程”的施工及监理单位,欢迎符合资格条件的投标人前来报名参加。资格要求详见中国招标投标公共服务平台(http://www.cebpubservice.com)、中国采购与招标网(http://www.chinabidding.com.cn)及内蒙古自治区招标网(http://www.nmgjzqb.com)上发布的招标公告。  
注:投标人应同时向王建光和吴超报名方为有效。  
联系人:王建光 吴超 电话:15598030502 0471-6580703  
内蒙古自治区锡林郭勒盟边防委员会办公室  
2018年08月27日