夏季贪凉伤身 健康“热养”安全度夏

健康提醒

时至6月，天气更加炎热，人体为了散发体内的热能，毛孔扩张、出汗增多，此时人若过度贪凉或忽冷忽热，极容易受伤，一起来看看夏季贪凉最伤哪儿。

吹空调贪凉会热伤风

热伤风的症状包括：低热或自觉发热、头痛头晕、打喷嚏、流鼻涕、身重如裹、倦怠无力、呕吐、腹泻、小便黄等。

因此，越是炎热天气，在使用空调、电扇时越是要注意方法，防止使用不当伤害身体。

首先，使用空调时设定温度最好不要低于26℃，且要定期开窗通风换气。

其次，从炎热的室外进入空调间时，应提前将汗擦干。如果是在自己家里，最好进入室内让体温稍微下降一点，汗基本干了之后再打开空调。

如果家中有小宝宝，就更要注意。最好避免频繁出入空调环境。如果家中开启多台空调，可设置统一温度，避免宝宝在不同温度的房间或客厅里频繁地适应，减少忽冷忽热导致生病的机会。

贪吃冷食伤阳气

炎热的夏季，吃冷食是人们最常用的消暑方法，尤其是冰淇淋、冷饮和冰镇西瓜，因为清凉爽口备受欢迎。很多人夏天胃口不佳，常捧着一大个冰镇西瓜，用来代替晚餐。

北京中医药大学东直门医院内科教授姜良铎指出，西瓜本身性偏寒，且体积大，通常人们一次吃的量也比较多，因此对人体阳气的耗损也更大。姜良铎认为，夏季，人体的阳气呈向外扩散的趋势，体内阳气比起其他时期相对不足。这时，如果摄入过多的生冷食物，会对人的阳气造成比较严重的伤害。

睡觉贪凉寒邪上身

夏季的晚上，很多人光着膀子在街上溜达；整夜开着空调睡觉，甚至觉得在床上太热，干脆在地上铺个凉席。这些都是人们常见的行为。但很多人并不知道，这些行为极易使身体遭受风寒，损伤阳气。夏季人体毛孔张大，人在熟睡时全身基础代谢减慢，体温调节功能下降，身体抵抗力变弱，这时开空调、睡地板都会使寒邪更容易进入体内，因此不要一味追求凉快。

运动后贪凉寒湿入体

夏日适当的运动可以将体内部分“寒邪”和“湿毒”排出体内，但运动后的燥热、流汗也往往让人难以忍受，不少年轻人会用冲凉水澡来降温。“但这会让更多的‘寒邪’进入体内。”姜良铎说。

专家表示，人体对温度的适应是需要过程的，一下从高温到低温会使人体受到刺激，不要说用凉水冲澡了，运动完用凉水冲头甚至冲脚都会使湿寒进入体内。另外，运动完后也不要马上吹空调，因为这样做同样会加重体内的湿寒。

顺应时节 夏天就要“热着过”

中医讲养生要顺应时节，夏天该热就得热，该出汗就得出汗。因此，我们要顺着阳长的规律，采取以热制热的“热养”法。

远离寒邪 吃点生姜

饮食上应注意少食生冷食物，《寿世保元》中说：“夏日伏阴在内，暖食尤宜。”北京中医药大学养生室教授张湖德认为，夏天就应该用姜等食物来温中散寒，把生姜、红糖一起冲泡后服用效果更好，并且不要长时间待在封闭的空调房里。也要注意不可用冷水洗头洗脚，下雨天避免淋雨，因为冷水最伤阳气。

热水泡脚 气血通畅

因为脚是人体的第二心脏，热水泡脚可以供给它能量，专家表示“热则血行、寒则血凝”。

热水泡脚能够使气血运行通畅，增加足部的血液流速和流量，增强新陈代谢。水温以42℃—45℃，温暖舒适为宜。

热水洗澡 补充阳气

因为热水洗澡使身体的毛细血管扩张，有利于机体排热、排毒，并且能够补充阳气。水温一般控制在30℃左右为宜。

另外，也可以用热毛巾擦脸擦身，不但容易去除灰尘污垢，还能够排汗降温，使皮肤透气，让人感觉凉爽、舒适。

一杯热茶 解暑消渴

炎炎夏日，一杯热茶最能解暑消渴，这是因为热茶利于汗腺排汗，可以达到散热的效果。而且茶能提高脾胃运化能力，把水运送到周身。

夏日受欢迎的冷饮虽然消暑立竿见影，但只解决当时的热气，短暂地给人体降温，并不能真正地解渴。

运动生阳 以汗制汗

《易经》里讲“运则生阳”，夏天运动，可以加速体内的新陈代谢，并且有助发汗。专家认为，夏天要“以汗制汗”，因为依据《黄帝内经》的说法，夏天气要外泄，运动就是重要的排汗方式。

锻炼还可以加强热适应，提高人体调节体温的功能，防止中暑和一些常见的热证。但专家特别提醒的是，夏季运动时间很重要，不要选择太阳最毒的正午，因为大汗淋漓会伤气血。

一般建议选择早上，因为人体早上的阳气比较弱，这时锻炼可以补阳气。还需要注意的是，要选择慢跑、太极、跳操等不太剧烈的运动方式。

（任 任）

你知道吗

吃榴莲你需要了解的

当下，正值榴莲上市，许多喜爱吃榴莲的市民，需要对这款远道而来的水果掌握以下几点。

榴莲为木棉科榴莲属巨型热带常绿乔木，是东南亚热带雨林中的优势物种，野生榴莲植被植高一般可达30米以上，进行种植培育后有了改进。由于品种、种植区域不同，榴莲的果肉内容差别也很大。在已知的30个品种中，只有9种能产生可食用的果肉。

市场上的榴莲品种，主要来自泰国的金枕、青尼、甲仑等，以及马来西亚的苏丹王、猫山王等。有些野生的榴莲，如红肉榴莲，乌龟榴莲更是与众不同。

榴莲为什么这么臭?

榴莲"臭"是基因决定的。

《自然–遗传学》的一篇文章中，研究人员确定了负责果实味道基本元素–—基因，它们是硫化合物的挥发物，这些基因在榴莲的成熟期会被激活。

还有研究表明，榴莲奇特的气味主要是源于两大类物：

一、“香气”物质，主要为含有酯类化合物质，包括丁酸乙酯、丙酸乙酯、乙酸乙酯，已酸乙酯等等，

二、“臭味”物质，也就是上面提到的硫化合物，主要为二烯丙基三硫醚、二烯丙基二硫醚和二烯丙基四硫醚等等，这些硫化合物具有特殊的刺激性味道，气味大，传播远。

这些“臭味”与“香味”混合到一起，再加上其它气味物质就构成了榴莲的独特味道——闻着臭，吃着香。

一个榴莲3只鸡?其营养价值有多高?

关于榴莲，民间流传着“一个榴莲3只鸡”的说法。虽然研究表明，榴莲的营养价值确实较高，但这个说法并不准确，也无可比性。

从营养角度看，榴莲果肉中含有大量的糖分，热量高。

对于榴莲的药用价值，有医学研究表明，经常食用榴莲可以强身健体，同时还有抗氧化、抗肿瘤、抗动脉粥样硬化、抗糖尿病的功效。

需要注意的是，虽然榴莲富含营养，但过量食用可能会引起肠胃负担，难以消化。关于榴莲，建议成人食用量为100—150g/天，儿童适量即可。

如何判断成熟和挑选榴莲?

目前市场上的榴莲品种很多，挑选时需要注意以下几点：

1.看外观。成熟的榴莲果实的尖刺相对松软，相邻的尖刺能够轻松靠近。如果尖刺比较坚硬，说明果实较生。

也可以通过按压果实的软硬程度来判断榴莲的成熟度。按上去柔软有弹性，果实成熟度好。

2.看大小和颜色。一般来说，果粒较大，成熟度较好，同时成熟度高的果粒颜色偏黄，呈浅黄或深黄色，如果颜色发青，则说明果实较生。

3.看开裂度。通常成熟度高的果实会有一些裂口，当然裂口也不能太大，不然果肉会受到污染。

4.闻气味。成熟度好的果实气味浓郁，夹生的果实有一股青气味。但是，如果你闻到了一股酒精的味道，那说明榴莲已经变质了。

（芬 芳）

牙线能让牙缝变大？错 是牙签干的！

生活中，很多人饭后愿意用牙签剔剔牙，去除口腔内的残留物。然而，牙线却没那么受宠，不少人觉得经常使用牙线，会使牙缝变大，真的是这样吗?口腔科医生再也看不下去了：错，让牙缝变大、牙齿松动的是牙签！刷完牙，别忘了再用牙线“搓个背”。

受人喜爱的牙签，体积大、顶端尖锐且坚硬，非常容易损伤我们的牙龈组织，并且对牙齿间的菌斑去除效果也很差，长期使用不仅不利于牙龈牙齿健康，还有可能会增大牙缝，造成塞食物现象加重。

而牙线则不然，牙线可以轻松进入牙齿之间的缝隙，只要我们在使用时控制好力度，且顺应牙齿的外形，紧贴牙面去清洁，牙线能快速将我们牙缝中的异物清洁干净。

为什么还要再用牙线?又是因为牙菌斑！对，又是牙菌斑。牙菌斑是引起常见口腔疾病的根本元凶。

牙菌斑又称牙菌斑生物膜，其主要成分是口腔内的细菌以及细菌的代谢物和食物残渣等，可以附着于我们的牙齿表面、口腔内的软组织及各种修复体上。如果让牙菌斑长期附着，则会引起临床中最常见的龋病（即蛀牙）、牙龈炎、牙周炎等等。

龋病会让牙齿出现大洞，而牙龈炎、牙周炎则会导致牙龈红肿出血、牙齿间缝隙增大甚至牙齿松动脱落。

目前实验发现，最有效的去除牙菌斑的方法就是刷牙、用牙线、牙缝刷以及漱口。

常规每天两次的刷牙仅能去除40%至60%的牙菌斑，同样的前提条件，如果结合了漱口水、牙线、牙缝刷等辅助清洁手段，则可达到90%左右的清洁效果。

正确的刷牙方法大家已经很熟悉了，那我们就来说说如何正确使用牙线。

无论您选用的是成盒的散装牙线还是成品的牙线弓，握持并绷紧牙线后，平行于牙缝放置牙线，牙线都可以轻松地进入牙齿间隙。

拉锯式轻轻将牙线放到清洁的目标位置后，紧贴一侧牙面，轻力向上提起，上提时也尽量保持牙线贴紧牙面，提出后，同一位置再次放入牙线，使其贴住另外一侧牙面，再次上提，重复这一步骤直至牙缝清洁完成。

最后，建议您进食完毕后通过清水漱口的方式去除大块的食物残渣及软垢，之后再辅助以牙线、牙缝刷等，有效清洁牙齿和牙齿之间细小软垢，健康口腔。

（莉 莉）

新冠肺炎疫情防控常识

23.婴幼儿应如何进行防护?

（1）3岁以下婴幼儿不宜佩戴口罩，以被动防护为主。（2）看护人不要对着孩子咳嗽、打喷嚏。咳嗽、打喷嚏时，用纸巾或肘袖遮掩口鼻。（3）婴儿需穿着合适，不要过度包裹或受凉。（4）不要用嘴尝试或将食物咀嚼后喂给孩子，也不要用嘴吹凉热食给孩子喂食，不要与孩子共用餐具。（5）孩子的物品、玩具和餐具定期消毒。（6）尽量不带孩子到公共场所或密闭空间；外出时，尽量不乘坐公共交通工具，与他人保持1米以上距离。（7）带孩子到医院就诊或接种疫苗时，尽量缩短停留时间，回家后及时洗手。（8）和孩子玩耍前要正确洗手。（9）家长外出回家后先更换衣物、洗手后再抱孩子。（10）家中要常通风，通风时注意避免孩子直吹或受凉。（11）当家长或看护人出现发热、干咳、咽痛等症状时，应及时就医，将孩子交由他人照顾，避免与孩子继续接触。

24.家长看护儿童有哪些注意事项?

（1）帮助儿童养成良好卫生习惯，包括勤洗手、不乱摸、不吃手、不挖鼻孔、不揉眼睛等。

（2）儿童的日常生活用品单独使用。

（3）外出前，家长应合理规划行程，选择人少、通风良好的地方玩耍，尽量不去人员密集、通风不良的场所。

（4）外出时避免让儿童直接用手触摸公用物体表面，触摸后需及时洗手。

（5）儿童房间保持整洁，经常开窗通风，避免长时间停留在空调房间中。

（6）带儿童到医院就诊或接种疫苗时，尽量缩短停留时间，回家后及时洗手。

（7）准备好儿童专用口罩。儿童患有呼吸道疾病期间，尽量减少外出，如需外出，应正确佩戴口罩。

（8）家长要引导儿童注意用眼卫生，减少看视频的时间，预防儿童近视。

（9）鼓励儿童多做室外运动，不挑食不偏食，规律作息，养成良好生活习惯。

（10）当家长或看护人出现发热、干咳、咽痛等症状时，应及时就医，避免与儿童接触。

25.老年人如何加强个人防护?

疫情期间，老年人在做好外出佩戴口罩、少去人员密集场所、保持安全社交距离、保持手卫生等一般防护的基础上，还要特别注意以下事项：（1）患有基础性疾病需长期服药的老年人，不可擅自停药，可定期去附近的社区卫生服务机构取药，或经医生评估后开长期处方，减少就诊次数，也可由家属代取药物。（2）呼吸道疾病流行期间，应尽量减少外出，如需外出，应正确佩戴口罩，做好手卫生。（3）日常生活用品单独使用。（4）注意开窗通风，适量运动，均衡膳食，规律生活，保证睡眠。（5）关注官方媒体信息，不信谣、不传谣。（6）陪护人员应做好自身健康监测，尽量减少外出，如需外出要做好自身防护。（7）尽量不参加聚集性讲座。

（完）

白城市卫生健康委
白城日报社 主办

孕期吸烟可增加孩子患先天性心脏病风险

健康白城

近日，英国布里斯托尔大学发布的一项研究指出，女性在怀孕期间吸烟可能会增加所生孩子患先天性心脏病的风险。

该校学者领衔的国际团队对欧洲多个国家超过23万个家庭的相关生育和健康数据进行了详细分析。研究人员对比评估了母亲的身体质量指数、吸烟、酒精摄入量等因素对后代在先天性心脏病风险方面的影响。相关成果已刊登在《美国心脏病协会杂志》上。

研究结果显示，孕期吸烟的女性所生的孩子更可能患先天性心脏病。研究同时发现，女性如果在怀孕初期体重过高甚至患肥胖症，或者怀孕期间饮酒，可能不是导致后代患先天性心脏病的原因。

研究人员建议女性在生育年龄不应该吸烟，且无论是母亲还是父亲，在孕前或怀孕期间都有必要保持健康的体重且限制酒精摄入量。

负责监督这一研究的布里斯托尔大学教授德博拉·劳勒说，这项研究结果进一步表明，全球范围内需要为戒烟提供更多支持。未来如果能了解孕期吸烟增加孩子患先天性心脏病风险的具体机制，将有助于开发预防这一疾病的新方法。

（欣 华）

如何延缓大脑衰老

《美国医学会杂志》曾刊文指出，一般来说，人们的大脑在30岁便开始衰老；40岁后，人体新陈代谢逐渐变缓，大脑细胞功能随之减退，体力、记忆力、反应力下降，定位能力、身体协调性不及从前；60岁后，大脑以每年15%的速度萎缩。如何保护脑动力，延缓大脑衰老，让自己的大脑更有活力，看这里。

七种饮食习惯大脑老得慢

1.控制热量

控制热量摄入可减少引发阿尔茨海默病的风险因素，比如睡眠呼吸暂停综合征、高血压和糖尿病。这并非建议老人把热量一下削减到很低的水平，需要循序渐进，而且不建议热量摄入长期低于1200千卡/天，特别是体型较瘦的老人控制热量要适度，否则弊大于利。老人可从多吃一些蔬菜沙拉、蔬菜汤开始，或者改用小一号盘子，给大脑一个暗示：没少吃。

2.每天至少吃5份(100克/份)果蔬

美国“芝加哥健康和老年研究项目”针对3718名65岁以上志愿者进行研究发现，多吃果蔬可减缓认知能力下降速度。该研究为期6年，结果显示，每天吃5份以上果蔬的老人，认知能力下降几率比其他人低40%。建议身体状况良好的老人，每天吃300–500克蔬菜，200–350克水果。

3.使用丰富的天然香辛料

各种植物香辛料可给饭菜增味，还有助于减少烹调过程中食用油、盐的使用量。很多植物香辛料含有抗氧化物质，并有一定的防病效果。建议老人日常生活中不妨用葱、蒜、胡椒、花椒、薄荷、孜然等天然香辛料，代替部分油、盐、糖。

4.烹调肉类先腌制

食物中广泛存在脂肪、蛋白质、糖等成分，在高温下发生复杂化学反应，导致产生糖基化终产物等有毒有害物质，熏肉、香肠、加工肉类及油炸和烧烤食品中含量特别高。这类食物吃得太多，会加剧大脑老化损伤。有个窍门对降低糖基化终产物行之有效：尽量提高食物中水分含量。比如高温烹调鱼或肉之前，放在沸水中焯一下，或通过蒸、浸泡（比如用黄酒、醋、酱油等腌制一下）等方式，让水分渗透到肉里。

5.每周吃一次深海鱼

生活在深海水域的鱼类为了御寒，会产生较多欧米伽3脂肪酸维持正常生理活动。老人适当吃些深海鱼，可降低身体及大脑炎症反应。

6.常吃坚果和杂粮

五谷杂粮和坚果能为人体补充欧米伽3脂肪酸，而且富含硒和维生素E，可促进大脑健康。美国华盛顿大学研究显示，摄入杂粮和坚果过少是早亡的风险因素之一。老人可适当吃些核桃，其中含有抗氧化物质，能减轻阿尔茨海默病。不过需要注意，坚果摄入量以每天一小撮为宜，吃得过多易脂肪超标。

7.每天喝几杯茶

红茶和绿茶都富含抗氧化物质儿茶酚，能防止氧化对全身各部位组织的损害。绿茶中富含儿茶素，能减少β淀粉样蛋白沉积，降低血压和胆固醇水平，从而改善大脑健康。喝茶还有助于降血压和胆固醇水平，对降低2型糖尿病、心血管疾病、卵巢癌等发病风险也有积极作用。

精通多语种可训练大脑

据外媒报道，多懂一种语言不仅可以为工作上带来竞争优势，更有助于训练脑部和加强认知能力，甚至还可推迟出现智力衰退或认知障碍。英国兰开斯特大学最新研究发现，双语人士在使用不同语言思考及做事时，观察世界的角度也会随之改变。

两款药茶护大脑

1.参芪菊花茶：西洋参8克，黄芪10克，菊花10克，开水泡饮服，可抗疲劳、健脑益智，适合40岁以后体力精力逐渐下降的人群。

2.安神益智茶：枸杞10克，桂圆10克，大枣4枚，金银花10克，每日开水泡当茶饮，可安神益智、改善记忆等，适合长期使用电脑、大脑疲劳、失眠健忘者。

（乐 禹）