



随着夏天脚步的临近，汗蒸、桑拿等减肥方式再次热起来，很多人都认为汗蒸、桑拿既省力又能养生、护肤，可中医专家提醒，汗蒸虽然有一定的保健作用，但这是人们被动出汗，不属于身体主动出汗，而且汗蒸时体力消耗较大，加重了心脏负担，并非所有人都适宜。

本报记者 刘婷

主动出汗更健康

六类人群不宜汗蒸

主动出汗更排毒

“比如有的人靠汗蒸、桑拿来出汗减肥，实际上，这只是我们的肌肤浅表层在出汗，不属于身体主动出汗。一般来说，通过运动出的汗才是真正的深层出汗，健康的、由内向外的出汗。主动出汗能加快人体的体液循环和代谢，将体内堆积的乳酸、尿素、氨等毒素排出，还有助于保障呼吸系统的顺畅。”临沂市中医院心血管病四科主任张建忠表示，运动出汗是由内而外的，所以更能排毒。

六类人群不宜汗蒸

近日，美联社报道称，洗桑拿或许可以改善血管功能，提高运动能力，并降低高血压患者的血压。芬兰的最新研究也表示，蒸桑拿

的频率越高，心脏病死亡的风险越低。对此，张建忠表示，蒸桑拿虽然有一定的保健作用，但是对于是否能延年益寿还需要更多的深入研究，国外的报道有一定的参考意义，但是不代表大家一定要将蒸桑拿作为一种日常的养生方式。下面六类人群不宜进行桑拿浴和汗蒸。

一是心脏病患者。洗桑拿浴时，由于体力消耗较大，血液循环加剧，从而加重心脏的负荷，容易造成供血不足，出现心力衰竭等征象；二是脑血栓或高血压患者。由于外部较强的热刺激，会使人体内血流加速，血液对血管的压力骤增，当血流通过某些局部病变处时，极易造成血管破裂而发生意外。三、癫痫病患者。由于癫痫病患者发病通常与大脑缺氧或是与体内某些运行机制紊乱有关，而洗桑拿浴时，大量的水蒸气被吸入体内，使得体内含氧量下降，加之机体排出的汗液增多，电解质平衡被打乱，极易诱发癫痫病发作。四、孕妇。孕妇洗桑拿浴，由于大量排汗，体内微循环速度加快，心脏负担加重，会出现脑部供血不足而发生昏厥现象，高月龄孕妇尤应注

意。五、酗酒者。大量饮酒后会使神经系统的支配功能显著下降，此时若立即洗浴，在酒精的作用下不但会形成更大的排汗量致使失水虚脱，同时还易造成神经系统障碍而发生意外。六、体质虚弱的老年人、大病初愈者及儿童。

汗蒸时要注意啥

汗蒸虽然对健康有利，但蒸的时间不宜过长，也不能空腹和在饭后直接去，老人和孩子也不宜多蒸。

在汗蒸和洗桑拿浴时首先应注意不要空腹洗浴，以免发生低血糖性昏厥；在桑拿浴室不要停留时间过长，一般每次10分钟以内为宜；洗浴前后最好饮用些含有钠、钾离子的饮料或含糖淡盐水，以补充机体过分消耗的水分、盐分和能量，保持机体电解质平衡；洗浴完毕起身动作不能过快过猛，特别是老年人，一定要适当休息后再缓慢起身；体质虚弱的老年人洗浴时最好有专人陪伴，以便身体发生不适时能及时发现。



金鹰美乐提前开启“五一”模式

点击APP上线可领取红包

“五一”的脚步越来越近，市区各大家电卖场也不约而同提前引爆“五一”促销大战。记者从金鹰美乐家电商场了解到，从4月29日开始，金鹰美乐线上线下同时启动促销活动，力求让消费者早日买到低价优质家电。

大家电让利幅度大

“考虑到很多市民假期出游计划，金鹰美乐今年将‘五一’促销活动提前启动，活动一直持续到5月7日。”金鹰美乐家电商场相关负责人表示，美乐将联合美的、海尔、海信、格力、长虹、TCL、康佳、创维、老板电器等各大品牌在“五一”前推出特惠活动，保证质量的同时让消费者在金鹰美乐“一站式”购齐各类家电。

由于“五一”正值装修、结婚旺季，因此彩电、空调、冰箱等传统大家电将成为促销重点，让利幅度也比较大。据该负责人介绍，

“五一”期间，金鹰美乐联合TCL推出“5动全城，优惠到底”的促销活动，65寸4K曲面电视直降5000元，50寸芒果4K电视直降2000元，55寸4K大屏电视原价5999元，活动价4999元。

APP每天定时开抢

4月24日，金鹰美乐家电商场移动APP客户端正式上线运行。为了让消费者淘到物美价廉的品牌家电产品，4月30日-5月3日，金鹰美乐APP推出限时秒杀活动，每天定时开抢。4月30日晚7:00，大1.5P定速空调仅1599元(限10台)；5月1日-3日，每天上午11:

00，TCL4G手机仅299元(每天限1台)；5月2日上午11:00，海尔185立升冰箱仅1299元(限10台)。

想要秒杀低价家电，只需在安卓系统手机各大应用市场直接搜索“金鹰美乐”即可下载；苹果手机在苹果应用商店搜索“金鹰美乐”下载即可。4月30日晚6:00-9:00到金鹰美乐各门店，下载安装APP手机客户端，摇一摇，100%中心相印抽纸一提。此外，点入APP上线，还可以领取100元红包。

购物满即送精美大礼

据该负责人透露，活动期间，

金鹰还特别推出“购物满即送”活动，凡4月24日-5月7日期间购物，不仅可以享受低价实惠，同时满2999元以上送心相印卷纸；满4999元以上送好神拖；满6999元以上送两件套；满9999元以上送料理机；满15999元以上送电饭煲；满29999元以上送微波炉。

4月30日-5月3日下午2:30前购买家电的消费者，还可参加下午的韩国济州岛免费游的抽奖，有机会赢得韩国济州岛异国之旅的大奖。

记者 王咏梅

遗失声明

●沂水县许家湖镇宝芬供销社营业执照副本丢失,注册号:371323600119135,声明作废
●临沂市申娟家具有限公司,机构信用代码证,证号:556711641.号丢失,声明作废
●郭彪,二代身份证371322198906063418丢失,声明作废
●临沂安通运输有限公司,鲁Q9282A鲁QRN87挂营运证,二级维护卡丢失,声明作废
●临沂市如恒运输有限公司,鲁QCG10挂营运证二级维护卡丢失,声明作废
●临沂市奥翔运输有限公司,鲁Q6686W/4W79挂营运证丢失,声明作废
●临沂汇金运输有限公司,鲁Q7468A鲁

QRF20挂营运证,二级维护卡丢失,声明作废
●夏中良,身份证,驾驶证一并丢失,证号371325198204073733,声明作废
●李金才,驾驶证371302197507274613,行驶证(车牌号:鲁Q07417)丢失,声明作废
●杜建国驾驶证371322198406135411丢失,声明作废
●徐止申,鲁Q35039车牌丢失,特此声明
●田艳,个体工商户营业执照正本丢失,注册号371302002013182声明作废
●费县李德成果树服务部,营业执照副本丢失,注册号371325600317384声明作废
●尹长江在河东君悦兰庭购房首付款收据丢失,收据单号0084174 声明作废
●蒙阴县恒兴经贸有限公司,营业执照副本丢失,注册号371328018003407声明作废

●蒙阴常亚蜜桃种植专业合作社,营业执照正、副本丢失,注册号371328NA000411X声明作废
●蒙阴县鑫雨葡萄种植专业合作社,营业执照正、副本丢失,注册号371328NA000404X声明作废
●临沂在以琳服饰有限公司,公章丢失,声明作废
●孙东峰身份证,驾驶证372822197107051713一并丢失,声明作废
●孙解龙身份证371322199108107919丢失,声明作废
●张孝金驾驶证372822196911012737丢失,声明作废
●路兴密,食品流通许可证丢失,证号:SP3713221050005430声明作废

●王庆伦,身份证372831196912251613于2015年4月10日丢失,声明作废
●鲁QVS678强险标志丢失,保单号PDZA201537130000063623声明作废
●韩明世驾驶证372822196401074911丢失,声明作废
●韩峰驾驶证372822197510154931丢失,声明作废
●郯城县大通运输有限公司,开户许可证副本丢失,核准号J4733000169402编号4510-02220032声明作废
●平邑县农业生产资料公司税务登记证正本丢失,税号:鲁税临字371326168690164,声明作废
地址:金雀山路六号新闻大厦16楼
电话:13792407750