夏日健身“八项指南”

夏天到了，为了消除脂肪，大家又开始全民健身啦！夏季训练本身已经非常辛苦了，所以更要保护好自己身体的各个系统。健身之前，先来看看小编整理的8条锻炼注意事项吧！

避免直射阳光下运动

虽说人在夏季要注意锻炼高温耐受力，但这不代表着要顶着大太阳运动。夏日每天温度最高的时间一般是从上午10点到下午3点，这段时间最好在室内锻炼。

锻炼时的防晒霜

可能是担心毛孔会被堵塞，很多人会犹豫运动前要不要涂防晒霜，实际上这是个没有必要的担心。

夏天在室外运动的时候，务必涂上防晒系数至少为30的广谱防晒霜来防止晒伤。就算是室内，如果旁边有大面积的窗户透光的话，也有涂防晒霜的必要。

同时还需注意，如果是出汗量比较大的人，还需要每两个小时再重新涂一次。

保护眼睛

除了面部，眼睛也是夏季运动时需要密切保护的部位。偏光太阳镜以及遮阳帽都是不错的选择，可以抵挡太阳的强光，可以防止你在阳光下眯眼，避免引起过早的皱纹，并降低紫外线诱发白内障的风险。

小心脱水

夏季运动出汗多，盐分丧失量大，若脱水达到体重的2%，会对运动能力造成不良影响。

大量出汗情况下所用的运动饮料应以补水为主，但运动后不能马上大量饮水，否则会影响人体消化吸收能力。医学专家也指出，剧烈运动后，不宜喝啤酒和含有咖啡因的汽水、茶饮料、咖啡等，否则会加剧身体脱水。

预防脱水不止喝水

虽然喝足够的水是避免脱水的关键，但这不代表着你喝足够的水就行了。在补水的同时也要增加点盐和糖来保持活力。

此外，体育活动大量消耗体力，此时血中的碱贮备下降，易引发血液的酸碱平衡失调，因此暑天运动需多吃些碱性食品。而碱性食品以水果为主，西瓜、菠萝、杏、桃、李子、哈密瓜等均富含钾盐。

衣着合适

在夏天运动，温度、湿度都很高，一定要穿吸汗的棉衫，不要穿紧身运动服。尤其要注意不可以用自己的身体来“烤干”汗湿的衣服，最好准备一套干衣服，特别是上衣，运动结束后马上换下湿衣服，否则容易患上风湿或关节炎等病症。

生病受伤远离泳池

游泳是很多人夏天最喜欢的运动方式，但当你感觉不舒服，或者有任何开放性伤口的时候，一定要远离游泳池。

夏天是水传播疾病的高峰期。特别是公共游泳池的水，就算看着很干净，也不可避免存在很多细菌。

如果你感冒了，免疫力就会下降，或者你有任何开放性的伤口，这些情况都会让你更容易受到感染。

运动后降温不宜过快

刚锻炼完大汗淋漓时，到风扇前揭开衣服猛吹，或在过冷的空调下直吹，以及拧开水龙头，让冷水直冲身体，实现“快速降温”，是好多人认为很爽的做法。但这种“快速冷却”的方式并不健康。

要知道，运动后毛孔处于扩大状态，突然的冷刺激，可使毛孔迅速缩小，身体容易受寒邪的侵扰，甚至引起各种疾病。正确的做法是用毛巾擦干汗水，在阴凉处休息进行缓慢降温。

□ 搜狐网

男人勤梳头 预防“光明顶”

现实生活中，秃顶的男人随处可见。在世界范围内，大约有一半以上的男性正在经历脱发的烦恼。在中国，25岁以上的男子就有四成面临着“地方救济中央”的尴尬。其实，在日常生活中，我们从细节着手预防，做个不“绝顶”的聪明男人并不难。

首先，对头发的日常护理要得当。一方面，需要保持头发的干净整洁，勤洗头，以每两三天洗头一次为宜。同时，洗头时，最好选择天然洗发剂，因为这样的洗发剂对头皮和头发伤害较小。值得注意的是，洗发剂要适合自身的发质。另一方面，我们应平时多梳头，并选用木质或牛角的梳子，这样既能去除头屑，增加头发光泽，还能放松头皮，促进血液循环。

其次，想要保持较好的发质，日常合理饮食也很重要。我们应当坚持多吃谷物、蔬菜、水果等，并适当摄入芝麻、核桃仁、桂圆肉、大枣等，因为这些食物对预防脱发大有裨益。同时，我们日常生活中还要戒烟限酒，因为吸烟会使得头皮的毛细血管收缩，从而影响头发的正常发育和生长。饮酒，尤其是饮用白酒，很容易造成人的头皮产生热气和湿气，从而引起脱发。

再次，保持充足的睡眠及愉快的心情对预防脱发也很重要。日常生活中，要尽量保证每天八小时的睡眠时间，同时要保证睡眠质量，这样才能使得大脑皮层的血液循环得到适度调节，从而保证头发有足够的营养。精神状态不稳定，尤其是焦虑不安等负面情绪，极易诱发脱发。因此，要经常进行深呼吸、散步、做体操等运动，保持轻松愉悦的心情。

此外，预防脱发还应注意不要过度使用电脑。这有两方面的原因，一方面，电脑有着一定的辐射，会影响身体的激素；另一方面，在操作电脑时需要高度集中注意力，使用时间过长会使得大脑的兴奋度持续升高，从而造成内分泌紊乱、毛囊栓塞，头发的营养供应也会出现障碍，并最终导致头发脆性增加、韧性减小而脱发。

□ 太平洋时尚网

夏天鼻炎复发怎么办？

在很多人的认知中，鼻炎大多是在天气变化较大的情况下，或寒冷的冬天更容易复发。但是对于过敏性鼻炎患者来说，夏天也是一个过不去的坎儿，一到夏天，鼻炎就会出来捣乱，为什么夏天鼻炎更严重？潜伏一冬天的鼻炎复发怎么办？

为什么夏天鼻炎容易复发？

夏季鼻炎容易复发是因为患者长时间待在空调房里。天气炎热，到处都会开空调，这样就会导致空气变得干燥，鼻腔里面就会干燥缺水从而鼻炎复发。又或者是太过干燥，空气中的灰尘以及细菌都会比较多，这就容易侵入到鼻子诱发鼻炎。

怎么降低鼻炎发作概率？

首先要减少过敏源。患者要知道自己对什么过敏，在日常生活中才可以避免接触到。尤其在过敏鼻炎高发的季节，更是要注意避免接触，而且还要保持环境的干净，防止空气中的灰尘侵入鼻腔引发鼻炎。

其次，要增强自身抵抗力。增强机体免疫力可以减少鼻炎的发作，在平时可以适当地多些运动，并保持良好的生活习惯，不熬夜，不暴饮暴食，不劳累过度。

鼻炎患者的饮食禁忌有哪些？

一、忌烟。鼻炎患者对外界气体的敏感度比较高，尤其是刺激性气体，在吸入后容易出现打喷嚏、流鼻涕等症状，所以要忌烟，避免烟雾呛到鼻腔，使鼻炎加重。

二、忌辛辣刺激的食物。辣椒、大蒜这些刺激性食物鼻炎患者是不可以吃的，容易刺激呼吸道黏膜而导致鼻炎复发。

三、要避免容易过敏的食物。如牛奶、鸡蛋、海鲜类食物等，这些食物容易导致人体出现过敏。鼻炎患者本身抵抗力就弱，一旦食用后可能会产生反应，导致过敏性鼻炎的复发。

□ 搜狐网

让“四史”学习教育入脑入心

（上接1版）优秀教师代表王东霞，通过“上海崇明App”直播平台，深情讲述他们的精彩故事。“这样的直播，真实感人、令人印象深刻。新时代优秀党员的模范事迹、光辉形象就在眼前。听他们的故事，更加坚定了我做一名优秀党员、不懈奋斗者的信心和决心。”一名青年党员说。随后，情景党课“平凡英雄”，展现了全区基层党员干部、公安干警、白衣战士和志愿者们抗击疫情的感人事迹。这场党课，进一步激励了全区党员干部不忘初心、砥砺前行。

最近，走一走“崇明红色地图”，成为崇明“四史”学习教育的一种时尚。这份地图由区委组织部、宣传部、区委党校、区档案局、区委党史研究室、区文旅局共同打造，涵盖了崇明三岛22个爱国主义教育基地，包括崇明岛岛碑、烈士纪念碑、纪念馆，各种历史展馆、博物馆、城市规划馆，地下党活动旧址，崇明县委机关旧址等，可谓资源丰富、教育意义深刻。与此同时，遴选本区爱国主义教育基地优秀讲解员，积极参与全国红色故事讲解员大赛。

宣传部还会同区文旅局，精心创作文艺作品，在全区各乡镇开展巡演；举办“我们的小康——我的美好生活”主题活动，组织开展短视频、征文、摄影等图文赛事，引起热烈反响。

依托阵地营造“学”的氛围

区委宣传部指导区融媒体中心，依托全媒体平台、发挥融媒体优势，大力开展“四史”学习教育的宣传工作。

首先全力做好区委区政府有关“四史”学习教育的重要会议及活动报道。同时，对乡镇、委局、公司、园区，以及村居的学习教育进行全方位报道。在报道中，注重形式与内容相得益彰，突出线下和线上结合，使宣传报道更加全面、立体，力争获得更多读者认可。

以6、7月为例，区融媒体中心通过广、电、报、“两微一端一抖”，策划采写了《一位老兵的回忆录——对越自卫反击战》《纪念崇明解放71周年》等报道百余篇、总阅览量超过30万。

区融媒体中心在全媒体开设“深入学习四史践行初心使命”“勇当上海乡村振兴战略主战场”“迎花博治五棚”等专栏，讲述崇明改革开放、生态建设的历史与成就；通过报道陆文忠、管仕忠、李小英、宋林飞、朱瑞霞、薛红菊等各行业领军人物，回顾历史、展望未来。与读者开展互动，邀请普通党员、群众发表对于“四史”学习教育的理解、心得，受到读者欢迎。

上海崇明公众号、微博、App同时开设专栏或话题，让“四史”学习教育有深度、有温度。积极向市民推荐“红色”书单，讲述红色故事，传承红色基因，弘扬革命精神。

值得一提的是，由区委宣传部牵头制作的原创系列视频《崇明生态路》，其制作已近尾声。作为配合市委宣传部“红色电影之旅”主题活动的这部大片，从策划到制作已历时3年多，分为“阵痛与思考”“探索与实践”“修复与厚植”“绿色与发展”“蓝图与展望”5个篇章，将真实再现崇明生态发展的探索历程。