



老年人夏季锻炼,要注意些啥?

夏季天气炎热,空气湿度大,对体育锻炼会有一定影响。那么,老年人如何安全地进行体育锻炼呢?专家提醒,老年人要选择适合自己的锻炼项目,掌握好运动时间、运动强度,锻炼时要量力而行,这样才能起到强身健体、延缓衰老的效果。

“在通风良好、温度湿度适宜的体育场馆内进行锻炼,是比较好的选择。”北京医院康复医学科副主任马钊说,老年人要特别注意防暑,不要长时间进行

户外运动;不能在室内进行的锻炼项目,要选择气温相对较低的早晚时段进行。

专家表示,老年人如果有常年坚持锻炼的习惯,在夏季可以适当减少运动量;如果以前没有锻炼的习惯,要从每天10至15分钟低强度的运动开始,循序渐进增加运动时长和强度。

专家特别提醒,夏季锻炼时出汗多,老年人在锻炼前可适当饮用淡盐水、绿豆汤、白开水等。在锻炼时也要

及时补充水分,喝水时要小口多次进行。同时,建议老年人夏季锻炼时应选择便于散热、排汗的速干类服装和鞋帽,并在运动后及时更换衣物;锻炼后不要立即冲凉,待体温逐渐恢复到常态后再洗温水澡。

夏季也是传染病高发季节。北京医院老年医学科副主任武文斌提醒,老年人在坚持锻炼的同时,日常生活中也要保证充足的睡眠和充分的营养,增强身体抵抗力。

夏日膳食宜清淡,少油少盐少糖是关键

夏日炎炎,膳食如何保持适度清淡,防范油、盐、糖摄入过量带来的健康损害?

北京协和医院临床营养科主任于康介绍说,健康成年人每天的食盐摄入量应不超过5克,烹调油摄入量不超过25克,添加糖摄入量不超过50克。建议更多人使用定量的盐勺、带刻度的控油壶,并学会阅读营养标签,

尽量选择少油、低钠、低糖的食品。

于康建议,做菜时尽量少放盐、酱油,也尽量少吃咸菜、榨菜、加工肉等含盐较高的食品。食用油应注意经常变换品种,烹调时尽量用凉拌、蒸、煮、炖、余等方式,少油炸、油煎。不喝或少喝含糖的饮料,尽量用白开水或淡茶水替代。

据介绍,盐分摄入过多可能导致

高血压、肥胖症以及骨质疏松发病风险增高;油脂摄入过多可能造成血脂异常、动脉粥样硬化、冠心病等风险提升;糖摄入过多则是导致超重肥胖、龋齿等的风险因素。

根据国家卫生健康委近日印发的《中国公民健康素养——基本知识与技能(2024年版)》,养成健康生活方式与行为,膳食要清淡,要少油、少盐、少糖。

四个睡眠习惯,增加患糖尿病风险

夜间开灯睡觉。研究表明,长期开灯睡觉的人更容易患上糖尿病。人体由生物钟来调节人类的活动,其中包括饮食和血糖调节。夜晚的光线刺激可能会干扰到体内的生物钟,进而影响胰岛素的分泌和血糖的调节。光线的刺激可能会导致睡眠质量下降,进而影响身体对血糖的处理和调节。

白天小睡过多。如果人一天当中的睡眠增多又不爱活动,这样就会出现胰岛素抵抗或胰岛素分泌不足的情况,比较容易出现高血糖。白天的小睡可能是晚上睡眠紊乱的结果,这种紊乱可能由睡眠呼吸暂停引起,而这种状况会增加糖尿病等疾病的风险。

睡觉总爱打呼噜。打呼噜与糖尿病之间存在一定的关联。根据国际糖尿病联盟的报告,常打呼噜的人患糖尿病的风险是一般人的2.5倍以上。打呼噜的人一般多为肥胖病人,肥胖很容易诱发糖尿病。此外,睡眠过程中如果出现反复出现呼吸暂停,会导致室

息或微觉醒。睡眠呼吸暂停程度越严重,患糖尿病的概率也越大。这是因为打呼噜可能导致慢性间歇性缺氧,增加胰岛素抵抗,从而诱发糖尿病。

睡眠不足。睡眠不足已经成为现代生活的常态,许多人为了工作、学习或娱乐而牺牲宝贵的睡眠时间。然而,这种看似无足轻重的行为,实则暗藏杀机。研究发现,长期睡眠不足或低质量的睡眠,可能增加患糖尿病和其他代谢性疾病的风险。每天睡觉不足6小时的人发生血糖受损的概率比睡眠6小时以上的人要高。

【小贴士】改善睡眠质量的秘诀

建立规律的作息时间。尽量每天在同一时间入睡和起床,这有助于调整生物钟,使身体适应规律的睡眠模式。

营造舒适的睡眠环境。确保卧室安静、黑暗、凉爽且舒适,使用舒适的床垫、枕头和被子,以提高睡眠质量。

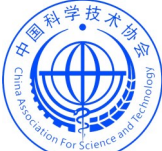
避免夜间过度兴奋的活动。

在睡前避免使用电子设备,如手机、电视等,因为这些设备发出的蓝光会抑制褪黑激素的分泌,影响入睡。可以尝试阅读、冥想或听轻柔的音乐来放松心情。

控制饮食。避免在睡前吃得过饱或摄入过多的咖啡因、糖分等刺激性物质。适量摄入富含蛋白质和维生素的食物,如牛奶、鸡蛋、坚果等,有助于促进睡眠。

适当运动。白天进行适量的运动,如散步、慢跑、瑜伽等,可以提高身体的新陈代谢水平,有助于改善睡眠质量。但要注意,避免在睡前进行剧烈运动,以免影响入睡。

(摘自《人民网-科普中国》)



平湖市科学技术协会 嘉兴日报社平湖分社 联办

科创金融新产品“嘉科e贷”成功落地

近日,工行平湖支行成功落地科创金融创新产品“嘉科e贷”200万元,进一步丰富了科创产品种类,同时也拓宽了营销渠道。

此次获得“嘉科e贷”的企业为国家高新技术企业,主要从事医疗器械、汽车零部件及配件、橡胶制品、塑料制品(除食用外)

等的制造与加工。企业欲扩大市场规模,已投入大量资金,但部分款项回款较慢。支行了解到相关情况,第一时间上门为客户定制方案,向客户推荐“嘉科e贷”,客户表示认可。于是支行加快收集资料,对企业的融资申请进行了认真的审核和评

估,并及时上报审批,一周内成功为客户放款,满足了客户用于研发新产品、扩大生产规模等方面的资金需求。“感谢平湖工行的大力支持,让我们能够及时获得所需的资金,进一步助力企业发展。”客户感激地说。支行表示,下一步将继续加大对科技

创新的支持力度,通过“嘉科e贷”等特色金融产品,为科创企业提供更加优质、高效的金融服务,助力平湖经济持续发展。同时,不断优化服务流程,提升贷款审批效率,为中小微企业带来更加便捷的金融服务体验。

■通讯员 周 强

“四个弹响”提升科创支行品牌影响力

为进一步提升科创支行的品牌影响力,工行平湖开发区支行从服务品质、响应速度、多元产品、信息沟通等方面不断增强自身软实力,通过“四个弹响”,为辖区科创企业提供立体化、全方位金融服务,打造“区域强行、服务科创”的“金字招牌”。

弹响窗口服务质量弦。开发区支行作为平湖区域针对科创企业的一个服务窗口,更要打造一个高质量金融服务的标签,

以优质的金融服务来支持科创企业发展。一方面,建立一支高素质、专业化的金融人才队伍,为服务科创企业打下坚实的基础;另一方面,让广大企业客户都能体验到“宾至如归”,从环境、产品、服务、效率等方面都能感受到工行的最优服务。

弹响三访制度效率弦。开发区支行从了解客户的角度出发,建立了“三访”制度,即定期走访、重点走访、特殊走访,以便能及

时了解客户信贷需求,更好地为客户提供金融服务,与客户形成紧密的纽带关系。对重点客户实行名单制管理,及时了解核心重点客户的服务需求,第一时间提供优质服务。

弹响多元产品选择弦。积极提供个性化的服务方案,针对不同企业产品销售的特点、资金使用及回笼情况,提供多元化的产品选择,提升企业资金使用效率。从客户的角度出发,在承担服务实体经济的同时,

与客户实现双赢。

弹响政企信息沟通弦。加强与开发区管委会等政府机构的沟通,及时掌握第一手信息,实时了解辖区内企业的最新动态,对新落户的科创企业及时跟进,第一时间为其提供服务。此外,加强对科创企业上下游产业的了解,在服务科创企业的同时积极开展其本地相关关联企业的营销工作,扩大品牌影响力。

■通讯员 丁德熙

“小小银行家,快乐学金融”主题活动举行

近日,工行平湖支行组织辖区小朋友举行了驿启新生活“小小银行家,快乐学金融”主题活动。

活动当天上午,孩子们纷纷来到支行,与营业厅的智能机器人“小爱”进行互动,

“小爱”表演了开场节目《孤勇者》和《小美满》。随后,支行工作人员带领孩子们一起认识人民币,了解人民币的由来。通过讲述一个个有趣的故事,让孩子们更好地了解人民币小知识。

人民币小课堂结束后,孩子们跟随机器人“小爱”参观了营业厅,了解银行的机具设备和业务流程。孩子们在体验“小小银行家”的同时,学到了许多金融知识。

支行表示,将持续立足“工行驿站”,围绕适合中小学生学习的基础知识,常态化开展内容丰富、形式多元、针对性强的进校园金融教育活动。

■通讯员 朱 岚

平湖工行资讯

“摆摊设点”宣传提高群众消防安全意识

为切实深化消防安全宣传工作,进一步提高群众的消防安全意识,增强社会防控火灾能力,近日市消防救援大队联合综治、交通等部门,在林埭镇林埭社区“摆摊设点”开展消防宣传活动。

“您好!这是《消防安全二十条》和《电动

车消防安全提示》,您看一下。”活动期间,消防宣传人员通过发放宣传资料、解答居民咨询等方式,向群众详细讲解了初期火灾的扑救方法、火场如何逃生自救等消防安全常识,并结合全市正在开展的电动自行车安全隐患全链条整治、打通消防“生命通道”和“拆窗破网”等

行动,向大家普及消防安全隐患自查自改等知识,呼吁大家共同关注消防安全。

此次“摆摊”消防宣传活动中,共发放宣传资料200余份,现场解答市民咨询30余人次,有效增强了广大群众的消防安全意识。

■通讯员 俞强美 沈君君

平湖消防与多部门联手 进行电动自行车安全隐患第四次集中夜查

为深入推进电动自行车安全隐患全链条整治行动,严格整治非法改装等问题,日前市消防救援大队联合公安、市场监管、住建等部门,开展电动自行车安全隐患第四次集中夜查,各镇街道力量同步参与联合检查行动。

此次集中夜查行动重点围绕因产品质量问题引发火灾事故较多的电动自行车及蓄电池、充电器生产企业,非法拼装改装电动自行车、蓄电池的违规门店和“黑窝点”等场所,对突出违法行为实施现场部门联合执法。

当晚,全市共出动18个检查组,80名检查人员,检查电动自行车生产企业1家、经营网点21家、维修店铺22家,查扣非法改装电动自行车3辆。

■通讯员 谷 敏

平湖消防深入汽车客运中心 开展“安全生产月”消防知识宣传

为推动“安全生产月”宣传教育活动的深入开展,全面提高人民群众的消防安全意识,坚决预防和遏制重特大火灾事故的发生,日前市消防救援大队联合多部门深入我市汽车客运中心,开展“安全生产月”消防宣传活动。

活动中,大队宣传人员通过设立消防咨询台、发放宣传资料、普及消防设施器材知识等方式,向乘客讲解如何正确报警、如何正确疏散逃生以及日常要注意

电动自行车等内容,提醒乘客要时刻注意用火用电安全,杜绝电动自行车违规充电停放等问题。同时,现场演示如何正确使用室内消火栓、连接水枪水带等消防设施器材。

下一步,大队将持续开展“安全生产月”消防宣传活动,紧盯“畅通生命通道”主题,探索更多群众喜闻乐见的活动形式进行宣传,不断提升群众的消防安全意识和逃生自救能力,营造“人人讲安全、个个会应急”的浓厚氛围。

■通讯员 谷 敏

健康平湖 公益/广/告

美好生活从健康开始
健康城市从文明开始

市委市政府健康平湖建设领导小组办公室 宣