

“夏练三伏” 小心越练越伤



7月20日开始,将进入一年中最热的三伏天。俗话说“冬练三九、夏练三伏”,不过,热浪滚滚的天气里,运动这把“双刃剑”稍有不慎会伤身。

运动也有黄金时间

绝对避开:10-16时暑气正盛、紫外线强,应避免户外活动。最佳选择:清晨5-7时或18时后进行运动。休息指标:气温>32℃且湿度>60%时,暂停户外剧烈运动,选择室内运动或休息。

如何计算适合的强度

爆发性运动很可能造成血压升高、心率加快、心肌缺血缺氧。通过监测心率,可以判断运动是否过量。可以用公式来判断:用220减去年龄,是一个人在健康状态下可以达到的最大心率。中高强度有氧运动的心率范围=(220-年龄)×60%-85%。

补水要从运动前开始

运动前2-4小时补水500毫升即可。最好喝白开水,避免高糖饮料。运动中每隔15-20分钟补水100-150毫升,每小时饮用量不超过1升。如果运动时间持续较长,可以喝淡盐水。

为何不能等口渴再喝水?口渴感是轻度脱水的信

号,运动表现已开始受损,甚至会出现头晕、心慌等。

运动后切勿立即大量喝水,应休息一段时间,待呼吸、心跳相对平稳后再补充水分,也可补充含钾、镁的天然食物,如香蕉、菠菜等。严禁运动后猛灌冰水,5-15℃的温水或常温饮品最利于吸收。

随时关注身体信号

若出现以下症状,应立即停止运动,必要时就医。

头痛头晕:若持续头晕,是脑供血不足的信号。

恶心呕吐:若锻炼时或锻炼后恶心,多数是由于机体因运动过量、缺氧造成。

胸部不适:若锻炼过度,前胸大汗同时伴有气短,可能是心脏受影响的信号,应立即停止活动。

据央视新闻

晒被子后的“太阳味”到底是什么

有一种说法,晒被子后的“太阳味”是螨虫被烤焦的味道,其实不是。研究发现,“太阳味”是由一系列化学反应所产生的。阳光照射到被子上时,紫外线会激活被子表面织物中的小分子发生化学反应,释放出醛、酮等有机化合物,在低浓度下闻起来气味宜人。

晒被子时间过长可能会导致被子里的纤维断裂,降低被子保暖性。最好让被子接触身体的一面朝向阳光,起到更好的杀菌和除螨效果。

据人民网

科瓦齿科:种牙72小时无痛,守护“口福”健康

口腔健康不仅关乎老人吃得香、笑得开,更关系到人们的健康和生活质量。然而,一提到“种牙”,不少老人都感到紧张、害怕,甚至因为心理障碍耽误治疗。杭州科瓦齿科20多年来,专注老年口腔健康研究,关呈超院长带领专家团队,开创“舒适化+精准化”无痛种植体系,让高龄患者轻松实现“72小时无痛种牙”,守护银发一族的“口福”与尊严。

从紧张到安心 种牙像做了个美梦”

76岁的陈阿姨因牙周病多年无法正常咀嚼,医生多次建议她种牙,但因患有幽闭恐惧症,她一看到治疗巾、一闻到消毒水味,心跳就加速、血压飙升,不得不一拖再拖。

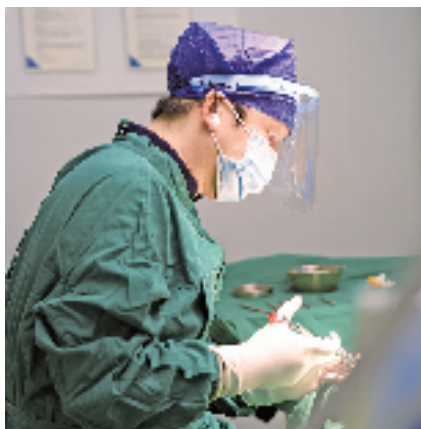
直到她来到杭州科瓦齿

科。院长关呈超在详细了解她的病史和心理状态后,为她量身定制了“72小时舒适化无痛种植”方案,术前通过鼻腔喷雾形式给药,使患者在放松状态下进入手术;整个过程用时仅28分钟,陈阿姨术中毫无不适,“就像睡了一觉,醒来牙就种好了。”她感慨道,没想到种牙也可以这么轻松,20年的心理负担终于解开了。

黑科技加持 种牙舒适度提升40%

杭州科瓦齿科的“舒适化种植”,并非简单止痛,而是全流程技术与人文关怀的结合。术前不需禁食,无需输液,采用鼻喷或口服镇静技术,帮助高龄患者缓解紧张,术中全程无痛。更重要的是,术后配合72小时长效镇痛管理,患者回家也不痛,恢复快,不影响生活节奏。

这一模式特别适用于高血



压、糖尿病等基础病患者,以及对看牙高度恐惧的老人。对紧张性高血压患者来说,情绪一紧张就易血压波动,传统看牙方式极易诱发风险。科瓦的“舒适化”方案通过药物辅助及心理调节,有效降低手术期间焦虑和生理应激,保障安全。

科瓦齿科在硬件与服务上也充分体现对老年群体的尊重与照顾:门诊无障碍设计,医护人员接受专门的“老年友好型”沟通培训;对年纪大、腿脚不便的患者,提供杭州市内接送服

务,真正做到了“从家门到诊室,一站式安心看牙”。

记者 林乐雨

读者专属福利限时开启 暑期特惠·清凉专场 关呈超院长亲诊亲种

1. 瑞士ITI种植牙(含全瓷冠)老年报专属特价:5500元/颗
 2. 进口种植牙半口¥19800,全口¥39600起(不加收复杂手术费)
 3. 种植牙客户赠送588元家庭口腔健康套餐卡(一家三口可用)
 4. 杭州市内老人预约可享专车接送服务
 5. 更多到店礼、预约礼欢迎来电咨询
- 名额有限,建议提前预约。详情请致电本版面上方电话