

伏天养阳 饮食吃“苦” 冬病夏治

盛夏来临，这样养生更健康

新民健康大讲堂

夏季是一年里阳气最盛的季节，如何养生是很多市民关注的话题。昨天，第36届新民健康大讲堂走进浦东新区张江镇。市名中医、上海中医药大学终身教授王庆其，龙华医院风湿病科教授、主任医师苏励向市民详细介绍了盛夏养生、饮食及冬病夏治的知识。

伏天养阳是关键

王庆其教授指出,《黄帝内经》提出“天人合一”养生理论,也就是人和自然界的變化相適應。夏季養生的基本原則是保護人體陽氣,夏季陽氣散發於外,相對來說體內陽氣反而不足,這時如果過於形寒飲冷,就容易傷害陽氣,因而夏季不能過於貪涼。

蘇勵教授從生活習慣入手,給大家兩條實用建議。他說,洗完澡一定要把身體擦乾,因為洗澡後毛孔是開放的,一吹到風,風邪容易侵入人體。其次,很多老人在家不開空調,認為電風扇吹的是自然風,哪怕對着吹也沒事。“在

睡眠時吹風,容易吹出毛病;而空調只要做到溫度不低、不要對着風口、不要頻繁進出溫差較大的房間、定時通風這几点,夏天使用空調比風扇更合適。”

夏季饮食要吃“苦”

在夏季飲食方面,蘇勵教授認為,最好吃一些苦的食物,如苦瓜、苦菜,以及茶水、咖啡等,苦味食品不僅能清心除煩、醒腦提神,且可增進食慾、健脾開胃。此外,應當補充適量鹽分和維生素。營養學家建議,高溫季節最好每人每天補充維生素B1、B2和維生素C,也可多吃一些富含上述營養成分的食物,如西瓜、黃瓜、番茄、豆类及其制品及果汁。

王慶其教授補充說,夏季還可以適當吃一些酸的食物,如酸梅湯、五味子泡湯等,甘酸化陰,生津止渴。他同時建議,夏季不要貪圖痛快喝大量冰水,最好喝溫水,尤其是脾胃不好的人。夏季又是細菌容易繁殖的季節,飯菜容易變質,最好不要吃“隔夜菜”,以免生病得不償失。

冬病夏治正当时

最近,上海中醫藥大學附屬

龍華醫院、曙光醫院、岳陽中西醫結合醫院等醫院迎來了大批“冬病夏治”的病人。王慶其教授表示,“冬病夏治”利用三伏天借助外界的陽氣和藥方調理身體,能夠在一年中保護陽氣,養護“長”氣,從而減緩冬天多發疾病的發作。

“但是,冬病夏治不能治百病,且治療效果也存在一定的局限性。”王教授還說,孕婦、有嚴重心肺功能疾患、對藥物過敏者、皮膚有破損者、疾病發作期患者、惡性腫瘤患者、強過敏體質等不適合冬病夏治;濕熱、痰濕的體質或病症也不適合。

除了傳統敷貼外,蘇勵教授還介紹了龍華醫院的特色——夏季膏方。“夏天人體消耗大,進補既可以提高免疫功能,也可以在膏方中加入治療藥物。無病強身,有病治病,這是夏季膏方最大的優點。”

本次活動由市衛生和計劃生育委員會、市體育局和新民晚報社聯合舉辦,上海中醫藥大學、張江鎮政府、市健康教育所、上海東方宣教中心聯合承辦。

本報記者 左妍

“看片会”共话“中国创新秘诀”

新民科学咖啡馆 主办:市科协 新民晚报

本报讯 (记者 马丹 实习生 刘竹月)老外眼中的中国创客风潮和中国创新实力究竟是怎样的?昨天下午,新民科学咖啡馆第204期活动首度化身为新片“放映厅”,屡获国际纪录片奖项的瑞士导演、伯尔尼应用科技大学“媒体实验室”创立者、同济大学客座教授钮永辰带着他的纪录片新作《中国秘诀:勇气和智慧》来到虹口区半岛湾创意园与观众展开互动交流。

钮永辰在上海生活了6年。多年前,当西方对“中国制造”尚颇多微词、存有负面刻板印象时,他便发现很多中国人是喜欢创新的,因此,他将镜头聚焦到了这批敢于创新的人身上,让中国创客用自己的话讲自己的故事。《中国秘诀:勇气和智慧》在欧洲上映后就获得了众多积极反响,它以中国式的创新秘诀为主线,通过

当下中国创客风潮中的三个故事,从全新的角度向观众展示了迥异于刻板印象的“中国制造”,向世界展示了中国的创新力量。

当问及何为“中国秘诀”时,钮永辰说,他认为中国式的创新“秘诀”,一方面是不断提升自我的创新,“也许在许多人眼中,中国制造就是不断复制再复制,但现在,中国有一大批年轻的创客,他们在不断进步,和国际接轨,还有许多中小企业尽管规模不大,但对于高品质的追求意识却非常强烈。中国创客就需要这样的人,教会其他人如何创新生产,研发新品。”

虹口区半岛湾创意园负责人也表示,作为一个创新的物理空间提供者,确实越来越多地感受到了中国创新的希望。“目前,我们企业在上海拥有十几个园区,平台里面有1500多家企业,许多企业有极客也有创客。中国创意者正在发挥他的作用,包括了智能制造、虚拟现实等多领域的前沿创新。”

胚胎冷冻18年后成功苏醒

45岁妈妈生下健康女儿

本报讯 (首席记者 施捷)一枚曾在复旦大学附属妇产科医院上海集爱遗传与不育诊疗中心安静地“沉睡”了18年的胚胎,经中心医生“唤醒”并成功移植到45岁的黄琼(化名)子宫内。

6月27日,黄琼顺利诞下一名重3300克、身体指标一切正常的女婴。而18年冷冻胚胎成功受孕,则创下了全国成功苏醒的冷冻胚胎之时间最长纪录。

事情起始于1998年。黄琼夫妇因为输卵管堵塞,在集爱中心接受

了辅助生殖治疗,然而一次新鲜胚胎移植与两次冷冻胚胎移植均未能如愿。直到听说有一熟人近期喜得双胞胎的消息,黄琼又一次燃起了“再试一次”的希望——当年,她还有冻胚存储在集爱中心呢!

详细询问病史后,接诊的陈华医生与B超室杨岳州主任再次检查了黄琼的子宫、卵巢及输卵管情况,结果发现,黄琼之前三次移植存在的输卵管积水和子宫内膜薄的问题依然存在,且输卵管严重积水,还伴有子宫肌瘤。陈华医生给出了切

除输卵管的建议。而此建议无可回避的最棘手疑问是:胚胎冷冻了10多年,万一复苏之后停止生长,输卵管不是白白切除了?

做妈妈心切的黄琼在医生面前表现得非常坚决。于是,由复旦大学附属妇产科医院陈晓军主任医师亲自主刀,在腹腔镜下切除了大量积水的输卵管,剔除了子宫肌瘤,同时用宫腔镜排除了宫腔问题。手术成功后,黄琼开始了近一年的冷冻胚胎复苏移植周期,在陈华医生的个性化治疗方案,与B超室、胚胎实

验室的积极配合下顺利移植。

据集爱中心孙晓溪副院长介绍,18年前,胚胎玻璃化冷冻技术还未运用于中国辅助生殖领域,胚胎冷冻大多采用程序化慢冻技术,胚胎解冻后存活率约为80%,当时的妊娠成功率平均只有30%左右。黄琼怀孕生产破了一项纪录。“如今,胚胎玻璃化冷冻技术愈发成熟,去年我们中心冷冻胚胎解冻后移植率约为99.5%,移植后临床妊娠率约为43.4%。”

另据记者了解,关于冷冻胚胎的保存期限,目前国内尚无出台相应的法律法规。一般国际上各个国家冷冻胚胎保存期限在5-10年。本市有关部门有鉴于长期冻存胚胎可能带来生育风险以及社会伦理问题,建议按国际通行原则冻存胚胎使用时间一般控制在5年之内。

体彩公告

排列3第16174期
中奖号码:1 1 1
直选 8880注 1040元

排列5第16174期
中奖号码:1 1 1 5 3
直选 60注 100000元

超级大乐透第16075期
中奖号码:03 07 17 22 31 + 08 12
一等奖 4注 9256229元
二等奖 54注 163291元
三等奖 464注 7237元
四等奖 18761注 200元
五等奖 363179注 10元
六等奖 3703774注 5元
一等奖基金积累数为:
3255540118.31元。

中国福利彩票 “七乐彩”全国开奖公告第2016075期 一、本期销售额为 8794888 元 二、中奖号码: 基本号码 特别号码 01 20 22 23 13 21 05 19 三、中奖结果: <table><tr><th>奖等</th><th>中奖注数</th><th>每注金额</th></tr><tr><td>一等奖</td><td>0</td><td>0元</td></tr><tr><td>其中:复式投注</td><td>0</td><td>0元</td></tr><tr><td>二等奖</td><td>10</td><td>32153元</td></tr><tr><td>三等奖</td><td>205</td><td>3136元</td></tr></table>			奖等	中奖注数	每注金额	一等奖	0	0元	其中:复式投注	0	0元	二等奖	10	32153元	三等奖	205	3136元	四等奖 652 200元 五等奖 7452 50元 六等奖 13369 10元 七等奖 91494 5元 四、奖池资金累计金额 2250734 元。 下期派奖金额:6000000 元。 中国福利彩票发行管理中心 “天天彩选3”、“天天彩选4”开奖公告 开奖日期 2016年6月29日 ◆天天彩(选3) 销售期号 第2016174期			中奖号码 0 0 7 中奖情况 <table><tr><th>类型</th><th>中奖注数</th><th>每注金额</th></tr><tr><td>直选</td><td>516</td><td>1040元</td></tr><tr><td>组选3</td><td>323</td><td>346元</td></tr><tr><td>组选6</td><td>0</td><td>173元</td></tr></table> 本期投注总额 819242 元。 ◆天天彩(选4) 销售期号 第2016174期 中奖号码 4 8 1 8 中奖情况 <table><tr><th>类型</th><th>中奖注数</th><th>每注金额</th></tr><tr><td>直选</td><td>1</td><td>10000元</td></tr></table>			类型	中奖注数	每注金额	直选	516	1040元	组选3	323	346元	组选6	0	173元	类型	中奖注数	每注金额	直选	1	10000元	组选4 0 2500元 组选6 0 1600元 组选12 56 800元 组选24 0 400元 本期投注总额 151724 元。 上海市福利彩票发行中心 “东方6+1”开奖公告 开奖日期 2016年6月29日 销售期号 第2016075期 中奖号码 基本号码 生肖码			8 3 5 6 8 3 羊 中奖情况 <table><tr><th>奖等</th><th>中奖注数</th><th>每注金额</th></tr><tr><td>一等奖</td><td>0</td><td>0元</td></tr><tr><td>二等奖</td><td>0</td><td>0元</td></tr><tr><td>三等奖</td><td>2</td><td>10000元</td></tr><tr><td>四等奖</td><td>64</td><td>500元</td></tr><tr><td>五等奖</td><td>887</td><td>50元</td></tr><tr><td>六等奖</td><td>20724</td><td>5元</td></tr></table> 本期投注总额 667222 元 未中高奖等奖额累计 45423220.69 元 上海市福利彩票发行中心			奖等	中奖注数	每注金额	一等奖	0	0元	二等奖	0	0元	三等奖	2	10000元	四等奖	64	500元	五等奖	887	50元	六等奖	20724	5元
奖等	中奖注数	每注金额																																																																		
一等奖	0	0元																																																																		
其中:复式投注	0	0元																																																																		
二等奖	10	32153元																																																																		
三等奖	205	3136元																																																																		
类型	中奖注数	每注金额																																																																		
直选	516	1040元																																																																		
组选3	323	346元																																																																		
组选6	0	173元																																																																		
类型	中奖注数	每注金额																																																																		
直选	1	10000元																																																																		
奖等	中奖注数	每注金额																																																																		
一等奖	0	0元																																																																		
二等奖	0	0元																																																																		
三等奖	2	10000元																																																																		
四等奖	64	500元																																																																		
五等奖	887	50元																																																																		
六等奖	20724	5元																																																																		

今日天气
6月30日 周四
上海

24~34℃

多云转雷阵雨,南风3-4级

昨天温度实况
23.0~26.4℃

空气质量指数

AQI 36/优
PM2.5 19.1 微克/立方米
(上海环境热线截至上午10时)

日照指数

3级/强
(加强防护)

感冒指数

4级
(极易感冒)

晾晒指数

上午3级(不太适宜)
下午2级(适宜)

空气湿度

今夜 95%
明日 55%

7月1日周五

多云到阴有短时
阵雨或雷雨
26~33℃

7月2日周六

多云,午后转阴
有阵雨或雷雨
27~34℃

7月3日周日

多云,午后局部地
区有阵雨或雷雨
27~34℃

7月4日周一

多云,午后局部地
区有阵雨或雷雨
27~34℃

7月5日周二

多云,午后局部地
区有阵雨或雷雨
27~35℃

7月6日周三

多云,午后局部地
区有阵雨或雷雨
27~35℃

上海明日部分区县温度预报

徐汇区 26~34℃	奉贤区 26~33℃
闵行区 26~35℃	松江区 26~35℃
嘉定区 26~35℃	金山区 26~32℃
宝山区 26~34℃	青浦区 25~35℃
浦东新区 26~34℃	崇明县 25~32℃

(本栏气象信息由上海中心气象台今日上午8:00提供)

长三角城市

南京	雷阵雨	25/32℃
扬州	雷阵雨	25/30℃
泰州	雷阵雨	25/28℃
镇江	多云	25/28℃
南通	雷阵雨	25/29℃
常州	多云转阴	25/28℃
无锡	阴转雷阵雨	24/28℃
苏州	雷阵雨转阴	26/27℃
湖州	阵雨转雷阵雨	25/27℃
嘉兴	雷阵雨转阴	26/28℃
绍兴	阴转多云	25/27℃
杭州	多云	26/33℃
舟山	多云	24/26℃
宁波	阴转多云	26/31℃
台州	阵雨转多云	27/32℃
温州	阵雨转多云	25/32℃

世界部分城市

伦敦	多云	15/ 20℃
巴黎	小雨	15/ 22℃
法兰克福	多云	15/ 24℃
罗马	多云转晴	21/ 32℃
雅典	晴	20/ 34℃
莫斯科	中雨转晴	16/ 26℃
卡拉奇	晴	31/ 37℃
东京	多云	21/ 29℃
曼谷	雷阵雨	25/ 32℃
新加坡	晴转阵雨	25/ 34℃
河内	雷阵雨转阵雨	27/ 33℃
开罗	晴	24/ 37℃
旧金山	晴	12/ 21℃
纽约	晴	21/ 28℃
悉尼	晴转多云	11/ 18℃
首尔	多云	21/ 29℃