

致敬工匠精神 上海西岸的“美容师”

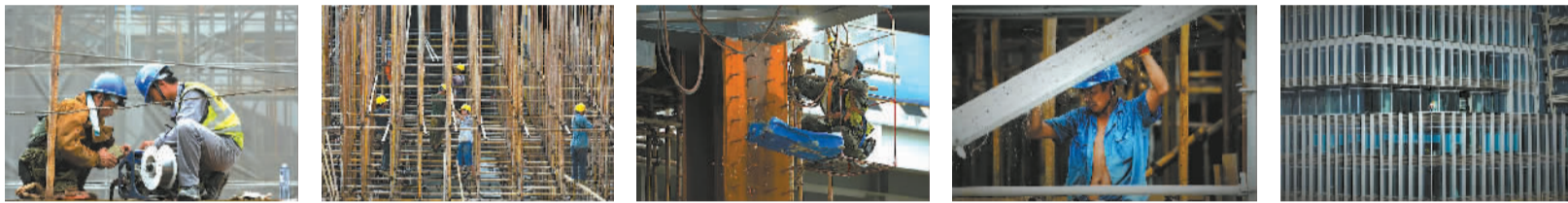
这个月遭遇了高温、雷电、暴雨、大风预警“四警齐发”！走在路上犹如“铁板烧”，淋在雨中犹如“水煎包”。

在备受“烤”验的高温季，许多人都窝在空调间不想出门，然而有这样一群劳动者，坚守在高温一线，我们总能看到他们衣衫湿透的忙碌身影……

▼他们不仅仅是建设者更是城市建设中不可缺少的“螺丝钉”。



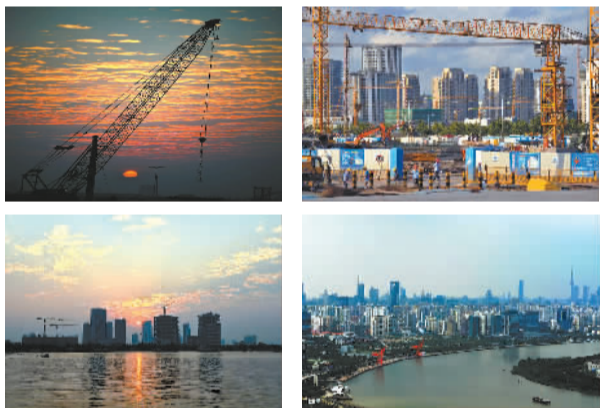
▼站在高楼上的他们，注定是离骄阳更近的人。



▼暴烈的阳光晒出汗水，带走身上的水分，却带不走坚守。



▼是他们，辛勤劳作，默默耕耘，绘制出城市发展的和谐色彩，奏响城市建设的华丽乐章。



▼向在酷暑下辛勤劳动的城市建设者们，致敬！致敬！致敬！



(上海西岸)

这可能是最简单的“长寿动作”

人可以几天不吃饭，但不可能不呼吸。但你真的会呼吸吗？很多人因为呼吸太短促，使空气不能深入肺叶下端，导致换气量少，每天只有20%的肺活量被利用，让大多数人一生中只使用了肺活量的1/3。

久坐、压力、焦虑就是导致这一结果的主要原因。想要健康长寿，深呼吸就是最简单的动作！

■深呼吸有什么好处？

1. 增加肺活量 深呼吸时，胸廓打得更开，吸入的氧气更多，使其在身体各个器官的利用率更高，人也因此可能多活几年。

2. 辅助降压 每天进行深呼吸能够有效的降低血压。为什么会出现在这种情况呢？主要是由于肺部中含有上亿的肺泡，在平时呼吸的过程中，只有百分之八十几的肺泡进行了充分工作，身下的肺泡则是处于一个浪费的情况。如果对身体进行深呼吸，能够令所有的肺泡都运动起来。另外，肺泡在工作的时候会产生前列腺素，所以深呼吸能令所有的肺泡进行工作，这样产生的前列腺素也是大大的增加。更多的前列腺素会进入血管之中，这样血管就会进行扩张，血压自然而然就会下降了。

3. 帮助入睡 如果人们能够主动地调节呼吸的频率以及深度，也就是进行深呼吸锻炼，能够令紧绷的精神放松下来，心情也会更加舒畅。如果是由于工作压力比较大的原因导致颈部出现疼痛的情况，这个时候进行深呼吸能够有效地减缓疼痛。如果是失眠患者进行深呼吸，那么睡眠质量也会越来越好，同时能更快地进入梦乡。总而言之，通过平缓呼吸，同时降低呼吸的节奏以及速度，能够有效地治疗失眠的情况。

4. 防治呼吸系统疾病 呼吸道系统疾病有很多，常见的就有支气管炎、肺气肿以及哮喘等等，这些疾病对于我们的身体造成了严重的伤害。专家告诉我们，身体出现这种疾病会导致肺部长期处于一个扩张的状态中，并且肺部的弹性也会减弱，这对于肺活量具有非常直观的影响。

5. 放松精神 如果有目的地控制身体进行深呼吸，能够令大脑以及身体尽快的远离疲惫，同时对于神经系统也有一定的调节作用，身体还有精神会感觉到更加轻松。所以说，深呼吸对于身体具有非常重要的作用，并且呼出的气体量相当于正常呼吸的八倍左右能够令身体获得非常巨大的能源。

6. 养肺 肺主气司呼吸，通过口鼻和外

界联通，很容易遭受外邪的侵犯。晨起常做深呼吸，把呼吸频率放慢，使一呼一吸尽量达到6秒钟，就是一种很好的养肺方法。再比如，练习闭气法也有助于增强肺功能，练得时候先闭气，闭住以后停止，坚持闭气到不能忍受的时候，再呼出来，如此反复18次。

■如何正确深呼吸？

正确的深呼吸方法要把握两个原则，即匀和缓。吸气时，尽量用鼻子均匀缓慢地吸气，尽量深吸，吸到吸不进气体为止，呼气时要用力往外吐，假想自己在吹一个气球，这样才能最大限度地使废气排出体外，以保证交换的气体多一些。

最科学的呼吸方法为：“吸——停（屏气10~20秒钟）——呼”，无论是防治疾病、强身健体，还是压力来袭、情绪不稳、睡不着觉时，都可以按照以上方法做做深呼吸，“深呼吸时要放松，思想要集中，可以用数数的方法帮助你集中精力。深呼吸随时随地都能做，开车等红灯时、走路时、接电话前、洗澡时都可以做。需要提醒的是，有阻塞性肺病的人不适合做深呼吸，如果有其他疾病可以在医生的指导下做深呼吸。

■身体出现哪些表现说明呼吸不对？

1. 吸气次数增多 由于经常屏息，身体

会本能地借助叹气弥补不足的氧气。

2. 经常打哈欠 打哈欠是一种条件反射式的深呼吸活动，人在疲倦时，大脑神经支配的一种生理反应。如果经常打哈欠，说明最近你的呼吸比较浅。

3. 睡觉磨牙 不恰当的呼吸方式常常伴随着睡觉磨牙，这表示你近期压力较大。

4. 肩膀和脖子发紧 当呼吸很浅时，肩膀、脖子和背部肌肉就会本能地发力，促使肺部吸入更多的空气，从而导致这些部位的肌肉僵硬。

5. 经常疲倦 慢性疲劳的诱因之一就是呼吸方式不对，这还会影响身体对能量的摄取。

■怎样呼吸才合格？

1. 部位：鼻吸 用嘴呼吸会使空气进入肺部前得不到过滤调节，加重肺部负担。

2. 时长：6.4秒一次最佳 《黄帝内经》中记载，人体应根据“五十营”调整呼吸，换算过来约等于6.4秒一次，而现代人呼吸一次仅用时3.3秒。

3. 深度：呼吸到底 吸气时尽量深吸，让气体充满肺泡；呼气时用力吐，吐得干净才能将废气全部排出体外。呼吸到底能保障交换的气体多一些。

4. 过程：均匀细微 人的肺部像个气球，均匀地呼吸能锻炼肺部弹性和换气功能。一猛子吸进大口空气、紧张时憋气、喘粗气等习惯都不利于肺部健康，还容易头晕头痛。

(上海徐汇)