



常识

### 糖友不能擅停“三降药”

糖尿病是一种慢性疾病,药物的长期使用至关重要。随意停药会引起血糖、血压、血脂的波动,这些都是心血管疾病的独立危险因素,极易诱发急性心脑血管事件发生。因此,糖友一定要认识到使用“三降药”的重要性。 据《保健时报》

### 处理不稳定型心绞痛要“三快”

不稳定型心绞痛介于稳定型心绞痛与急性心肌梗死之间,疼痛更剧烈,持续时间更长(往往超过30分钟),较低的活动量甚至休息时就可诱发,危害更大。该病症的处理必须做到“三快”:尽快半卧位、尽快吸氧、尽快服药。 据《老年日报》

### 莲子百合麦冬煲鸭架



食材:带芯鲜莲子50g、芡实30g、百合10g、麦冬10g、大枣5粒、元肉2g、鸭架1个、姜3片(2~3人份)。  
做法:鸭架洗净、飞水、斩件。鲜莲子剖开留芯,其他材料稍稍冲洗。所有材料加入汤煲内,加水2升,武火煮沸改文火煲约1小时,加少量食盐调味即可。 据《广州日报》

美味

生活

### 消暑降温 饮品在家这样做

#### 1.老北京酸梅汤

食材:陈皮8克、乌梅60克、甘草5克、山楂40克、桑葚8克、薄荷8克、桂花少许、清水1500毫升、冰糖适量。  
做法:将所有食材用清水洗净,浸泡30分钟后置入锅内(乌梅和桂花不用泡)大火煮开,小火煮30分钟加冰糖关火过滤,撒少许桂花放凉或冰镇即可。

#### 2.蜂蜜苦瓜汁

食材:苦瓜1根、黄瓜1根、蜂蜜2大勺、矿泉水500毫升、冰块适量。  
做法:苦瓜洗净,挖掉白瓢切片。黄瓜切片。将切好的苦瓜、黄瓜放进搅拌机里,加入适量矿泉水、蜂蜜冰块,搅拌2~3分钟后过滤。过滤后的苦瓜汁冷藏2小时味道更佳。 据人民网

据《参考消息》

压力在日常生活中是自然而然存在的,任何要求你过度关注的事物都可能造成压力。生活中不能完全避免压力。不过,你可以学着更好地管控压力。以下是17种能快捷有效地缓解压力和紧张的方法。

## 压力正在淹没你? 让自己平静下来的17种方法

- 1.呼吸——缓慢地深呼吸有助于降低血压和减慢心率。
  - 2.播放音乐——听音乐可以迅速改善不良情绪。
  - 3.确定轻重缓急——决定什么事需要立即去做,什么事可以等一会儿。如果你不堪重负,学着对会增加压力的新任务说“不”。
  - 4.进行令人放松的活动——花时间进行你喜欢的放松活动,比如阅读、瑜伽或园艺。
  - 5.进行体育活动——适度体育活动有助于提振情绪、减轻压力。
  - 6.晒晒太阳——对抑郁症患者而言,阳光是一种有效的治疗手段,阳光甚至能够改善那些并不抑郁的人的情绪。
  - 7.拉伸——快速拉伸能够缓解肌肉紧张状态,帮助你放松。
  - 8.不要耿耿于怀某些问题——不要关注你没能做到的事情,而关注你取得的成就。
  - 9.花一些时间独处——10分钟独处时间就能帮你整理思绪、理清头绪。
  - 10.使用精油——使用精油或点香薰蜡烛可以帮你平静下来。最令人放松的香味包括依兰、洋甘菊、玫瑰、天竺葵和柑橘。
  - 11.冥想——只需要冥想5分钟就能享受到冥想的诸多好处。
  - 12.大笑——大笑是战胜压力的最佳方式之一。
  - 13.记日记——应对压力的一个好办法是把你的想法写在笔记本上。
  - 14.获得高质量睡眠——睡眠能降低压力水平,最好睡至少7个小时。这使你能够实现所谓“深度睡眠”(即身体恢复精力的第三阶段睡眠),使你能够更精力充沛地开始新的一天。
  - 15.脱离——如今,与社交网络完全脱离几乎是不可能的,但重要的是要记住,过度使用社交网络会引发焦虑,进而带来压力。每天试着脱离社交网络几个小时。
  - 16.散一会儿步——把锻炼与外出时间结合在一起,可以是一种绝佳的减压方式。在外面散步时,要关注周围世界。聆听自然的声音,看看各种颜色和纹理,抚摸树叶和花朵,感受脚下的大地。
  - 17.拥抱——有研究表明,拥抱可以降低血压和皮质醇水平。
- 记住,我们只活一次。毫无疑问,与生活在压力下相比,享受一种安宁平静的生活更令人满意。

释疑

### 常吃垃圾食品睡眠浅

瑞典乌普萨拉大学日前发表在《肥胖》杂志上的研究表明,与那些遵循健康饮食的人相比,常吃垃圾食品的人群深度睡眠质量明显变差。共有15名体重正常的年轻男性参加了两个阶段的实验研究。参与者被分为健康饮食组和不健康饮食组,两种饮食含有相同数量的热量,根据每个人的日常需求进行了调整。当参与者吃两种饮食时,他们的睡眠时间是一样的。但研究发现,与食用健康食品的参与者相比,食用垃圾食品的参与者深度睡眠明显变少。研究表明,不健康的饮食会导致深度睡眠变浅。 据《生命时报》

前沿

### 快走能够增强记忆力

美国马里兰大学公共卫生学院的一项新研究显示,快走能够加强大脑三个神经网络之间的联系,其中包括与阿尔茨海默病有关的神经网络,这进一步证明了锻炼对改善大脑健康的益处。该研究发表在《阿尔茨海默病报告杂志》上。研究人员说,“神经网络之间的联系中断,导致患者丧失清晰思考和记忆的能力。而我们的研究证明运动训练可以加强这些联系。” 据《生命时报》

### 多吃豆和贝能保护肝



日式饮食是世界公认的最佳饮食模式之一。近日,日本大阪公立大学科学家们发现日式饮食对肝脏健康有奇效,尤其是能够预防非酒精性脂肪性肝病。研究报告发表在《营养素》期刊上。研究人员表示:“这项研究表明,日式饮食作为食疗方式,会对非酒精性脂肪性肝病患者有效果。我们希望,更多的干预研究将为这些患者找到有效、积极的饮食方式。” 据《生命时报》

新说

### 躺着玩手机会降低颜值

躺着玩手机,除了影响视力、肌肉、脊柱之外,还会降低颜值。晚上十一点半后身体会分泌抑制黑色素的蛋白酶,可一直持续到凌晨四点,如果这段时间见光(比如开着小台灯),身体就会停止分泌这种蛋白酶,人就会眼袋变黑、出现雀斑等。除此之外,夜间长时间玩手机会使体内激素昼夜节律失调导致激素分泌紊乱,更容易使人长痘。 据《科技日报》

### 肥西县建设工程规划公告牌(1)

**变更一:** 1#教学楼,部分功能调整,立面优化调整。

**变更二:** 门卫室、平面、立面调整。

肥西县张老圩路小学新建项目单体方案变更

建设:肥西县城多建设投资有限公司  
设计:肥西县城多建设投资有限公司  
地址:肥西县张老圩路交口  
联系人:王宇  
电话:18956025616

二〇二三年七月十九日  
肥西县自然资源和规划局

### 肥西县建设工程规划公告牌(2)

**变更三:** 2#教学楼、食堂(风雨操场);部分功能调整,立面优化调整。

肥西县张老圩路小学新建项目单体方案变更

建设:肥西县城多建设投资有限公司  
设计:肥西县城多建设投资有限公司  
地址:肥西县张老圩路交口  
联系人:王宇  
电话:18956025616

二〇二三年七月十九日  
肥西县自然资源和规划局