

四季养生

# 夏天如何养生

吴婉虹 王雯玉

随着气温逐渐升高,许多人会感觉嘴巴发干、发苦,出现胃烧、泛酸、容易疲倦等不适症状。专家表示,这些症状往往与夏天体内水分失衡、消化功能减弱等因素有关,除了要注意多喝水之外,还建议适当调整饮食和作息时间。

## 天热容易伤津耗气, 调理从四方面着手

中医认为,夏季天气炎热,容易导致出汗过多、伤津耗气的情形,出现口干舌苦、疲倦乏力的状况。加上暑多夹湿,人们容易贪凉爽喜欢喝冷饮,易使湿困脾胃,使得脾气不升、胃气不降,容易出现胃胀、反酸、精神困倦等症状。针对这些问题,大家可以从以下四个方面进行调理:

首先,夏天一定要多喝水,尤其是温开水,有效补充体内流失的水分,缓解口干舌苦的症状。

其次,要调整饮食习惯。一方

面,要避免过度饮冷食凉,食用辛辣、油腻、煎炸等刺激性食物;另一方面,建议多吃清淡、易消化的食物,如粥、面条以及应季蔬菜瓜果如黄瓜、冬瓜、番茄、茄子、绿豆芽、芹菜、生菜、丝瓜等。

另外,可以对身体表现适当作出饮食调理。如果经常自觉口干舌苦、疲倦乏力,可以多吃生津止渴的水果,如西瓜、草莓、葡萄、杨梅、李子、柠檬、甘蔗等,也可以选择消暑生津的糖水,如绿豆糖水、红豆糖水、马蹄糖水、椰汁西米露等。如果出现胃烧灼感、反酸等胃酸增多的表现,还可以适当增加一些碱性食物,如苏打饼干、面条等,平时选用生姜、砂仁、豆蔻等辛温宣散祛湿的药食两用食材,如醋泡姜、砂仁猪肚汤、豆蔻莲子粥等。

除了饮食调理外,保持良好的作息和适当的运动也很重要。建议要保证充足的睡眠时间,避免熬夜和过度劳累。同时,可以选择一些适度的运动,如散步、慢跑、游泳等,都可以促进身体新陈代谢,增

强身体的免疫力。

## 脾胃不适, 推荐三道 调理靓汤

针对夏季常见的脾胃不适症状,专家推荐了以下三道调理汤方,不妨按需选择:

### 1. 砂仁茯苓猪肚汤

材料:砂仁10克,茯苓15克,薏米30克,猪肚1个,生姜6片,蜜枣2枚。

做法:将砂仁打碎,茯苓、薏米浸泡30分钟,备用;猪肚清洗干净,用粗盐里外搓洗两遍;将砂仁、茯苓装入纱布袋,填进猪肚,再用针线缝上;将上述食材放入加水的锅中,大火煮开后转小火再煲汤1.5小时即可,再加盐适量调味后饮用,吃猪肚。

适合人群:气滞湿阻或脾胃虚弱导致的胃痛、胃胀、消化不良等症状的人群。阴虚有热、胃肠湿热人群不适用。

### 2. 冬瓜扁豆薏米煲猪骨汤

材料:冬瓜250克,白扁豆30克,薏米30克,猪骨500克,蜜枣3个。

做法:冬瓜切块;白扁豆炒制;猪骨洗净斩件,焯水,捞出;将白扁豆、薏仁、猪骨、蜜枣一起加入煲内,加水10碗,武火烧开后文火煮1小时,调味即可。

适合人群:湿气重,身体困倦、腹胀、消化不良、大便黏、舌苔白或厚等。胃寒疼痛、月经期间和寒性痛经者不宜食用此方。

### 3. 藕粉绿豆汤

材料:绿豆适量,藕粉适量,冰糖、红糖适量。

做法:煮一锅绿豆汤,煮至绿豆熟透,汤汁浓稠,加入冲泡好的藕粉,搅拌均匀,也可以根据个人口味加入少量冰糖或蜂蜜。

适合人群:胃痛、胃烧灼感、反酸等胃酸偏多、胃热人群。

脾胃虚寒及胃胀、嗝气等消化不良人群不宜食用此方。

(据《广州日报》)

友情提醒

## 防晒喷雾化妆品受热捧 专家提醒安全使用需注意

常天怡

随着夏季的到来,气温逐渐升高,防晒化妆品成为了消费者日常高频使用的产品。其中,防晒喷雾化妆品因其形式新颖、使用方便的特点,日益受到消费者的青睐。然而,专家提醒,在使用防晒喷雾化妆品时,需要注意其可能带来的安全风险。

根据《化妆品分类规则和分类目录》,化妆品可以按照产品剂型进行分类,其中防晒喷雾化妆品一般可以分为喷雾剂型和气雾剂型两类,这两类产品的区别在于是否含有推进剂。喷雾剂型化妆品不含推进剂,主要依赖机械压力泵产生的压力差喷出喷雾,喷出的“雾”一般液滴(颗粒)较大。而气雾剂型化妆品则含有推进剂,主要依赖推进剂喷出时由液态变为气态产生的推动力喷出喷雾,喷出的“雾”一般液滴(颗粒)更小,这类产品包装多采用金属罐。

防晒喷雾化妆品的流行,主要得益于其携带方便、易于使用以及能够均匀覆盖皮肤等优点。然而,专家指出,不当使用防晒喷雾化妆品可能带来两方面的安全风险。首先是吸入风险。由于防晒喷雾化妆品在使用过程中会产生喷

雾,如果在使用时不注意方向或距离,容易导致喷雾被吸入呼吸道,可能对呼吸系统造成刺激或损伤,特别是对于儿童、老人以及呼吸道敏感的人群,这种风险更为突出。其次是易燃易爆风险。气雾剂型产品中使用的推进剂可能是丁烷、丙烷等易燃物质,且处于液化的高压状态。如果在使用或存放过程中遇到火源,容易发生爆炸事故,给消费者带来严重的安全隐患。

因此,专家建议消费者在使用防晒喷雾化妆品时,应注意以下几点:首先,尽量选择不含推进剂的喷雾剂型产品;其次,在使用时,应保持适当的距离和方向,避免喷雾被吸入呼吸道;此外,存放防晒喷雾化妆品时,应远离火源和高温环境,确保安全。同时,相关部门也应加强对防晒喷雾化妆品市场的监管,确保产品质量安全,保护消费者的合法权益。对于存在安全隐患的产品,应及时进行召回和处理,防止事故的发生。消费者在选择和使用产品时,应理性对待,注意安全和效果并重,确保自身健康和生命安全。

(据《中国商报》)

饮食指南

## 九个方法帮助孩子 建立饮食好习惯

张妍

培养孩子良好的饮食习惯,要做到以下几点:

1. 一日三餐,定时定量,食物多样化;鼓励儿童不挑食和偏食,加餐以奶类、水果为主,在两顿正餐之间,分量不应该过多。

2. 吃饭时间适当:每顿饭20—30分钟,让孩子做到细嚼慢咽的同时不拖延。

3. 鼓励但不强迫进食:儿童在吃饭时不看手机、电视等,不边吃边玩,家长要以身作则,给孩子做好榜样。

4. 变换烹调方式,纠正挑食偏食:比如儿童不喜欢吃蔬菜,家长可以多做一些馅类食物或菜丸子,将蔬菜切碎与瘦肉一起做成饺子或包子等,多多鼓励儿童尝试并给予表扬。

5. 养成爱喝白水的习惯:鼓励儿童多喝白水,不要用含糖饮料来代替白水。

6. 把餐桌当作和儿童谈心交流的场合:营造良好的沟通氛围,不在吃饭时批评或惩罚儿童,不以食物作为奖励或惩罚儿童。

7. 鼓励儿童一同参与家庭食物选择和制作过程:大手拉小手,享受烹调食物过程中的乐趣。在日常生活中,家长可领着儿童去菜市场认识和挑选蔬菜,在做饭时帮忙参与摘菜、洗菜等,让儿童力所能及的家务,体会付出和收获的乐趣。

8. 养成清淡饮食的好习惯:倡导少盐、少油、少糖,让儿童多品尝食物天然的味道。

9. 儿童在食不过量的同时,还要积极参加运动:运动对于儿童而言,吃动平衡非常重要。不仅是体育课的短暂身体活动,更是天天坚持的长期习惯。家长也要参与其中,适当陪儿童一起运动,培养儿童运动兴趣的同时,也增进了相互之间的情感交流。

(据《北京青年报》)



# 生活

刊头摄影 毛有祥

健康教育

## 这些方法可以有效护眼

### 长时间盯电子屏幕, 我们的眼睛会怎样?

直接损害大:长时间聚焦屏幕,眨眼次数减少,容易导致视疲劳和干眼症等。这些眼健康问题初期症状轻微,容易被忽视。此外,长时间低头使用电子产品还会引发脖子、肩膀和背部的慢性疼痛。

长期危害大:长时间看电子屏幕后,智能手机和其他电子设备屏幕产生的蓝光,会干扰人体分泌褪黑素,影响睡眠质量。尤其是一些人本身可能就有睡眠障碍,睡前看手机会使大脑保持活跃,电子屏幕产生的蓝光又会干扰褪黑素的分泌,使大脑持续保持兴奋状态,形成恶性循环。还有不少人晚上关灯后还在床上玩手机,这种行为极易引起眼部疾病的发作。这是因为在黑暗的环境中注视手机屏幕,环境亮度低,人的瞳孔扩大,容易堵塞房水循

环通路,引发诸如急性闭角型青光眼等眼部疾病。

如果大家经常长时间看电子屏幕,并且有时会出现眼部不适的症状,请记住以下几个护眼方法。

### 遵守“20—20—20”法则

要想有效减少电子屏幕对眼睛造成的伤害,根本之计是注意使用时长。

一般认为,观看电子屏幕的最佳习惯是看屏幕20分钟后,抬头眺望6米外(20英尺)远处至少20秒。这也是我们常说的“20—20—20”法则。

### 善用智能手机的护眼功能

大家可以利用手机自带的“勿扰模式”“屏幕使用时长统计”等功能,监控和分析自己使用手机的情况。

同时,一些应用程序也有用眼情况监测和休息提醒的功能。这些工具可以帮助你养成定期休息的好习惯。

保持正确坐姿:使用手机时,尽量保持平视状态,且视线与手机屏幕垂直,腰背挺直,上半身放松。

观看电脑时,眼睛和电脑屏幕的距离应不少于50厘米(约一臂远),眼睛稍稍向下看,即看电脑的视线微微向下,电脑屏幕的中心位置应该在眼睛视线下方10厘米左右。

注意,要让眼睛注视的视线角度比眼睛的水平线大约低15度。

(据健康中国)

健康资讯

## 葫芦瓜发苦不要吃

李建

夏季,味道清淡的葫芦瓜受消费者欢迎。不过,个别地方因食用苦葫芦瓜导致食源性中毒的情况也偶有发生。国家健康科普专家、中国营养学会注册营养师、山西医科大学教授、博士生导师程景民提醒消费者,苦葫芦瓜毒性较大,不能食用。单位食堂加工制作葫芦瓜时,也应谨防有苦葫芦瓜混入。

一般来说,苦葫芦瓜的外表凹凸不平,而甜葫芦瓜的表皮则比较光滑。通常,人们从正规超市购买葫芦瓜,碰到苦

葫芦瓜的概率不大。煮熟的葫芦瓜如发现发苦,应立即停止食用,连同锅里的其他食物都丢掉,以防食物中毒。

如不慎误食用苦葫芦瓜,且出现恶心、腹泻等症状,应立即到医院接受治疗。目前,类似情况尚无特效治疗药物,医院采用的多是催吐、利尿等方法处理。网络上流传的诸如“喝蛋清”等解毒方法,建议不要尝试。其他常见的黄瓜、丝瓜等葫芦科食物,如发现发苦味,也请立即停止食用。

(据《中国消费者报》)

