

夏练三伏，怎么练更健康？

本报记者 李嘉

今年8月8日是我国第16个“全民健身日”，也迎来我国第2个“体育宣传周”，主题为“全民健身与奥运同行”。为了引导群众积极投身到全民健身的自觉行动中，8月7日晚，咸宁市第十六届“全民健身日”主题活动正式启动，共带来22项体育赛事活动，点燃广大群众参与全民健身的热情。

俗话说：“冬练三九，夏练三伏。”从中医养生角度来看，在特殊时节锻炼保养身体能达到事半功倍的效果。“三伏天”运动健身有什么好处？有哪些注意事项？如何正确补水补液？记者为您揭晓。

“三伏天”运动健身有什么好处？

夏天锻炼有利于加强身体代谢，对改善糖脂代谢都是有辅助的，而且效果确实比冬天要好。另外，夏天锻炼受伤的发生率会比较低。这两点都跟人的体温有关系。

夏天温度高，容易出现一些中暑的问题，或者严重的热休克，但是如果把防护措施都做好了，在这个基础上再去锻炼，温度对身体和运动是利好的条件。

冬天手脚冰凉的状态下，人身体的核心温度在36到37度左右，但是人体四肢温度会受到周围温度的影响，甚至会低于核心温度。

在这种状态下，肌肉变得松散无力，筋膜变得僵硬、紧绷，关节也比较僵硬，所以在冬天人会感觉到不想运动。

夏天正好相反，当温度升高之后，冬天和夏天手脚肢体肌肉温度能差到7、8度甚至10度，有研究报道运动之后肌肉温度能达到40度。

在这种高温状态下，我们的肌肉结实有力，韧带柔软富有弹性，此时人就特别想运动，所以天热的时候就会有运动的欲望。

另外，身体体温每升高一度，代谢酶活性、神经活性、代谢活性会提高10%—20%。而身体当中大部分的脂肪和糖都是由肌肉代谢，当肌肉具有活性的时候，脂肪和糖的代谢速度明显加快，所以夏天减脂降糖，效果会更好。

更好。

另外，夏天稍微一热身或者不怎么热身，肌肉也是有力的，韧带也是软的，运动起来就不太容易受伤。

因此，夏天对于大多数人来讲，的确是有很好的运动健身季节，希望大家借着这个机会多进行科学运动，大力提倡健康的生活方式。

“三伏天”运动健身需要注意哪些方面？

运动对身体有很多的好处，但是运动要讲科学，安全应该放在第一位。虽然已经立秋，但是天气依然炎热，这个时候最需要重视的就是避免因脱水造成中暑和热休克等严重问题。

到了暑假，家长带孩子外出旅游，在炎热天气下长时间行走，运动爱好者、健身爱好者们在炎热天气下进行户外健身锻炼，都会面临体温容易升高的问题，尤其是在炎热的天气下，补水补得少，体温升高会更快。

这里有两个原因，第一是天气炎热，第二是运动时会生产热量。人在体温升高的时候会通过排汗的方式来降温，排汗排到一定程度，血容量下降，身体会形成自我保护机制，这时体温就会有点控制不住了，如果还在持续运动就会出现危险。

人的大脑对于体温过高特别敏感，小孩体温过高会产生惊厥、抽搐等问题，成年人也

会因为体温过高产生头晕、眼花、幻觉，甚至休克等症。

体温一旦太高，不仅会对神经带来不良影响，脱水之后还会增加心脏负担，产生心慌、胸闷、心肌缺血或心率失常等症状，对生命健康造成威胁。

所以，为了避免出现这些问题，不提倡为了锻炼孩子的意志，而让他们在烈日下长时间运动。专家建议，在夏天运动的时候一定要做好三件事。

第一，不要在烈日下长时间运动或者行走，最好是选择阴凉的地方，这样有利于保护我们的身体健康。

第二，注意补水补液。出汗是最有效的降低体温的方式，出汗过多容易导致身体脱水，出现电解质紊乱，因此及时补水补液非常重要。

第三，及时迅速降温。如果出现中暑或休克的情况，或者出现有一些前兆，比如燥热、胸闷等，应及时进行物理降温。除了补水补液，还可以往头上浇冷水，或者将冰袋放到颈部，这样能快速降低头部温度，缓解不适感，降低大脑温度。

“三伏天”运动健身如何正确补水补液？

夏天运动健身补水补液需要做好三件事。

第一，选对饮料。我们说补水补液，是指的天然可以饮用的淡水。这些水适合于一些低强度运动，或者时间不太长、出汗量不是很大的运动。补液是指在水里额外添加一些矿物质、电解质、维生素，或者糖，配置出来的运动饮料，这些主要是在运动时间比较长、出汗量比较大的情况下补充。

第二，在合适的时间喝水。这个合适时间包括运动前、运动中 and 运动后。如果锻炼身体时出汗量比较大，出汗的速度比较快，那么从运动前就要开始少量多次去喝水或者喝饮料。关于补水的时间，通常要求每10分钟左右喝100毫升到150毫升的饮料或者水，差不多两口到三口，这样的补水量，就基本上能够达到补水补液要求。

第三，判断补水补液够不够。一个简单的方法就是观察尿液的颜色，如果尿液的颜色是无色的或者淡黄色，说明我们身体的水合状况是良好的，不缺水，这对心脏和大脑都有利。如果说尿液颜色偏深，深黄色，甚至极端状况下会有一些棕色，说明身体严重脱水，会造成疲劳以及大脑或者心血管方面的风险。

另外，还可以掌握一些原则。尽量不要让自己口渴，提前喝、少量多次喝，保持自己不口渴，身体脱水量不超过体重的2%，这样的状态下，我们身体才能够保持正常的生理代谢。

假性近视发展成真性近视，大概需要多久？

假性近视发展成真性近视的过程并非一成不变，其时间跨度可以从数月至数年不等，具体时长受多种因素影响，包括但不限于个人的用眼习惯、环境因素、遗传倾向、营养状况及是否采取有效预防措施等。

1. 假性近视的基本概念 假性近视，又称为调节性近视或功能性近视，是一种暂时性的视力下降状态，主要由于长时间的近距离用眼导致睫状肌持续紧张，不能完全放松，从而使得晶状体处于较厚的状态，光线聚焦在视网膜前而非视网膜上，造成视觉模糊。这种类型的近视在经过适当的休息、眼部锻炼或使用散瞳药物放松睫状肌后，视力通常可以恢复正常，不涉及眼球结构的永久变化。

2. 发展为真性近视的时间框架 个体差异性，个体间存在显著差异，某些人可能在初次出现假性近视症状后，通过及时调

整生活习惯和工作学习环境，有效地防止了其进一步恶化为真性近视。而另一些人，特别是那些持续忽视眼部健康，过度用眼且不采取任何预防措施的个体，可能在几个月内，甚至是更短的时间内，发展为真性近视。

一般趋势短期发展：在一些案例中，假性近视未经处理，可能在1—3个月内转变为真性近视，尤其是在青少年和儿童中，他们的视觉系统还在发育中，更容易受到影响。

中期发展：对于部分人群，这一转变可能发生在几个月到一年左右，期间如果没有采取适当的干预措施，假性近视可能逐步演变为不可逆的真性近。长期发展：假性近视在未干预的情况下，可能需要数年时间才会演变成真性近视。这一观点考虑到了个体差异性和不同生活学习条件对眼睛的影响。

3. 影响因素 用眼习惯，长期过度使

用电子屏幕、阅读或书写时不正确的姿势、缺乏足够的休息间隔等不良用眼习惯，会加速假性近视向真性近视的转变。营养与生活方式，营养不良，尤其是缺乏对眼睛健康至关重要的维生素和矿物质，可能会影响眼睛的正常发育和功能，从而促进近视的发展。遗传因素，家族中有近视史的个体，其发展为真性近视的风险较高，遗传因素可以加速这一进程。户外活动，适量的户外活动可以有效减缓近视的发展，缺乏户外活动的儿童和青少年更容易发展为真性近视。

4. 预防与干预 鉴于假性近视向真性近视转变的时间可变性，及时采取预防措施至关重要：定期眼科：早期发现并监测视力变化。改善用眼环境：确保充足的照明，保持正确的阅读和观看屏幕距离。休息与锻炼：遵循20—20—20规则，以减轻眼睛疲劳。营养补充：确保均衡饮食，必要时可补

充对眼睛有益的维生素和矿物质。限制屏幕时间：合理安排电子设备使用时间，减少眼睛的负担。

5. 专业指导：一旦发现假性近视迹象，根据专业意见采取必要的治疗和干预措施。总之，假性近视发展成真性近视的时间因人而异，但通过积极的生活方式调整和专业知识，可以有效延缓甚至阻止这一过程的发生。家长和教育者应重视儿童和青少年的视力保护，倡导健康用眼，以预防近视的发展。

(咸宁市教育局 咸宁市疾病预防控制中心 咸宁市视防中心供稿)

视力健康教育

(上接第一版)

投料、研磨、塑封、装卸……走进公司密封胶生产车间，宽敞明亮的厂房只有寥寥几人，全智能化生产线高效运转。

“公司引进了硅酮胶、中性透明胶、聚氨酯泡沫填缝剂等十余条生产线，实现多品类生产过程自动化。”公司董事长黎凌刚介绍，去年生产硅酮胶、发泡剂、美缝剂等装饰辅料达6万吨，实现产值7亿元。

该公司一直秉承质量为王理念，每年不断投入大量资金用于技术创新和研发新产品。近年来，公司科研成果丰硕，先后获得3项产品发明专利、40余项实用新型专利，参与国家和行业标准制定35项，多款产品被认定为高新技术产品。

“没有质量就不能实现长远发展。公司每年投入200多万元的经费用于提升产品质量，目前已建成4间实验室，并从高校引进科研人才，致力于新产品的研发、新技术的突破，实现自主创新，自立自强。”黎凌刚说。

创新助推产品质量提升。硅酮密封胶系列产品作为该公司的王牌产品，具有耐高温、结构稳定、电气绝缘、粘接力强等性能，在建筑装饰、功能发挥上都有很好的表现，得到施工单位的普遍认可。

“别小看一管密封胶，研发的过程并不简单。”黎凌刚告诉记者，配料比要经过反

复的研究和试验，一毫克的差别都会引起材料聚合后不同的化学反应，密封胶的结构也会随之发生变化，使用效果更是大不相同。

据了解，该公司是国家硅酮结构胶生产认定企业，是中国建筑金属结构协会“会员单位”，被中国建筑装饰协会评为“产品合格生产企业”，公司产品获中国建筑装饰协会推荐使用。

“公司目前全品类市场占有率达到10%，今年产值有望突破10亿元。”黎凌刚表示，公司多次参加协会组织的有关国家标准、行业标准、团体标准的编制工作，在产品研发、技术创新方面走在行业前列，未来还将继续做优产品品质，以品质赢得更大市场。

以“绿”为底 亚细亚“碳”寻发展新路径

今年5月，湖北亚细亚陶瓷有限公司再次通过“国家绿色工厂”的复核。自2018年9月被评定为“国家绿色工厂”，亚细亚公司就更加坚定自己的绿色低碳发展之路。

“我们是咸宁市第一批获评‘国家绿色工厂’的企业，公司自成立以来，始终践行‘绿色、智能+创造’的发展理念，大力推进产品创新和技术改造，引进新型高端智能化设备，打造绿色环保低碳企业。”公司人事行政总监黎新良说。

走进企业园区，优美的环境令人眼前一亮。在瓷砖生产车间，一套套窑炉设备低噪音运行，瓷砖经过压制、烘干、施釉、喷墨、烧成、抛光、磨边等工序被生产出来。

“我们采用环保工艺和技术，保障了全生产过程的超低排放。”黎新良告诉记者，他们还建立了数据在线监测系统，实时监测和公开排放物数据，企业的低碳发展是实实在在看得见的。

湖北亚细亚陶瓷有限公司成立于2013年，是一家专注于全瓷新材细分领域，集产品研发、生产、销售、服务于一体的生产型陶瓷企业，产品销往全球二十多个国家和地区。2023年，该公司生产瓷砖1800多万平方米，产值达6亿元，在中高端全瓷新材市场占比6%左右。

作为生活家居品牌，“绿色”一直是湖北亚细亚陶瓷有限公司的“底色”。为顺应市场发展，公司将清洁、绿色、低碳发展作为提高公司运行质量和经济效益的重点工作。

近十年来，公司不断引进全球最先进的生产及环保设备，对生产排放进行科学管控和治理，使90%以上的原排放物得到循环利用，其中粉尘、废气、废水等主要排放物的排放量低于国家最新排放标准的50%。另外，公司还积极推动环保基础设施建设，建立雨水收集池，实施生产用水循环利用、垃圾分类及再利用等举措，以减少资源消耗，并通过光

伏电站推进能源综合利用系统建设，在节能减排的同时，不断研发创新，引领高质量发展。

公司先后投入5亿元引进行业最先进的自动化生产设备，实现自动喂料，全自动储坯，集中自动化控制，红外线平整度检测，自动化包装。设备智能升级后，转变思维方式，紧跟时代步伐，加大技术改造，实现制造到“智造”的重大转变。

“国家高新技术企业”“国家绿色制造示范企业”“国家专精特新‘小巨人’企业”“全国建材行业节能环保绿色低碳先进典型企业”“湖北省支柱产业细分领域隐形冠军示范企业”……走绿色低碳发展之路的亚细亚公司，荣誉还在不断增加。目前公司拥有专利226项，其中发明专利28项。

“创新只有进行时，没有过去时。我们每年投入大量的资金进行技术改造与研发创新，去年投入2000万元，今年预计投入3000万，用于设备的更新换代、工艺技术的提升，以及产品的迭代升级等。”黎新良说。

黎新良表示，公司通过将“节能、降耗、创新、增效”与环保达标排放紧密结合，未来将进一步加强能源科学管理，不断完善能源管理体系建设，全面推行绿色发展、节能降耗和清洁生产工作，以先进的智造技术和强大的创新实力，迈向工业4.0时代。

湖北凌泓网络科技有限公司破产清算案职工债权公示

湖北省咸宁市中级人民法院根据湖北凌泓网络科技有限公司(以下简称“凌泓公司”)的申请，于2024年5月28日裁定受理凌泓公司破产清算一案，并裁定交由湖北省咸宁市咸安区人民法院审理。2024年6月24日，咸宁市咸安区人民法院作出(2024)鄂1202破22号决定书，依法选定湖北海舟律师事务所担任凌泓公司破产清算案件的管理人。管理人经过走访了解，调查到凌泓公司欠付职工工资单和金额如下，现公开进行公示，如对公示信息有疑义，请向管理人反映。联系电话：15207245292。

序号	姓名	欠付工资(元)	社会保险金(元)	合计职工债权数额(元)
01	吴波凌	46760	0	46760
合计		46760	0	46760

湖北跃鸿网络科技有限公司破产清算案职工债权公示

2024年6月3日，咸宁市中级人民法院裁定受理湖北跃鸿网络科技有限公司(以下简称“跃鸿公司”)破产清算一案，并于当日裁定交由咸宁市咸安区人民法院审理。2024年6月24日，咸宁市咸安区人民法院裁定适用简化审理方式受理跃鸿公司的破产清算一案并指定湖北海舟律师事务所为管理人。管理人通过跟职工沟通调查到湖北跃鸿网络科技有限公司职工债权名单和金额如下，现公开进行公示，如对公示信息有疑义，请向管理人反映。联系电话：15971565577。

序号	姓名	欠付工资(元)	社会保险金(元)	合计职工债权数额(元)
01	张鼎	13311.3	6037.22	19348.52
02	刘莉	16984	0.00	16984
03	梁福	12991.6	6037.22	19028.8
04	周清	13811.3	3622.33	17433.63
05	王勇	8500	0.00	8500
06	范期耀	10300	0.00	10300
合计		75898.2	15696.77	91549.97

湖北科择广告装饰有限公司破产清算案职工债权公示

2024年6月3日，咸宁市中级人民法院裁定受理湖北科择广告装饰有限公司(以下简称“科择公司”)破产清算一案，并于当日裁定交由咸安区人民法院审理。2024年6月21日，咸安区人民法院指定湖北海舟律师事务所担任科择公司破产管理人。管理人经过走访了解，调查到科择公司欠付职工工资单和金额如下，现公开进行公示，如对公示信息有疑义，请向管理人反映。联系电话：18872836641。

序号	姓名	欠付工资(元)	社会保险金(元)	合计职工债权数额(元)
01	董红敏	12781	0	12781
合计		12781	0	12781

咸宁博隆商贸有限公司破产清算案职工债权公示

湖北省咸宁市中级人民法院根据咸宁博隆商贸有限公司(以下简称“博隆公司”)的申请，于2024年5月28日裁定受理博隆公司破产清算一案，并裁定交由湖北省咸宁市咸安区人民法院审理。2024年6月24日，湖北省咸宁市咸安区人民法院作出(2024)鄂1202破23号决定书，依法选定湖北海舟律师事务所担任博隆公司破产清算案件的管理人。管理人经过走访了解，调查到博隆公司欠付职工工资单和金额如下，现公开进行公示，如对公示信息有疑义，请向管理人反映。联系电话：15207245292。

序号	姓名	欠付工资(元)	社会保险金(元)	合计职工债权数额(元)
01	张金玉	58000	0	58000
02	高红瑞	29005	0	29005
合计		87005	0	87005

遗失声明

赤壁市红十字会遗失湖北省公益事业捐赠统一票据3份，票据号码：000063011、000063012、000063013，**特声声明作废。**

中国农业发展银行咸宁市分行遗失工会经费收入专用收据存根联14份，票据号码：1715675871—1715675878、1715676665—1715676670，**特声声明作废。**

中国农业发展银行赤壁市支行遗失工会经费收入专用收据存根联，票据号码：1715675850—1715675856、1715676714—1715676717，**特声声明作废。**

中国农业发展银行嘉鱼县支行遗失工会经费收入专用收据，票据号码：1715676682—1715676684、1715676694—1715676696为作废票据，一式三联均已遗失，票据号码：1715675843—1715675849、1715676681、1715676693、1715676705—1715676707为已使用票据，存根遗失，**特声声明作废。**

咸宁吉斯医疗投资有限公司遗失位于高新技术产业园青龙路北侧的建设工程规划许可证，编号：建字第咸规证2016087号，**特声声明作废。**

咸宁吉斯医疗投资有限公司遗失位于高新技术产业园青龙路北侧的建设用地规划许可证，编号：地字第咸规证2016032号，**特声声明作废。**

咸宁汇驰汽车销售服务有限公司遗失财务专用章以及法人章(王佳佳印)各一枚，统一社会信用代码：91421202MA4930KE0Y，**特声声明作废。**

生活顾问

三伏天晒后背有讲究

本报讯 记者李嘉报道：三伏天晒后背是一种传统的养生方法，也是最近网络上非常火的一个话题。

在中医里面，这相当于利用太阳的照射和大自然的阳气，来提升身体阳气的一种方法。另外，在伏天晒后背也是符合中医冬病夏治的理论。

那哪些人适合晒后背？冬天手脚特别怕凉的人，中医讲阳虚的病人或者体质虚弱的人，还有一些寒湿比较重的人都适合晒后背。当然了，正常人也可以通过晒后背进行养生。

晒后背讲究时段和时长。在这个季节，一般要避免暴晒，在上午8点到10点的时段，下午3、4点钟后的时段，紫外线强度比较弱，阳光也比较柔和，这些时段比较适合晒后背。

晒后背的时间也要控制，比如年老体弱的人可以短时间晒背，根据自己身体的感受，一般可以先晒15分钟、20分钟，循序渐进地可以增加至30分钟，主要是避免阳光照射之后引起一些身体的不适，要以自己感觉舒适为度。

那么，什么样的人不适合去晒后背？比如患有高血压等慢性病、皮肤病的患者，以及容易上火、有湿热症的人群，还是要慎重。

在晒后背过程中，要注意补水。如果出现出汗比较多，可以补一些淡盐水。如果出现大汗淋漓甚至胸闷气短的症状，要立即停止晒背，及时就医。

防暑巧用紫苏叶

本报讯 记者李嘉报道：紫苏叶是常用中药，临床应用广泛，疗效显著。中医认为，紫苏叶味辛性温，归肺、脾经，具有解表散寒、行气和胃、解鱼蟹毒的功效，临床主要用于风寒感冒、妊娠呕吐、咳嗽等症。

紫苏叶也是治疗感冒咳嗽和调理肠胃的中成药的重要组成部分，如藿香正气水、感冒清热颗粒、午时茶颗粒、通宜理肺丸等都含有紫苏叶。研究表明，紫苏叶有抗炎、抑菌、抗氧化、抗肿瘤等活性，用于治疗细菌感染、过敏和肠道疾病、抑郁症、肿瘤等各种疾病。

暑热湿盛，人体毛孔开张，腠理疏松，中气内虚。过于贪凉冷饮，会导致风、寒、湿邪侵袭身体而引发不适，如俗称的“空调病”，主要症状为头痛、恶寒、无汗、身重或伴有吐泻腹痛等消化道症状。此时宜辛温解表，症状轻而初起者可用紫苏叶泡水，症状明显者宜选用藿香正气水或及时去医院就诊。

推荐紫苏叶常用的两种方法：1、紫苏叶泡水：紫苏叶3至5片，开水冲泡即可；2、紫苏叶葱白生姜汤：紫苏叶20克，葱白3根，生姜5片，煎煮约20分钟即可。

紫苏叶因其性温，风热感冒、胃热呕吐等人群不宜使用。

健脾利湿有良方

本报讯 记者李嘉报道：立秋虽然是秋季的第一个节气，但其现在还是暑热盛行的，特别是中午还处于高温天气，目前这种高温和高湿度仍然盛行。

中伏，俗称是“秋老虎”，人们也容易出现四肢乏力、头晕昏沉、口中黏腻等症状，有哪些办法能够改善这些症状呢？

中医来讲，上述症状很可能是湿气困脾的表现。脾是后天之本，喜燥恶湿，这种湿的气候对脾脏的运行有一定影响，特别是对于一些脾虚的人群，这些症状可能更为明显。

这里推荐大家平时可以食用一些具有健脾利湿功效的药膳粥。可以根据个人的口味，酌情加一些莲子、山药、茯苓、薏米等健脾利湿的食材。

另外，如果嫌做粥麻烦的话，推荐一款芡实茯苓茶。芡实又叫“鸡头米”，具有健脾祛湿、固精气的作用。茯苓是一种利水渗湿、健脾药的药物，也是食物。芡实、茯苓各取10克加入到500毫升的水中煮水喝，可以改善上述症状，包括下肢困乏、头脑昏沉、身体浮肿、腹泻等症。