

夏季运动后 当心呼吸性碱中毒

近期，多地医院接诊了运动后诱发呼吸性碱中毒的患者。患者多在剧烈运动后出现胸闷、急促换气等不适症状。

呼吸性碱中毒为什么会在夏季高发

呼吸性碱中毒是一种酸碱平衡失调的病症，指的是呼吸过度通气，体内二氧化碳的排出速度大于产生速度，体内二氧化碳含量快速下降，造成血液的pH值升高呈碱性。

首都医科大学附属北京地坛医院呼吸科主任医师王宇介绍，如果你运动的时候，还在一个炎热的环境下，或者是封闭的、潮湿湿热的环境下，你的呼吸可能会更快，而且出汗也会导致体内液体的失衡、酸碱失衡，这样二氧化碳还会排出得更多。

医生介绍，青少年、年轻女性、心肺功能偏弱的人群在夏季进行户外运动时，要特别注意呼吸性碱中毒的发生。此外，本身有焦虑症、情绪容易激动的人群也要警惕。

王宇介绍，情绪比较敏感的人群，在夏天的时候，有意无意地会出现“情绪放大”，平时不是那么容易生气的的事情，这时候可能会因为天气太热，心里有些烦躁，这时候情绪控制就不太好，呼吸得快，容易出现呼吸性碱中毒的一个表现。

如何区分呼吸性碱中毒与中暑

呼吸性碱中毒常在闷热环境下发作，不少人容易将其误认为中暑，导致处置不及时。呼吸性碱中毒有哪些典型症状？它和中暑又该如何区分呢？

医生介绍，呼吸性碱中毒和中暑在症状上存在一定区别。中暑患者也会出现类似胸闷气短或者头晕等症状，但是会伴随体温升高，呼吸性碱中毒患者则不会有体温升高，主要表现为口唇、四肢末梢麻木。

王宇介绍，呼吸性碱中毒患者呼吸频率很快，很焦虑，出现又深又大的呼吸。真正发作时候，呼吸性碱中毒患者会出现嘴唇四肢麻木，肌肉痉挛，会出现“鸡爪形”手，这是典型的呼吸性碱中毒的表现。

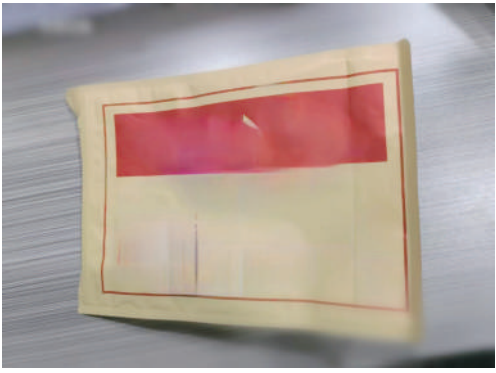
掌握方法科学自救

如果出现呼吸性碱中毒的相关症状，该如何紧急、科学地缓解呢？

第一，马上停止运动，迅速到阴凉地方休息，防止晕厥或者摔伤。

第二，调节呼吸节奏，延长呼吸时间，减少二氧化碳排出。

第三，如果身边有纸袋或者大信封，可以用其捂住口鼻，缓慢呼吸，把呼出的二氧化碳重新吸入，数分钟即可缓解。



王宇介绍，口袋呼吸的时候，别全部捂死，稍微留一点缝，这样有一些空气进去，但是大部分是在呼吸自己呼出来的气体二氧化碳。如果说患者神志意识已经不清楚了，我们就应该及早呼叫120，到医院里进一步抢救。

伏天这样吃 防暑护阳两不误

进入伏天闷热难耐，有的老人担心“伤阳气”，不敢食用冷饮，西瓜甚至绿豆汤。其实，大可不必。大暑过后暑热夹湿，老年人既要注意保护阳气，尤其是脾胃之阳，也要兼顾防暑降温。

冷饮可尝 不能贪凉

冰饮、西瓜、绿豆汤等入口清爽，但容易刺激胃肠，引起胃胀、腹痛、腹泻等不适。老年人食用时宜少量、小口，尽量在口中稍作停留后慢慢咽下。



与此同时，清暑饮食可选择冬瓜汤、丝瓜汤或绿豆稀粥，温着喝。糖尿病患者吃水果应该安排在两餐之间，在血糖平稳的时候适量食用。对于胃口差的老年人，不能只喝粥或者只吃水果，还应该保证主食和适量的食物纤维，以及肉蛋奶等优质蛋白的摄入。

补水要勤 喝法要稳

普通老年人每日的饮水量建议在1500至1700毫升，高温出汗较多的时候可以适当增加。但不建议一次大量饮水，以多次适量饮用为宜。

对于心衰、肾功能不全的患者，要把水、茶、汤、粥、牛奶、药汤及西瓜等都算入总摄入量，并

按照医生的要求控制摄入量。

饭菜要新鲜 腹泻别硬扛

夏天，剩饭剩菜、凉菜等如果存储不当容易变质，尽量食用新鲜的饭菜。冰箱里取出的食物应该彻底加热，叶菜尤其不建议过夜食用。一旦出现腹泻、呕吐等情况，可以少量多次补水，必要时使用口服补液盐。

如果腹泻持续得不到缓解，同时伴有明显的乏力、汗少、尿少、发热等症状，应该及时就医。

3类居家护脊运动 帮你练出挺拔体态

很多学龄期孩子的家长有同样的烦恼：孩子站不直、坐不正，埋头写作业时整个人弓成一团……孩子的脊柱就像一座小小的“生命高楼”，33块椎骨层层相叠，撑起整个身体。上课、玩耍、运动，每一项活动都会给脊柱带来压力。

童年是脊柱发育的黄金时期，坏习惯如果不及纠正，日积月累就会引发驼背、体态歪斜等问题。今天，我们来了解一下护脊运动，学会用科学的方式护好脊柱。

什么是“护脊运动”

对于儿童青少年来说，护脊运动就是利用自身体重和简单场地，完成安全、低冲击、有针对性的身体活动，目的是增强脊柱周围的肌肉支撑、改善体态、预防脊柱侧弯和疼痛。经常练习护脊运动，能够有效增加脊柱灵活性。

脊柱超爱的3类运动

核心力量训练
给脊柱穿上“隐形铠甲”

动作1：平板支撑。手肘撑地，身体绷成一条直线，不塌腰、不弓背、不撅屁股。每次30秒～1分钟，每组2～3次，每天1～2组，锻炼腰腹与背部肌肉的稳定性。

动作2：超人式飞行。趴在床上或垫子上，双臂和双腿同时向上抬起，像超人起飞一样，感受后背肌肉发力。每次保持5～10秒，重复几次，强化背部核心支撑力。

动作3：死虫式游戏。平躺屈膝，交替抬起左手+右脚、右手+左脚，动作越慢越好，但需保持身体平稳。每组单侧各9～10次，每日3组，精准锻炼横肌，提升核心控制能力。

对称性运动
给脊柱的“平衡小达人”

运动1：游泳大冒险。蛙泳、自由泳是首选。水的浮力可以帮助脊柱“卸货”，让脊柱摆脱身体重量的压力，全身肌肉同步参与且运动对称，能均衡锻炼肩背、腰腹肌肉，大幅减少脊柱机械应力。

运动2：趣味瑜伽。树式（单腿站立、双手合十）练身体平衡，猫牛式（交替做弓背→塌腰）帮助脊柱关节更灵活，简单又舒缓，家长可以和孩子一起做。

运动3：普拉提小训练。针对脊柱周围的深层小肌肉设计动作，不追求速度，认真感受肌肉发力，提升脊柱的稳定性，让孩子走路、站姿更挺拔。

伸展运动
给脊柱做“放松SPA”

动作1：猫式伸展。双手双膝着地，像猫咪伸懒腰一样，先弓起后背，再慢慢塌下后背。每个位置保持10秒，重复5次，可让脊柱更灵活，缓解背部僵硬。

动作2：侧弯拉伸。双脚分开与肩同宽，双手举过头顶，缓慢向左侧弯腰，再向右侧弯腰，感受腰侧肌肉的舒展，左右各重复5～8次，可以快速缓解腰部酸胀。

动作3：轻柔转体。坐着或站着，上半身慢慢向左转、再向右转，转动幅度不用过大，以身体舒适为宜，像给脊柱做“温柔的拧毛巾”，缓解胸椎与背部的僵硬感。

保护脊柱还要注意，每坐45分钟（差不多一节课的时间），就站起来做2分钟伸展运动，别让脊柱一直“加班”。

一个动作帮助 降低餐后血糖

人一过了40岁，好像全身最先“稳不住”的就是血糖。米饭不敢盛满，水果挑着吃，甜食更是多一口就担心。糖尿病人更累，顿顿饭后紧盯着血糖仪，生怕餐后血糖降不下来。

先别急着跟自己较劲，其实我们人体自带一块“特权肌肉”——不跑不跳，只要让它动一动，就能悄悄帮你降糖。有研究发现，饭后做一个动作，餐后血糖能直降52%。可惜，很多人压根不知道它的存在，走了很多弯路。

比目鱼肌能帮你悄悄降糖

中国人民解放军总医院内分泌科主任医师母义明介绍，人体有一块特殊的肌肉，它就是——比目鱼肌。比目鱼肌到底特殊在哪里？母义明医生打了一个特别形象的比方：

把人体肌肉想象成“葡萄糖的用户”。吃完饭，血糖升高，身体会把葡萄糖“送货上门”给肌肉。多数肌肉收到“货”后，先不直接用，而是把它转化成糖原“打包入库”，存进自己仓库。等需要能量时，再从仓库里调取。

但比目鱼肌不一样，它手里有一项“专属特权”：可以绕过糖原储存，直接抽取血液里的葡萄糖，当场消耗掉。

等于说，别的肌肉要“先入库、再领用”，中间多了一道工序；而比目鱼肌连仓库都不用进，直接从血液里“拿货”就用。别人还在排队，它走的是绿色通道，随到随用。

正是因为比目鱼肌的这个“超能力”，它在降低血糖、血脂方面比其他肌肉更高效。不过，需要你正确地激活它，它才帮你悄悄降糖。

研究证实：一个动作让餐后血糖直降52%
这块比目鱼肌就藏在你的小腿后侧，紧贴着小腿骨，也就是我们俗称的“小腿肚”的深层。平时你可能常会忽视它，可它的“超能力”让研究人

员都吃了一惊。

2022年，国际期刊《交叉科学》发表了一项针对久坐人群的研究，结果发现：一个简单到不能再简单的小动作——坐姿提踵，能让餐后血糖直接降低52%。

而坐姿提踵的专业名称叫作“比目鱼肌俯卧撑”，顾名思义，正是精准激活比目鱼肌的“开关动作”。

研究给出了一组让人意外的数据：做比目鱼肌俯卧撑时消耗的能量，只有4%来自自身糖原，剩下的96%全来自血液里的糖和脂肪。

在安静状态下，全身所有肌肉对餐后血糖的消耗贡献加起来也就15%左右，可一旦启动“比目鱼肌俯卧撑”，局势瞬间反转——3小时内全身碳水化合物氧化量急剧攀升，而且其中约80%的额外消耗，都来自这块小小的比目鱼肌。

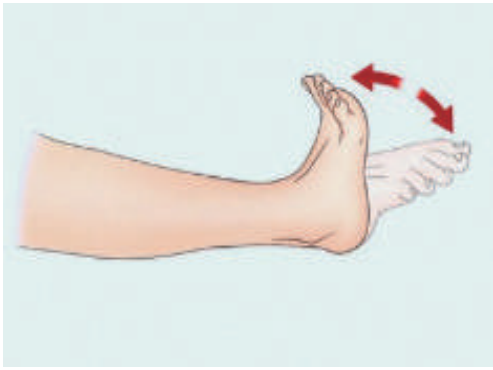
换句话说：一块只占体重约1%的肌肉，动起来之后，降糖贡献竟然碾压了全身其他所有组织加在一起的总和。就相当于，你坐着提一提脚后跟，身体里的“降糖总动员”已悄然开启。

比目鱼肌怎么练

以下这4个动作可以锻炼激活比目鱼肌：坐姿提踵、勾脚尖、踮脚尖、深蹲。

动作一：坐姿提踵
坐位，前脚掌着地，缓慢抬起脚后跟，再缓慢放下。

动作二：勾脚尖
坐位，缓慢勾脚尖。感觉脚后跟的筋绷得越紧，就证明肌肉发力越多。



动作三：踮脚尖
直立踮脚，双脚与肩膀同宽，缓慢抬起脚后跟，再缓慢放下。平衡能力强的年轻人，可以尝试进阶动作：

直立，先缓慢抬起脚后跟，缓慢放下。再缓慢抬起脚尖，缓慢放下。

做动作时可扶着椅子或杆子，谨防跌倒。以上动作，每天做20组即可。

动作四：深蹲
直立，双脚与肩膀同宽，双手往前伸平，缓慢深蹲，再缓慢站起，每天可做50组。

医生提醒：以上这些动作应量力而行，不贪多、不拼快，关键是“慢慢做”，慢才有控制，慢才能真正唤醒比目鱼肌。

激活这块肌肉好处还有很多

改善血脂健康

2025年，一项发表在国际期刊《医学》的研究发现，冠心病患者在坚持药物治疗的基础上，每天做3次坐姿提踵(每次至少8分钟，在饭后1小时进行)。1个月 后，他们的总胆固醇从170.7毫克/分升降到了162.2毫克/分升。

降低炎症水平
《医学》上这项研究还发现，坚持锻炼比目鱼肌能降低体内的炎症水平。在进行了1个月的坐姿提踵后，参与者的全身免疫炎症指数下降，而没进行坐姿提踵训练的人全身免疫炎症指数却急剧升高。

站得稳防跌倒
锻炼比目鱼肌可以提高身体的稳定性，强壮的小腿后侧肌肉有助于维持身体在站立、行走、跑步等各种状态下的平衡；还能增加身体的灵活性，比如当人们在不平坦的地面行走时，小腿肌肉能迅速做出反应，通过微调来保持身体稳定，避免摔倒。

促进血液循环
坐姿提踵可以让我们的小腿肌肉通过收缩舒张，促进血液循环，加强下肢力量。

简单来说，小腿深处的比目鱼肌是天然“降糖帮手”，坚持坐姿提踵，动作放缓、适度训练，配合健康饮食，能更好地帮助平稳餐后血糖、养护血管。

做好这3件事 帮你祛湿

运动：
坚持运动可有效加快血液循环和新陈代谢，促进湿气排出。

动作一：站姿划船
1.双脚与肩同宽，自然站立；
2.前臂抬起，双臂像划船一样慢慢向后；
3.重复此动作10次，有助于刺激膀胱经，促进全身水液代谢。

动作二：转体叩带脉
1.双手握空心拳；
2.随着身体左右转动，用拳头轻轻敲打腰部两侧；
3.左右可各敲击30秒，有助于刺激带脉，促进腹部水湿代谢。

健脾祛湿：
取山药10克、茯苓10克、薏苡仁10克、芡实10克、陈皮6克，加1000毫升水，煎煮15分钟后食用。

按揉穴位：尺泽穴、委中穴
尺泽穴位置：
将手微微弯起来，攥成拳，在肘横纹的位置，

声 明

田志勇不慎将田轩的《出生医学证明》丢失，编号：0140070002，现声明作废。

来回拨动时会感受到一根硬硬的筋，这个筋的外侧就是尺泽穴。

委中穴位置：
腘窝横纹正中央的穴位，就是委中穴。
按揉方法：
两个穴位的操作方法一致，先找准穴位，然后顺时针按揉20次，接着逆时针按揉20次，力度一般以有酸胀感为宜，每个穴位按揉3分钟。

夏天警惕“空调病”

从高温的室外突然进入低温的空调房，对着空调猛吹，可能会造成血管收缩，使人体出现乏力、头晕等不舒服的症状。

长期没有使用或长期没有清洗的空调，里面可能会有很多灰尘，甚至藏有细菌、霉菌、病毒等微生物，在使用空调时，这些微生物可能会通过空调的风，弥漫在空气中，然后进入体内，诱发呼吸系统不适，比如鼻塞、流清鼻涕、咳嗽、嗓子疼等。

正确使用空调：
长时间不用的空调，在使用前要进行彻底清洁。

空调温度不宜太低，以25℃～26℃为宜，并且室内外温差最好别超过10℃。

准备一件薄外套，将后颈颈等部位护住。别在空调房里喝冰可乐，饮用温水能让自己的气血通畅，帮助稳定体内环境。

准备一个血压计，随时监测自己的血压。
警惕身体异常困乏：
夏季人体易疲劳，但如果休息后还是感觉特别乏力，就要提高警惕，尤其是慢性病患者，以下3点需要特别关注。

乏力的同时伴有头蒙、头重脚轻、说话不利索、拿东西不稳的表现。

糖尿病人群胃口差，要提防低血糖。出汗过多，容易造成电解质紊乱。

夏日食莼菜解暑热护肠胃 但两类人群食用需谨慎

最近持续高温闷热，你是否感到烦躁、浮肿、夜里睡不踏实？

推荐你吃点莼菜，不仅有助于解暑热、除烦渴，还能提高免疫力。

夏季推荐常食用莼菜

解暑热、除烦渴
夏季天气炎热，人体易出汗，汗为津液，所以夏天人体容易耗气伤津，出现乏力、口干等不适症状。

莼菜味甘性寒，含有丰富的黏液，是生津佳品，清热又不伤阴，有助于解暑热、除烦渴。



呵护肠胃
夏季天气炎热、多雨，长期处于又湿又热的环境下，容易腹泻。

莼菜的黏液有助于吸收毒素，缓解因湿热引起的腹泻。此外，莼菜滑利又渗湿，可以促进胃肠道蠕动，帮助消化。

缓解心烦失眠、急躁易怒
夏季天气炎热，暑热易扰心，容易令人心烦失眠、急躁易怒。

莼菜富含锌，可以帮助调节神经递质，有助于缓解心烦失眠、急躁易怒。
小贴士：野生莼菜是我国二级保护植物，不能私自采摘；市面上可供大家烹饪食用的，全部为人工种植莼菜，可放心购买。

莼菜对身体有4点好处

增强免疫力
莼菜含有的丰富黏液是一种酸性多糖，不仅使莼菜口感滑软、细嫩，食用后还可以通过多种途径“唤醒”和“激励”免疫细胞，有助于增强人体免疫力。

有助于减重
每100克莼菜的热量为21千卡，适合肥胖人群、减重人群食用。

促进发育
莼菜中的锌含量比较丰富。锌具有促进发育的作用，小儿食之，可以益智健体、预防多动。

辅助治疗疮毒
莼菜除了可以作为食物食用，还可以外用。

将莼菜捣碎后敷在皮肤患处，可以辅助治疗疮毒。小贴士：莼菜的透明黏液富含酸性多糖，是营养与顺滑口感的关键。它有修复胃肠黏膜、抗氧化、抗炎、调节免疫及辅助调节糖脂代谢等多重养护作用，因此，清洗时切勿反复揉搓、长时间

浸泡，以免洗掉这层珍贵的营养精华。

水八仙食用攻略

水八仙包含莼菜、茭白、莲藕、荸荠、菱角、芡实、慈姑、水芹八种水生食材。水八仙大多偏向清热祛湿或者健脾收敛，唯独莼菜兼具清热、滋阴、调节免疫，属于清补类的食材，既能降火又不伤正，体虚上火人群可以放心食用。



其余七种水八仙功效与食用注意：
莲藕：清热生津、健脾止血，淀粉含量偏高，控糖人群需减少食用。

茭白：利尿祛湿、清湿热，改善下肢水肿，适合湿热便秘人群，空腹不宜多吃。

荸荠（马蹄）：清肺泻火、利咽化痰，是水八仙里寒性最强的，脾胃弱慎食。

菱角：健脾益气、解酒，淀粉含量高，多食易胀气。

芡实：固脾止泻、益肾固精，收敛性强，便秘人群忌食。

慈姑：解毒消肿、散结，药性偏外用，含微量刺激性物质，不可长期大量食用。

水芹：平肝潜阳、清肝胆湿热，性质偏凉，经期女性少吃。

这两类人群应注意吃错易伤身

脾胃虚寒人群

平时经常腹痛腹泻、怕冷、大便稀溏，不建议单独大量食用。如果想吃，可以搭配银鱼、生姜一同烹饪，中和寒性。

大病初愈、脾胃虚弱人群
大病过后消化能力偏弱，大量食用会加重肠胃负担。

注意：孕妇、经期女性仅可少量食用，不建议频繁食用。

夏日养生药膳 莼菜银鱼羹

银鱼滋阴润肺、补虚，莼菜清热利水，二者搭配口感顺滑、易消化，能补充夏天出汗流失的蛋白质与水分。这道药膳既适合老人、儿童，病后体虚有热人群，也适合夏季暑热心烦失眠、阴虚内热、胃热燥热且经常上火的人。

调味品生霉生虫 应立即整瓶丢弃

夏季高温高湿，酱油等调味品开封后易出现生虫、长霉、变色等问题。对此，广东省消费者委员会联合佛山市消费者委员会、广东省调味品消费教育家园近日发布消费提示，普及调味品安全常识，引导消费者科学选购、储存与使用。

调味品开封后保存不当易被环境蝇类侵入污染导致生虫，而生虫即代表整瓶被污染，应立即丢弃，不可继续食用。此外，酿造类调味品营养成分丰富，若瓶口有残留物未及时清理，或使用不洁餐具取用，叠加25℃至30℃的湿热环境，可能导致发霉现象。霉菌菌丝可深入产品内部，部分毒素耐热，仅刮除表层霉斑无法消除安全隐患，因此，若出现霉斑、白膜、异味等情况，应整瓶丢弃。

针对不同调味品的特性，要掌握正确储存方法，这样可有效规避生虫、长霉、变质等风险。酱油、料酒使用后要立即用干净纸巾擦拭瓶口与瓶盖内壁残留，拧紧瓶盖后存放于阴凉干燥、避光的橱柜中，远离灶台高温区域；开封后建议放入0℃至4℃的冰箱冷藏，这样能显著抑制微生物活性。蚝油要优先选择挤挤瓶包装，这种包装无需直接接触酱体，可减少瓶口残留，污染风险更低；每次使用后要擦净瓶口螺纹与瓶盖内壁，锁紧瓶盖隔绝飞虫，开封后须放入冰箱冷藏。调味酱料要用干净干燥的专用餐具取用，避免沾水、沾唾液；使用后要及时擦拭瓶口、盖紧密封，开封后冷藏保存。食用油要避光存放于阴凉橱柜，远离灶台高温烘烤；使用后要及时拧紧瓶盖，定期清洗油壶，避免新旧油混装，有效减缓氧化与回色速度。

要规范选购使用调味品。选择正规渠道产品，留意生产日期、保质期与标注的储存条件，优先选择包装密封性较好的产品。按需购买，避免大量囤积，开封后要尽快食用完毕。保持厨房清洁，及时清理厨余垃圾，从源头减少蝇虫、霉菌滋生。注意观察产品状态，外包装上标注的保质期为未开封状态下的储存期限；调味品一经开封，会受存放温度、湿度、取用方式、空气接触及卫生环境等多重因素影响，品质易发生变化，一旦出现生虫、长霉、异味、严重胀罐等异常，切勿心存侥幸，应及时丢弃。

来源：央视网等

朔州市税务学会注销公告

朔州市税务学会（51140600MJ1858681A），经会员代表大会审议通过，并经业务主管单位、登记管理机关批准，现终止一切业务活动，启动注销清算程序。

为保障各债权人的合法权益，依据《社会团体登记管理条例》《社会组织清算工作指引》等法律法规规定，成立清算组，开展资产清算、债权债务梳理、财务审计等注销清算工作。

请与学会存在债权、债务关系的单位及个人，自本公告刊登之日起45日内，携带相关有效证

明材料，到学会清算组申报办理相关清算手续。

逾期未申报登记的，将视为自动放弃相关权利，学会将按法定清算程序处理后续事宜，不再承担相关法律责任。

特此公告。
清算组联系地址：朔州市民福东街13号613室

清算组联系电话：18334969966
朔州市税务学会清算组
2026年8月5日