

# 天气闷热 吃点“苦”

在日常生活中,甜、酸、咸、辣等味道更受人们欢迎,而“苦”往往被避之不及,谈“苦”色变。然而,在传统中医理论中,苦味中药却是一类良药,既能治病又能养生。中国有句古语叫“苦尽甘来”,意思是苦到极致,甜也就跟着来了。目前正值夏季,不论是天气还是人的心情都略带“烦躁”,正是“吃苦”的好时候。夏季养心,苦味入心。正确使用苦味食物,可以帮助我们祛暑降火、调节体质。许多苦味的药物和食物,既是药材同时也是食材,这就是中医所说的“药食同源”。下面就向大家推荐几种夏季必打卡的苦味药食,未病先防、调养身体。



## 天然降糖药——苦瓜

苦瓜具有清热解暑、降血糖、美容养颜、延缓衰老、促进消化的功效。苦瓜富含苦瓜苷、维生素C和膳食纤维,适用于糖尿病、暑热烦渴、皮肤痤疮的人群。

**推荐吃法** 作为家常菜,可以适量添加调味料,或焯水。在食用苦瓜时搭配姜或蒜,后者的温性能中和苦瓜的寒性,减少肠胃不适。比如,苦瓜姜丝炒肉片。苦夏人群可以选择枳实炒苦瓜,枳实磨粉与苦瓜同炒,能促进食欲。

此外,苦瓜还可以凉拌、炒蛋,做苦瓜茶、苦瓜排骨汤。

**注意事项** 脾胃虚寒、孕妇、经期者忌食。

## 清心安神——莲子心

莲子心性味苦、寒,归心、肾经,有清心火、降血压、镇静安神的作用。莲子心含有莲心碱、荷叶碱等多种生物碱,以及金丝桃甙、芸香甙等黄酮类成分,适用于烦躁、失眠、口舌生疮、高血压的人群。

**推荐吃法** 选用1~3克莲子心泡茶,或与莲子同煮粥。建议莲子心和甘草一同使用,甘草的甘味能缓和莲子心的苦寒,增强清心火效果。同时,甘草味甜,尤其是炙甘草——它是用蜂蜜炮制过的,有它在莲子心就没那么苦了。日常可以选取莲子心和甘草各2克,泡茶饮用。

此外,推荐可以润肺安神的百合莲子瘦肉汤,选用百合、莲子、玉竹搭配瘦肉炖汤。

**注意事项** 莲子心寒性较强,不宜长期大量服用,阳虚、孕妇、备孕、哺乳期人群及小儿慎用。

## 明目降压——菊花

菊花性味辛、甘、苦、微寒,归肺、肝经,具有疏散风热、平肝明目、清热解毒等功效。菊花富含挥发油、黄酮类、水苏碱、胆碱、腺嘌呤、维生素B1、维生素A、氨基酸及多种微量元素,适用于风热感冒、眼睛干涩、头痛、高血压、疮痈肿毒的人群。

**推荐吃法** 菊花茶、菊花枸杞粥。菊花和枸杞联用,枸杞的甘平能平衡菊花的寒凉,起到保护脾胃的作用。且枸杞子味道偏甜,和菊花用在一起,就是甜甜的清热饮料。日常可以选用菊花5朵、枸杞6粒,泡水代茶饮。

**注意事项** 阳虚怕冷、孕妇、哺乳期者慎用。

## 理气健脾——陈皮

陈皮性味苦、辛、温,归肺、脾经,有燥湿化痰、促进消化的功效。优质陈皮需要用柑橘晾晒并存放3年以上,南方多地均有产出,以广东新会陈皮最为出名。陈皮适用于腹胀、咳嗽痰多、食欲不振的人群。

**推荐吃法** 泡水、炖汤、煮粥。日常可以用苦菊拌陈皮,苦菊焯水后加入陈皮,少许蜂蜜、白醋,爽口开胃。

**注意事项** 阴虚火旺者、孕妇慎用。

## 天然抗生素——蒲公英

蒲公英性味苦、甘、寒,归肝、胃经,有清热解毒、消肿散结、抗氧化的功效。蒲公英富含绿原酸、菊苷类、类黄酮、维生素A、维生素C、膳食纤维及钾、钙、铁等多种矿物质,适用于乳腺炎、咽喉肿痛、皮肤疮疡的人群。

**推荐吃法** 蒲公英的嫩叶可以用来凉拌,其根可泡茶。日常可以凉拌蒲公英,新鲜蒲公英焯水后,加入蒜末、香油、盐,搭配少量甘草粉。

**注意事项** 脾胃虚寒、孕妇、过敏体质、肾病患者慎用。

(据《北京青年报》)

## 多知道点

### 苦味药性 双向调节

中医认为,食物和药物的味道可归为“五味”,即酸、苦、甘、辛、咸,与人体健康密切相关。“苦”是中医五味中的一种,在五行中属“火”,在四时中正好对应夏季,五脏对应心脏,具有清热、泻火、燥湿、降气、通便等作用。苦味药食多入心、肝、肺、胃、大肠经,能调节这些脏腑的功能。

虽都是苦味药物,但药性不同,效果迥异。如黄连、黄芩等苦寒药,主要起到清热泻火的作用,适合高热、口疮、便秘等火热证候;又如陈皮、苍术等苦温药,主要起到化痰利湿的作用,适合胃寒、痰湿等寒湿证候。因此,须正确使用苦味食物,关键在于辨证施膳、适量食用。

## 食疗看体质 别“没苦硬吃”

虽说“良药苦口利于病”,但不是所有人都适合“苦”。是药物就有禁忌,苦药虽好,是要区分体质的。以下给大家介绍一下苦味药食的适用与禁忌人群。

- 适合人群** 湿热体质者 舌苔黄腻、皮肤油腻,易长痘。实火体质者 口干舌燥、大便干结,易上火、烦躁易怒。夏季防暑人群 苦味能清热解暑,如苦瓜、莲子心,适合大多数人群。但要注意适量,每周2-3次,避免过量伤胃。可搭配甘味,如苦瓜炒蛋、菊花加蜂蜜,可缓和苦味。
- 禁忌人群** 脾胃虚寒者 怕冷、腹泻、胃痛者慎用。孕妇、哺乳、经期女性 苦寒药可能影响气血运行。低血压、低血糖者 部分苦味食物如莲子心,可能加重症状。小孩与老人 小孩脏腑功能未发育完全,老人脏腑机能逐渐退化,应酌情慎用。

## 中国公民健康素养——基本技能与知识释义 (2024年版)

### 39. 劳逸结合,起居有常,保证充足睡眠。

任何生命活动都有其内在节律性。生活规律对健康十分重要,工作、学习、娱乐、休息、睡眠都要按作息规律进行。要注意劳逸结合,培养有益于健康的生活情趣和爱好。顺应四时,起居有常。睡眠时长存在个体差异,成年人一般每天需要7~8小时睡眠,高中生8小时,初中生9小时,小学生应达到10小时。

保证充足睡眠,需要建立规律的睡眠习惯,营造舒适的睡眠环境,睡前避免刺激性活动,睡前不宜进行剧烈运动。建议23点前上床休息,尽量避免晚上不睡早晨不起、平时熬夜周末补觉等不良作息。

长期睡眠不足有害健康,会出现反应迟钝、注意力、记忆力等认知功能下降;会导致情绪不稳,易烦躁、焦虑等,甚至诱发抑郁症、焦虑症等心理疾病;会降低机体免疫力,易衰老,增加患糖尿病、肥胖、高血压、心血管疾病的风险。如出现持续性睡眠障碍,应及时就医。(待续)

白城市卫生健康委 白城日报社 主办

## 彩妆与二次元握手 周边有了吧唧和立牌

吧唧(音译自英语badge,即徽章)、透卡、立牌……“谷子”的风也吹到了彩妆。联名彩妆产品的买家不仅看重功能,更是为了收藏与之相关的周边,满足情感需求。除了二次元,一些经典卡通形象也频繁出现在彩妆联名中。

### IP联名偏爱香水及唇釉

近年来,IP联名异军突起,成为了美妆行业的新宠。艺恩《2025年彩妆IP联名趋势洞察报告》显示,在2024年7月至2025年6月期间,社媒渠道上有关联名彩妆的声量大幅增长,涨幅高达30%,互动量更是达到了1414.6万,较以往增长42%。

18至24岁的年轻女性成为了绝对的消费主力,占比达56.8%。学生党和美妆新手作为其中的核心群体,对彩妆联名产品展现出了极高的热情。美妆教程、好物分享……她们活跃于各大社交平台,通过分享、讨论,进一步推动了联名彩妆的热度传播。

在联名品类方面,唇釉和香水脱颖而出,成为了最受欢迎的品类。无论是日常妆容点缀还是打造独特气质,这两类产品都备受爱美人士喜爱,自然也成为

了品牌联名的首选。对主流社交平台近一年的相关内容统计显示,“联名香水”品类热度TOP3单品为漫画《NANA》与Libroaria联名、游戏《原神》与娇兰联名,以及帕丁顿熊与祖玛珑的联名;“联名唇釉”品类热度TOP3单品为黄油小熊与Pinkbear联名、卡皮巴拉与珂拉琪联名,以及小熊虫与完美日记联名。

### 二次元联名成为新主力

国产品牌在联名热度上表现亮眼,占比达到55%。一些品牌通过成功的联名案例,收获了大量粉丝。相比之下,国际品牌占联名市场热度的45%,虽然依然具有强大影响力,但国产品牌的崛起已不容小觑。

在联名IP类型的选择上,动漫、卡通、游戏IP成为了主力军。其中,动漫IP占比26.3%,卡通IP占比20.5%,游戏IP占比19.4%。近年来,谷子经济的兴起,极大地推动了二次元联名的发展,相关声量增长了200%。吧唧(徽章)、透卡、立牌、拍立得、挂件、镭射票,均是“美妆+谷子”热门联名周边。

粉丝将对动漫、游戏角色的热爱,延伸到了彩妆产品上,购买联名彩妆不仅是为了使用,更是为了收藏与

之相关的周边,满足自己的情感需求。除了二次元领域,一些经典卡通形象也频繁出现在彩妆联名中,勾起消费者的童年回忆。

### 不走心周边被吐槽“割韭菜”

为了延续联名热度,品牌们在线上线下都使出了浑身解数。线上,明星造势和互动有礼等活动成为常见手段。如某美妆品牌官宣与热门影视剧IP《狐妖小红娘·月红篇》联名,并发布代言人龚俊联名版礼盒及透卡、限定明信片等周边。

在线下,创意活动则成为增强体验感的利器。粉丝参与活动不仅可以体验到联名产品,还能沉浸在充满文化氛围的场景中,感受彩妆与文化的交融。如今年上巳节期间,某个人护理品牌在济南市章丘区明水古城发布了与李清照IP的联名合作,游园活动推出了集印章、放荷花心愿灯、投壶、与颐莲花神合影等游戏环节,吸引了众多年轻人参与。

对于消费者而言,选择联名彩妆的核心原因是IP本身具备的强大吸引力,占比达67%。产品的实用性也至关重要,占比59%。如果产品质量不过关,即使IP再热门,他们也不会买单。

此外,消费者十分看重周边产品是否丰富以及产品设计是否美观。不走心的周边产品和缺乏创新的设计,常常被吐槽为“割韭菜”,难以获得市场认可。

(据《北京青年报》)

## 夏季穿衣这些要注意

不少人有个共识:夏天越来越热了,连家里从前只开电扇的老人、长辈,现在也忙不迭打开了空调,家家都一样。不过,在“外出时如何防热”这个话题上,大家却很难达成一致。

大多数人会自然而然地随季节和气温增减衣服:冬天多穿,夏天当然要少穿;有人则把自己严实包裹在防晒衣中,全身上下只露个眼睛。疑问来了:穿这么多不热吗?

实际上,人们惯性意识里的“穿得越少越凉快”可能并不成立。

### 穿得越少越凉快?

先说结论:夏天穿得少不一定更凉快。虽然穿得少可以减少衣物对身体的包裹,从而增加皮肤与空气的接触面积,有助于散热,但也有一些其他因素需要考虑。

当外界温度低于人的体表温度(36℃至37℃之间),且阳光相对温和,的确会穿得越少越凉快;而当外界温度高于人的体表温度,且阳光比较毒辣,穿得少的人可能比穿得多的人还容易中暑。

这里要引出一个知识点——人体的散热方式主要有4种:辐射散热、传导散热、对流散热和蒸发散热。

许多人小时候曾在炎炎夏日里打开冰箱门,靠近冰箱内侧来获取一些凉意。这其实就是辐射散热,它是指人体以热射线的形式将热量传递给外界的较冷物体。辐射散热是人体主要的散热形式,一般会受到两个因素的制约:一是有效散热面积,二是体表温度和外界温度的温差。

当外界温度较低时,体会向外散热,衣服穿得少也就意味着有效散热面积大,自然会觉得凉快。但当外界温度较高时,人体很难通过热射线的方式散热,反而会吸收周围的热量。

此时,衣服的作用就来了:可以帮助人体吸收辐射。曾有一项实验,穿着人偶衣服时吸收到的辐射最多会降低到60%,若是专业性衣服,隔热的比例还会提高到80%。

不止如此,高温场合下衣服的作用,在许多研究中都得到了论证。有人对比了两组参与实验的工作者,高温天气下,不穿衣服的人因体温太高导致劳动能力下降,而穿着衣服的人劳动能力则相对较高。

在出门之前,不妨先看一下实时气温,再决定是要增添还是删减衣物。虽然我们明白,夏日里为了隔热,要注意气温高于体表温度时多穿衣,反之则少穿衣,但怎样穿衣、穿什么样的衣服同样很重要。

### 夏季在外,如何选择穿着?

此外,人体还有3个重要的散热方式:传导散热、对流散热和蒸发散热。衣服材质的选择,会极大地影响它们的效果。

传导散热,是指人体的热量直接传递给与之接触的温度较低的物体,像是平时敷的冷贴,就是这个原理。

对流散热,是指通过气体流动进行热量交换。人们扇扇子或者站在对流的窗口处感受凉意,就是对流散热。

蒸发散热,是指将液体变为气体,从而带走热量。人的皮肤上分布着几百万个毛孔,它们以排汗的方式调节人体的温度,当汗液蒸发,体表温度自然也就降下来了。很多人会用湿巾给发烫的手机降温,湿巾变干了,手机也就凉了,这两者是相似的逻辑。

以上3种散热方式,共同决定了亚麻、真丝和棉织品等吸湿性好、透气程度高的天然纤维制品是最适合夏季穿着的。这几种材料的密度较低,可以帮助皮肤快速散热,而棉、毛等纺织品的密度则比较高,不但是热的不良导体,还会影响汗液的蒸发。同时,亚麻、真丝和棉在夏装中很常见,它们的吸湿透气性好,尤其是亚麻、真丝制品通常都较为轻薄,还有利于加快对流散热。

### 夏季穿衣指南

在面料材质上,夏季宜穿亚麻、真丝材质的面料,薄款的棉质面料、精纺薄款羊毛面料也是不错的选择,吸湿透气性都很好。在运动的时候,建议选择速干类面料,加快汗液蒸发。

在面料结构上,建议选择针织面料,针织面料的空隙相比较织面料较大,透气性更好。

在服装版型上,推荐选择宽松的版型,面料与皮肤之间的空气层足够大,可以增加空气对流散热。

除此之外,衣物的颜色同样极为重要。大家都知道,黑色的吸热效果最好,毕竟每次出门,全身上下最热的一定是头发,但怎样选择颜色,也要看外界的具体温度和外出的具体时长。

如果是短期在高温天气下,建议穿着浅色的衣服,它受到的热辐射相对较少。如果是长时间在外,则最好穿红色,浅色衣服吸收紫外线的能力较弱,容易让人晒伤。如果是在阴凉的天气,最好穿深色,吸热快散热也快。

### 防晒注意事项

**做好防晒** 外出时除了穿透气性和吸湿性较好的衣服,也要打伞或佩戴遮阳帽,防晒太阳镜也不能忘。人的眼睛与眼周十分脆弱,若遭到紫外线的长期照射,会引起一系列疾病。

**不要拿起冰水一饮而尽** 即使又热又渴,也不要拿起冰水一饮而尽。喝水太猛可能会造成人体电解质紊乱,引发头痛、血压升高,过量的冷饮则会给肠胃带来刺激。建议先喝一两杯,缓和半小时再继续补充水分。

**不要立刻洗凉水澡** 从室外高温天气回到家后,不要立刻洗凉水澡。在炎热、出汗的情况下,皮肤的毛细血管会处于扩张状态,若突然洗凉水澡,会刺激血管收缩,引起心悸、头痛等,高血压、心律失常人群更容易陷入危险之中。

最好等到体温恢复、汗液蒸发后再洗,并且尽量把水的温度控制在38℃至40℃之间,稍高于人的体表温度。

(据学习强国)