

天气炎热 考生如何健康备考

夏季天气炎热,广大考生同时面临着备考压力和高温考验。在备考和应考过程中,考生们要在衣食住行等方面积极做好防暑降温措施,提高身体抵抗力,以最好的健康姿态应对考试。

●挑好衣服能防暑。盛夏时节,人体不断向外排汗,以达到散热和调节体温的作用。为了便于汗水的蒸发,夏天应穿吸湿性和透气性较好的衣服,如材质为丝、棉、麻等天然纤维的衣物,且越宽松越凉爽。衣服颜色方面,在室外穿浅色衣服较凉快,在室内穿深色衣服较凉快。家长可根据天气情况和孩子的需求选购衣服。

●饮食营养莫大补。在饮食方面,要保证一日三餐规律,富有营养。每餐都不要过饱,课间可适当增加牛奶或少量点心。可以吃一些当季新鲜蔬果,不要吃太刺激、油腻的食物。合理的早餐要以淀粉类食物和蛋白质类食物为主,少吃油炸食物,可搭配蔬菜坚果;午餐荤素搭配,保证每顿50~100克米饭,还可以吃些新鲜淡水鱼和深海鱼等鱼类食品;晚餐适当清淡,不宜过饱。要提醒的是,没有必要“大补特补”,只要坚持正常饮食,就可以满足考生的营养需求,否则容易使肠胃出现一些不良反应。此外,考生和家长不要盲目



那些标榜“提神醒脑”的产品。

●空调房里要防感冒。夏季,酷热难耐,很多家庭开启了空调降温模式。考生长时间在空调环境中停留,因空间相对密闭,空气不流通,致病微生物容易滋生,且室内外温差较大,机体适应不良,会出现鼻塞、头昏、打喷嚏、头晕目眩等感冒症

状,还会出现皮肤发紧发干、关节疼痛、手脚冰凉等问题。建议少开空调,定期开窗通风,多利用自然风降低室内温度;空调温度恒定在26℃左右,室内外温差不要超过7℃;不要将自己置于冷风直吹处,不坐在空调排风口附近;定时到户外活动,定期清洗空调。

●出门别忘防晒。考生不要长时间在太阳下暴晒,外出做好防护措施,带上遮阳伞、太阳镜、遮阳帽等;减少户外活动,尤其是10:00~16:00的时间段不要在烈日下外出运动,可以在适宜温度时采用慢跑、快走等小强度的运动,不能过度运动;浑身大汗时,不要立即吹冷风或洗冷水澡降温,可以用毛巾擦干并换身衣服,有条件的话可以洗个温水澡。

●防中暑四要点。七月正值盛夏,考生要防范中暑,具体要做到以下几点:1.备考期间要保证充足睡眠,中午适当午休,放松心情,有助提高身体抵抗力;2.每日应当适量喝水,给身体补充所需水分,同时家长可以自备些常备绿豆沙、凉茶之类的清凉饮品,为考生消暑;3.考生准备些藿香正气液(水、丸、胶囊)、十滴水等防暑降温的物品,可防止中暑和拉肚子;4.去考场时,要携带遮阳用具,预计好时间,提前20到30分钟到考场为宜。(柳相)

大余县五福居 养老康复中心
联系电话:0797-8711399
地址:赣州市大余县南安镇尚水龙城路大余县中医院后侧

生活小常识

防晒霜涂太厚可导致中暑

随着气温越来越高,不少人出门会选择涂防晒霜来防晒。但防晒霜涂太厚,却能导致人中暑。

中暑的原因主要是人体内热量不能及时排出,使体温调节中枢紊乱。如果身体大面积并且长时间裹着一层防晒霜,只会让体内热量越来越高。夏天防晒虽然很重要,但也要适量而行。还请注意,辨别防晒能力千万不要只看防晒霜上SPF指数(日光防晒系数),SPF虽是防晒的重要指标,但并不是SPF值越高防晒能力就越强,涂抹不当反而会出现适得其反的效果。(刘怡)

心海导航

怎样解决初入职场焦虑

很多刚入职的应届毕业生都会有焦虑的症状,由于要面对从学生到社会人身份的改变,需要适应新的工作环境,不仅需要熟悉业务,还需要建立纷繁复杂的人际关系;如果一入职就被委以重任的话,会感觉更加难以承担,慌了手脚。特别是心理承受力差的人,就容易产生焦虑心理。

焦虑分为心理性焦虑和躯体性焦虑。心理性焦虑表现为紧张、多虑等;躯体性焦虑表现为失眠、心慌、出汗、食欲不振、肌肉绷紧、胸闷甚至呼吸困难。

刚入职后的人群焦虑往往会体现在白天工作时注意力下降、工作效率低、反应迟钝等,夜里则会不自觉地胡思乱想,导致辗转难眠,第二天白天继续焦虑,恶性循环。入职焦虑的过程也是适应工作的过程,一般不会持续太久。如果上述症状超过6个月以上没有好转,才会诊断为焦虑症,这就需要进行系统的治疗。

那么,如何驱走入职焦虑呢?可以用改变生活方式、心理疏导、自我排解等方法来缓解。

具体来说,推荐“4-7-8”呼吸调整训练。整个过程中,舌尖需抵住上牙膛,呼出肺中残留气体;闭口用鼻缓缓吸气,同时从1数到4;保持此姿势,屏息数到7;大力呼气,从1数到8。如此重复3次。还要学会转移注意力,把注意力从想转到行动上。这在心理学上是非常通用的缓解焦虑方法:行动力越高,焦虑症状越轻。在行动前,先阶段给自己制定计划列目标,合理规划时间。每个小目标完成后,内心必然会产生一定的成就感,此时的焦虑感也会逐渐减轻。(刘想)

健康教育

关于血压、体温、呼吸频率等,您了解多少?

2019年7月,国务院印发关于实施健康中国行动的意见,国家层面出台《健康中国行动(2019—2030年)》。健康中国行动聚焦当前主要健康问题和影响因素,围绕疾病预防和健康促进两大核心,将开展15个重大专项行动,也为民众在健康领域细化了“国标”,努力使群众不生大病、少生病。

健康素养是国民素质的重要标志。提升健康素养,是提高全民健康水平最根本、最经济、最有效的措施之一。“居民健康素养水平”已经成为《“健康中国

2030”规划纲要》和《健康中国行动(2019—2030年)》的重要指标。到2022年和2030年,全国居民健康素养水平分别不低于22%和30%。那么,关于血压、体温、呼吸频率等,您了解多少呢?

●收缩压=高压,舒张压=低压 心脏收缩,好比把心脏捏扁,心脏里的血液就会射出,射出的血液对动脉血管壁产生的压力最大,这时的血压就叫高压。请记住:收缩压=高压。捏扁的心脏要恢复原状,就要舒张,舒张的末尾,血液不再射入动脉,但血液仍在动脉里

流动,对血管壁仍有压力,但压力最小。请记住:舒张压=低压。

●血压、体温、呼吸、心率的相关数字须记住 成年人正常血压:收缩压(高压)≥90毫米汞柱(mmHg)且<140毫米汞柱(mmHg),舒张压(低压)≥60毫米汞柱(mmHg)且<90毫米汞柱(mmHg)。

腋下正常体温为36℃~37℃,若发烧,38℃以下为低烧,38℃~39℃为中度,39℃以上为高烧。平静呼吸16~20次/分钟为正常。心率60~100次/分钟为正常。

●测量脉搏 正常情况下,脉率依

年龄、生理变化、体力活动、情绪、妊娠状态而异。新生儿120~130次/分,婴幼儿100~130次/分,学龄前儿童80~100次/分,青春后期70~80次/分,老年人55~60次/分。

检查桡动脉脉搏时,受测者可以坐着或躺着,手掌面(即手心)朝上放,腕部伸直。检查者将自己的食指、中指和无名指三指并拢,把指腹(俗称指肚)放在被测者手腕的桡动脉部位,这时检查者的手指能感觉到被测者的动脉在搏动。(孟翔)



江西体彩门店掀起“运动打卡”健身热潮

6月6日起,中国体育彩票推出的“点亮健康中国”活动火热开启,在第12个“全民健身日”到来之前,中国体育彩票提前发力,进一步将体育彩票与全民健身深度融合,掀起全民健身活动热潮。如今的江西体彩众多门店内,已经刮起了一股“运动打卡”风。

运动PK赛 体验运动的乐趣

活动开展以来,江西体彩在门店配备了飞镖、跳绳、呼啦圈、毽子等健身器材,购彩者们进店看到这些健身器材,都会忍不住要想试试。在鹰潭市3617030001体彩门店,这几天来健身的购彩者络绎不绝,小张和小何都是80后,说起跳绳都说这是自己的强项,以前在学校跳绳比赛都是拿过冠军的,这回谁也不服谁,玩起了PK比赛,并约定谁输了就请客喝饮料。围观的购彩者也纷纷为他俩助威呐喊。

“时间到!”一分钟内两人的跳绳次数不相上下,比赛结束,看着大汗淋漓的两位参赛者,围观者对他们的跳绳技巧也展开了激烈的讨论。同时,店内还开展了呼啦圈比赛、飞镖比赛,购彩者们一个个玩得非常开心,体彩店内洋溢着一张张笑脸。此时购彩者仿佛不是置身在体



图为在各门店积极参与健身活动的购彩者。

彩店,而是在田径场,回了朝气蓬勃的年轻时代。

“健康不是一切,但没有健康就没有一切。在体彩店健身我还是第一次,体验感还不错!”购彩者小张说。增强体质提高免疫力,无疑是2020年最热的话题,也是人人关心的事情。“虽说健身是个人的事情,但如果能有人一起相互打卡,线下PK,确实会更有动力。”

运动与好礼“两”全其美

“哇,我中奖了,电商卡一张!运动还能抽奖,这活动给力!”在新余3618018202体彩门店,代销者胡文峰幸运地抽中了电商卡一张。原来,活动开始后胡文峰也积极参与运动,平时工作之余,也会拿起飞镖兴致勃勃地投掷起来,上传照片后他拿着手机刮奖,没

想到这一刮就中奖了。

“老哥,现在体彩有一个点亮健康中国活动,只要拿手机扫描这个二维码,参加运动打卡,每天都可以参加一次刮奖,运气好的话还可以拿奖品,有5G手机、智能手表、100元和30元的电商卡,你要不要来试试?”在萍乡3616016049体彩门店,自活动开展以来代销者唐敏对每位进店的购彩者,都会主动推荐大家运动打卡。

在鹰潭,购彩者李先生参加线上活动也抽到了30元电商卡,他开心地说:“体彩真的不错,发展责任彩票,关注全民健身,提高身体素质,真要为体彩点赞”。购彩者们从这次活动中感触良多,体彩实体店“运动角”犹如一盏健康指引灯,时刻提醒着购彩者生命在于运动,为购彩者的健康保驾护航。难怪购彩者都说这次体彩举办的“点亮健康中国”活动非常亲民、接地气。

从6月6日至8月8日,赋能体彩实体店,丰富多彩的“线上+线下”全民健身活动,将助力全民“动起来、秀起来”,点亮你的城市,点亮健康中国。六月是怦然心动的季节,也是拥抱健康的季节,欢迎您走进体彩门店,点亮健康中国,我们不见不散。(成从凡 文图)

江西体彩开展终端机夏季维护保养工作



专管员在对门店终端机进行夏季维护保养。

自入夏以来,为防止体彩终端机因潮湿或灰尘过多引发故障,确保体彩门店正常稳定销售,更好地服务广大购彩者,近日,体彩南昌分中心开展了门店终端机维护保养工作,对全市各体彩门店终端机进行夏季除尘、保养。

在维护保养过程中,专管员操作有序,在不影响门店正常销售、确保自身安全的情况下进行。不仅对终端机的内、外进行彻底的除尘清理,同时还对主板、打印机、风扇、电源等易损坏的元器件进行检修,提前排除隐患,减少故障发生,使设备保持最佳运行状态。

“做好门店终端机除尘维护工作,也是为后续工作有序开展的一方面。”专管员徐宇超说,“南昌夏季多雨、高温,本身就对终端机的正常运行存有一定的隐患,在维护的过程中也是对终端机的一次检修。发现问题及时维修,极大地减轻了自己维修终端机所消耗的时间,可以把更多的精力放在指导门店规范销售上面,虽然辛苦一点,但受益是相互的。”

通过开展对终端机的维护保养工作,江西体彩用多种形式的关爱,增强代销者对责任体彩的认同感和归属感,为更好地服务购彩者奠定了坚实基础,此举也得到了体彩门店代销者、购彩者的一致好评。(李强 文图)

大奖接二连三 九江购彩者喜中体彩“排列5”10万元

6月29日晚,第20131期体彩“排列5”开奖,九江市修水县3604004835体彩门店购彩者樊先生以10元单式票喜中当期一等奖1注,收获奖金10万元!

第二天一大早,中奖者樊先生便来到体彩九江分中心领奖。“7点多就到了等开门,刚上完晚班直接过来的,兴奋得睡不着”,原来开奖当晚,他通过手机查询中奖号码,反复确认了几遍之后,发现自己5注中的1注中了一等奖。

据樊先生介绍,他对“排列3”“排列5”玩法情有独钟,这注号码他已经守号两个多月了,平时下班了就去公司附近彩票店买几注。“每次打10到20元,坚持守号,对于中大奖有期待,但没想到来得这么快。”樊先生笑着说。他表示获得这么一笔大额奖金还有点懵,暂时没有太多打算,计划先存起来再说。临走前,他还表示以后会继续坚持购买体育彩票,继续为公益事业献出自己微薄力量。

“排列5”因其小盘玩法、天天开奖等特点,深受广大购彩者的喜爱,在江西也是频出一等奖。就在半个月前,江西就中出10注“排列5”一等奖共计100万元,由赣州南康区购彩者独揽;两个月前,赣州购彩者小余通过直选定位复式和直选单式倍投,共擒获“排列5”210万元大奖。

生活不止一面,幸运就在身边!买张体育彩票,奉献爱心,助力公益,还有可能收获幸运大奖惊喜!(匡水林)

中国体育彩票 提醒广大球迷及购彩者:快乐购彩,理性投注,请注意控制购彩金额。
2020,公益体彩,一起上场! 欲加盟体彩彩票销售,请拨打加盟热线:95086。
诚邀加盟
95086