

站一站调气血

郑州大学附属郑州中心医院 刘德鼎 王起

夏天天气较热，人体出汗多，容易出现气虚，或气虚加重的症状。不妨练一练“站桩”，有助调气血、补元气、固阳气。

“站桩”是身体如木桩一样站立，保持一个姿势不动。具体做法如下：两脚张开，跟肩膀同宽，保持膝盖略微弯曲，两手在胸前或腹前弯曲，然后调整身形，摆正头部，下颌略微放松，双肩保持在一

样高度，髌骨同高，用力部位集中在脚趾和前脚掌。注意膝关节微屈即可，打开130度~135度，不要超过脚尖，臀部向身后微微翘起。

起身时尽量缓慢，站桩时放松肩部，体会肩部拉长的感觉，配合坠肘，使大臂肌肉得到锻炼。建议练习时要精神集中、全身放松、心无杂念、呼吸自然。使用腹部呼吸，不

必追求时长。

桩功是休息中的锻炼，锻炼中的休息，静下来，能更好地调整呼吸，使呼吸进入若有若无的程度，这种自然呼吸法能帮助人入静并调节大脑中枢神经，提高神经系统的灵敏度，并加速血液循环，促进新陈代谢；也可以增加横膈膜的运动，从而增加内脏的运动，使内脏功能得到极大加强。

久坐抖抖腿

四川大学华西第二医院 石薇

很多人每天在电脑前一坐就是数小时不起身。坐久了，不妨做个简单的小动作：抖抖腿，可以锻炼下肢。

具体做法如下：坐位，双脚略分开，双腿居

中，屈膝90度，踮脚尖，身体完全放松，快速抖腿，抖腿至放松为度。可放松下肢，促进循环，帮助大脑的神经调控，灵活下肢关节。

此外，也可以将腿伸

直，用力做勾足运动，一侧10个，一天2次或按需。能帮助下肢血液循环，协助治疗腰痛。如果存在身体不适症状或者已经存在深静脉血栓的患者请勿训练。

身体小毛病如何调?

首都医科大学宣武医院 孔令玲

嘴唇干裂、口角炎 不少人都会出现嘴唇干裂、潮红、起疱等情况，这是由于天气干燥、口腔黏膜细菌感染，或缺乏B族维生素造成的。如果是口唇感染，需要去医院寻求进一步帮助，而缺乏B族维生素，可以通过日常饮食补充。牛奶、动物肝脏、鱼、豆类、蛋类、肉、坚果、新鲜绿色蔬菜中都含有更丰富的B族维生素。

食之无味、味觉减弱 出现食欲不振、吃啥都不香

的状态，可能是由于精神不佳、身体衰老等原因造成的。但主要原因之一是缺锌。缺锌会让人免疫力降低，伤口愈合不佳。动物类食物，如牡蛎等贝壳类海产品、红色肉类、动物内脏、蛋类食物都是锌的极好来源，建议日常补充食用即可。

头晕耳鸣、注意力不集中、易怒暴躁 缺铁早期，容易出现注意力不集中、记忆减退等不适，严重后会发展为缺铁性贫血，出

现心慌等症状。此外，女性月经期脾气变差，注意力不集中，除了与内分泌相关之外，丢失铁也是可能存在的原因。红肉、动物肝脏、动物血都富含铁，记得补充维生素C，以帮助铁的吸收。

全身疼痛 关节疼、肌肉疼、腰疼、膝盖疼，尤其是老年人出现上述症状，又有骨质疏松，不仅缺钙，还可能缺乏维生素D。建议进行适当日晒促进皮肤合成维生素D。

想补维C多吃小番茄

广东省中医院副院长 杨志敏

碧300毫升，话梅5~6颗，柠檬1个，黄冰糖20克。将小番茄洗净切十字刀口，倒入沸水泡一分钟即可轻松剥皮备用。锅中倒入雪碧、话梅、黄冰糖煮至汤汁变色，关火放凉，然后将话梅水倒入已剥皮的小番茄中，加入5~6片

柠檬。放入冰箱冷藏2小时，口感更佳。

小番茄能生津止渴、健胃消食，增进食欲，搭配泡着柠檬的话梅水，水润可口，酸酸甜甜，夏季无论是当作餐前的开胃小食，或者餐后的解腻“饭后果”，都是不错的选择。



今夏三伏有40天，7月15日入伏。北京中医医院“冬病夏治三伏贴”贴敷治疗现已开启，患者可在呼吸科门诊、儿科门诊、耳鼻咽喉科门诊、综合门诊、老年病门诊、健康管理门诊、针灸科门诊、杂病门诊、特需门诊进行贴敷治疗。同时，该院在其互联网医院开设“三伏贴专区”，近期有相关科室适应症就诊记录的患者，在线上挂号、问诊后，就能收到邮寄到家的三伏贴，医生会通过视频诊疗指导患者选取相关穴位贴敷。

健康时报记者 李益萌文 牛宏超摄

声音

品行不端可撤销，院士称号不再是“铁帽子”。
——近日，两院院士大会分别审议通过新修订的《中国科学院院士章程》和《中国工程院章程》，明确院士的增选机制和退出机制。新京报评论说。

提升县域医疗能力，当好群众健康守护人。
——国家卫健委晒出的城市医疗资源向县级医院和城乡基层下沉的“成绩单”令人振奋。2023年，有近六成县医院达到三级医院医疗服务能力，县域医疗能力得到很大提升。光明日报评论说。

防止直播带货走偏，这份指引开了个好头。
——不得以“全网最低价”等类似表述误导消费者……近日，北京市市场监督管理局公布的《北京市直播带货合规指引（征求意见稿）》，对直播带货画出红线、立下规矩。健康报评论说。

“学生参与食安监督”有助及时发现问题堵住漏洞。

——食品安全重于泰山，校园食品安全更是不容小觑。新疆维吾尔自治区在全区范围内推行校园食品安全学生监督岗制度，让学生直接参与校园食品安全监督，这对守护师生“舌尖上的健康”大有裨益。健康报评论说。

花1.2万元“买”个情绪崩溃？心理咨询行业亟待规范。

——近日，一家长花1.2万元买心理咨询服务，聊了14分钟后因孩子情绪崩溃被迫中止。据孩子家长称，聊天过程中，该心理咨询师采取暴力、揭伤疤等诘问方式询问孩子，让孩子痛苦不安。极目新闻评论说。

13800元天价花篮惹众怒，殡葬服务需回归应有的庄严。

——近日，4岁的抗癌小天使“小苹果”去世，妈妈在殡仪馆为她举行告别仪式，然而，殡葬账单却让人大吃一惊，守灵室鲜花收费高达13800元，后经协商降到3000元。法治日报评论说。

健康提示

和大番茄相比，小番茄的维生素C和钾的含量都比大番茄要多。如果想多补充点维生素C，不妨试试小番茄。

推荐一款“梅渍小番茄”。小番茄10~15个，雪