

起居有度过大暑

大暑在农历六月中，是农历二十四节气中的第十二个节气,此时太阳到达黄经 120 度。《历书》中记载：“大暑，斯时天气热于小暑，故名大暑。”是一年中最热的节气，正值二伏前后,也是喜热作物生长速度最快的时期。《月令七十二候集解》中记载大暑的三候为：“一候腐草为萤；二候土润溽暑；三候大雨时行。”形象的记录了大暑时节的气候特点,大暑第一候时萤火虫卵化而出；第二候时天气开始变得闷热,土地也很潮湿;第三候时常有大的雷雨会出现,这大雨使暑湿减弱,天气开始向立秋过渡。可以看出大暑时节的天气特点是炎热和潮湿，且要向秋天过渡,正好符合物极必反的规律。

进入大暑之后高温潮湿的天气让人很不舒服,人们为了对抗炎热,进食大量的冷饮,冷食,把空调开足马力。这种情况下我们发出现胃肠道症状及感冒症状的人反倒增多了。那么我们应该怎么做才能够安然度过大暑呢? 实际在《内经 上古天真论篇》讲的很清楚：“饮食有节,起居有常,不妄劳作。”所谓养生,就是起居有度,饮食有节,仅此而已。以下几点温馨提示,供大家参考。

爱吃也是病？“吃货”们小心患上“食物成瘾”

日常生活中，我们经常会看到一些人，他们的嘴巴无时无刻不在享受美食，一旦停下来，就可能会出现不安、焦虑等负面情绪。其实,此类人可能患有“食物成瘾”。那么,食物成瘾是怎么引起的呢? 如何判断自己是否食物成瘾了呢?

产生食物成瘾的原因比较复杂。据《金陵晚报》报道,有的观点认为,应该是与当事人自身的基因、代谢、内分泌有关;也有观点认为,遭遇精神创伤可能会增加食物成瘾的风险，比如一项针对近 5 万名女性的研究发现,如果经历过童年受虐待、至亲死于暴力、流产或死胎这样的痛苦“创伤性事件”，当事人会更容易出现食物成瘾的症状，比如不饿的时候也会频繁吃东西;甚至还有有人亲身说法,说自己只要压力一大,就忍不住想吃,哪怕那会儿一点都不饿。

此外,中大医院心理精神科主任袁勇贵在接受《金陵晚报》采访时提到,国外研究人员发现,如果给实验大鼠吃

防暑不贪凉
大暑时节在光照强烈、气温炎热,要避免在太阳直射的时候长时间的户外活动,防止热射病的发生。同时要避免长时间处于温度明显低于户外气温的空调房内,并且要避免空调和风扇直吹身体;另外要避免的是冲冷水澡和进食大量的冷饮,防止寒邪直中,出现感冒及胃肠道病变的情况。还要注意的是大暑时节降雨量较大，空气中湿度较大，户外的地面或者露天的公用座椅往往潮气较大，外出活动时一定要避免直接坐在地上或者露天的公用座椅上,防止湿邪的入侵。再者天气炎热造成机体水分丢失严重，正确的补水方式时少量、频繁摄入常温或温热的饮品,而不是大量饮用冰镇的饮料,因为低温的饮品会使血管收缩不利于体内热量的挥发,另外寒冷刺激会造成胃肠道的痉挛甚至会引起腹痛、腹泻。

祛湿不贪苦
大暑时节暑湿主之,这个时期我们总是觉得身体比较沉重、疲劳,头昏昏沉沉、皮肤湿湿粘粘,食欲也变的很不好,这些症状都与暑湿困阻有关,为了改善这些症状我们有很多种方法。比如说：

1、健脾利湿法最具代表性的就是食粥养之，我们食用的粥底一般是小米、大米和糯米，都觉有良好的健脾养胃的功效,根据所需不同,可以加入各种豆类、蔬菜、肉类、荷叶、生姜、陈皮等等煮成不同口感和功效的粥类以达到健脾养胃祛湿的目的。
2、淡渗利湿法代表食物冬瓜汤,冬瓜是我们常吃的食物,具有消热、利水、消肿的功效，煮冬瓜汤时适当的加入海米、瘦肉等蛋白质食物,可以快速的清除体内水湿。
3、芳香化湿可化解大暑时节食欲不振。食用芳香化湿的食物可以芳香化浊,化湿醒脾达到开胃的目的,比如可以是适当的饮用茉莉花茶、薄荷茶、柠檬茶等等芳香的花果茶;也可以食用一些紫苏、茼蒿一类有芳香气味的蔬菜;还可以做菜时加入豆蔻、白芷、砂仁等等芳香类的调味品。
4、苦寒燥湿也是我们常用的祛湿的方法,暑令食用一些苦寒的食物可以清热解暑,同时就有很好的燥湿效果,比如说我们常吃的苦瓜、蒲公英、马齿苋等等。但是值得注意的是,到了大暑,阴气渐增,太苦寒的食物就不要再多吃,以避免苦寒伤胃。



美味高能饮食,那么就会影响到大脑内的多巴胺效应和奖惩系统。而多巴胺本身是一种分泌后可以让人心情愉快的物质,奖惩系统则是大脑给予我们奖赏和惩罚的重要区域。当美食真正影响到这一区域后,诱发食物成瘾并非不可理解的事情。如何判断自己是否食物成瘾了呢?

《健康时报》向大家提出了 9 种症状,符合的越多,就说明离食物成瘾越近：
1、会吃比预计计多的食物；
2、不吃或减少吃某种食物时,会很焦虑；
3、贪食后会很长时间都感到无精打采,昏昏欲睡；
4、很多时候在吃了过量某种食物后,会有后悔感；
5、一直食用同种类型或是同样数量的食物，即便知道它带来了情绪上和身体上的问题；
6、长时间后,需要更多的食物才能达到愉悦的感觉；
7、减少或是停止吃某种食物时,会有断瘾症状；
8、食物和饮食的行为引起显著的消极情绪或困扰；
9、食物和饮食使社交活动出现了显著的问题。
食物成瘾最直接的表现就是管不住嘴,最终导致肥胖。对此,《扬子晚报》提到,目前对于食物成瘾引起的肥胖,主要通过药物、认知行为干预等进行治疗,但治疗周期较长,需 1~2 年时间。通过对肥胖人群的干预治疗（比如缩胃手术），患者的脑白质损伤会慢慢恢复,食物依赖也会有所下降。但是,治疗好了并不代表“万事大吉”，因为食物成瘾的复发率高达 80%。

清晨是血压高峰 管好血压从清晨开始

北京朝阳医院心脏中心主任杨新春教授、北京朝阳医院心脏中心副主任、高血压学科负责人钟久昌教授共同指出，管好高血压，从每天清晨开始,特别是每天 6 至 10 点的血压!
很多人的清晨血压没管好
“并不是每个高血压患者都有头晕、头疼等症状。很多高血压患者从来没有症状,从来不知道自己有这个病,往往病倒了送到医院，一测高压已经到了 160 了,才知道自己有高血压问题。”中华医学会心血管病学分会常务委员兼高血压学组副组长、北京朝阳医院内科科主任杨新春教授谈到,目前高血压患者的自我管理存在很多问题。
有研究显示，在诊室血压已控制的患者中，超过 60%清晨血压未控制；诊室血压未控制的患者中有 94.9%清晨血压未控制。目前中国很多高血压患者不头晕就不服药、不肯定期监测血压、自行随意停药的问题非常普遍，这不仅仅为患者健康带来

了隐患，也成了中国式的高血压管理老大难问题,导致血压不能很好得控制,最终引发严重心脑血管疾病。一旦高血压患者不能有效控制血压，造成卒中等疾病的发病，可能导致死亡或因偏瘫而长期卧床不起、丧失语言能力等各种致残情况，这对于患者及其家属都是沉重打击。
清晨是血压高峰
我国高血压患病人数约 2.7 亿,在每年 300 万例心血管死亡中,至少有一半与高血压有关。而清晨血压管理是目前中国高血压管理的薄弱环节，也是多年来的痛点。杨新春教授介绍说,对于大多数高血压患者而言，清晨醒后开始日常活动的最初几小时内（通常在 6:00~10:00 之间）血压会达到一天中的最高峰值。
造成患者清晨血压管理不当的原因,除了与其自身的病理生理学等因素有关外,还有药物使用的问题,很多患者所使用的降压药无法控制 24 小时血压。如果患者服用的是短效的降压药和

所谓的“长效药物”，药效并不能持续 24 小时,在第二天清晨服药前药物浓度低下,药效薄弱,不能很好控制血压,导致血压波动。而清晨服药前也恰是心脑血管疾病的高发时间段,心肌梗死、心源性猝死及脑卒中等心脑血管疾病多发于这个时间段。从治疗角度来讲,选择真正分子长效的降压药物是控制清晨血压的重点。
清晨血压达标非常重要
“目前血压管理已从传统关注降压的量逐渐转变为注重降压的质。人体内血压在 24 小时内是不断变化的，即使正常血压健康人，血压也会呈现较为明显的昼夜规律，表现为睡眠最初数小时内血压明显下降，清晨时段血压呈明显上升趋势，如果清晨时段血压明显上升幅度过大，则属于病理状态，对人体有害。”国家心血管病中心高血压专家委员会委员、北京朝阳医院心脏中心副主任钟久昌教授指出,在降压看似简单,其实是非常复杂的问题，必须考虑高血压患者血压昼夜规律考虑清晨血压、夜间

血压及服药后 24 小时的药物血液浓度。降压达标、早达标、清晨血压达标是硬道理。
钟久昌教授建议，高血压患者每天早上起床后,第一件事应该测量血压,另外对于清晨血压控制不好的患者来说,最好在起床后 3—5 分钟后,起床服用 1 次长效降压药，这样既有利于控制清晨血压,同时长效降压药方便,依从性也很好。

血压管理着力点在基层
北京朝阳医院医疗办公室胡云岭主任指出，清晨血压的管理是很重要的概念,是血压管理的一个切入点。现在大多数高血压患者都是在社区医院长期随访,清晨血压管理的着力点是在基层,社区医院在这方面会有更多发挥的空间。高血压是一个需要长期管理、定期监测血压的疾病，建立血压管理模式的首要希望是把优良的医疗资源下沉到基层,切实的加强基层社区医生的培训和高血压患者的健康宣教。

家电都是坏了再换？超出使用期限就得换一换



很多人都是等到家电坏了才换新的，然而山东省家用电器行业协会会长曹海奎在接受大众网采访时表示，家电产品超期使用会出现零部件老化、锈蚀等现象,极易引起漏电、火灾、自然自爆等安全事故发生，对消费者的身体健康和生命安

全带来潜在危害，所以更换家电主要还需考虑家电的使用期限。下面,人民网科普中国就为大家罗列了一些日常生活中常用家电的使用期限。

清晰、画面颤抖的情况,就意味着电视机的相关元件已经出现老化，这时候如果强制使用,容易引发危险。
2、空调。央视网介绍,空调的使用期限为 8~10 年。《海南日报》补充道,使用时间长的空调容易发出噪声,如果是加氟的空调，还容易会对环境产生不利影响。打开空调的时候如果一直有尘土喷出，甚至还会经常流出黑水,那说明空调已经达到使用极限。
3、电热水器。《今晚报》介绍,电热水器的使用期限为 8 年。大众网补充道,电热水器加热时间变长,温度大不如前,热量不够用,这都是电热水器“超龄服役”的典型表现。有实验证实，一台使用超 8 年的电热水器内胆里的细菌含量是自来水中的 9 万倍,加热效率也因为零部件的老化而大幅度降低。
4、电冰箱。央视网介绍,电冰箱的使用期限为 12~16 年。大众网补充道,冰箱在使用 10 年后,其耗电量是最初使用时的 2 倍，且冰箱的冷冻能

力和保鲜力都会大大降低，影响正常使用。
5、洗衣机。《今晚报》介绍,洗衣机的使用期限为 8 年。《海南日报》补充道，如果洗衣机用的时候出现漏电、渗水，这些都是提醒使用者该更新换代了。
6、电热毯。《钱江晚报》介绍,电热毯的使用期限为 6 年。电热毯过了使用期限,其安全性可能会受到影响,因为耐火耐热材料在过了使用期限后很可能出现绝缘老化的情况，极易引发安全事故，线路老化还会造成温度忽高忽低,造成烫伤。
7、其它电器。《今晚报》介绍,电饭煲、电风扇、微波炉的使用期限为 10 年；个人电脑的使用期限为 6 年；电吹风的使用期限为 4 年。
综上所述，超龄电器不仅存在安全隐患,还会增加耗能,所以消费者们在平时需注意家电的使用情况，以防事故发生。

终生定期运动有助减缓衰老

英国一项最新研究指出，终生有规律地运动不仅有益身体健康，还能减缓衰老速度。
英国伦敦大学国王学院、伯明翰大学等机构研究人员在新一期《衰老细胞》杂志上报告说,他们对 125 名身体健康、年龄在 55 岁至 79 岁之间的业余骑行爱好者展开了一系列测试，并将结果与一组身体健康但不经常运动的成年人对比。吸烟、酗酒、高血压以及有其他健康问题者被排除在这项研究之外。
研究发现,定期运动的骑行爱好者肌肉质量和力量并未因年龄增长而减

小,脂肪和胆固醇水平也没有随年龄的增长而增加。此外,男性骑行爱好者的雄激素分泌仍保持在较高水平,意味着他们或许可以避免经历明显的男性更年期。
研究还发现，骑行爱好者的免疫系统似乎也没有衰老迹象，胸腺产生的“免疫武器”T 细胞数量与年轻人一样多。T 细胞是免疫系统与病毒和癌细胞等作战的主力。一般来说，随着年老体衰,胸腺功能会逐渐退化,产生的 T 细胞数量也随之下降。
伯明翰大学教授珍妮特·洛德说,该研究结果表明，应鼓励人们终生定期锻炼。

三伏天“三高”人群警惕“热中风”

三伏天是一年中最热的时候,易引起中暑,有高血压、高血糖、高血脂的“三高”人群,更是“热中风”高发。专家提醒,对“三高”人群不要误将“热中风”当成中暑,以免耽误治疗。
武汉的孙爹爹今年 63 岁，三年前查出高血压，但他一直觉得没什么明显症状,根本没当回事。17 日下午 3 点半,出门办事的他刚走出楼栋不远就突然感到头昏目眩,左半边肢体麻木无力,没多久就倒在地上。路过的街坊邻居以为他中暑了,有的掐人中穴,有的拿扇子给他扇风,还有的买来冰“泉水”喂给他喝。
最后，有人拨打 120 急救电话将他送到武汉市中心医院后湖院区。经过检查，他被诊断为早期急性脑梗造成的中风,根本不是中暑。医生及时通

过药物治疗,控制了病情。
武汉市中心医院后湖院区神经内科主任经屏介绍,夏天发生的中风俗称“热中风”。“热中风”多发生在本身已有高血压、高血脂、高血糖等脑血管病危险因素的人群。夏季人体大量出汗后大量丧失水分,如未得到及时补充,使血容量减少,血液变稠,血液循环减缓,易形成血栓堵塞脑血管引起中风。
专家提醒,要预防“热中风”,有高血压、高血脂和高血糖等基础性疾病者要注意控制好“三高”,饮食上尽量清淡,适当多喝水,戒烟戒酒,少熬夜,防暑降温。一旦感觉闷热难受,突现一闪而过的头痛、头晕、眼花,言语不清及半身麻木、肢体感觉异常等现象,不要以为是天热吃不好、睡不好或中暑等原因造成的,应及时到医院就诊。

陪伴是最好的礼物

暑假学生们都进入假期生活。不少父母却因为忙于工作，只能把孩子丢给爷爷奶奶,或者送进又一个又一个辅导班。看似漫长的暑假生活，父母真正能陪孩子的时间屈指可数。
前段时间,微博上一个“我想把爸爸买回来”的热搜引起了大家注意。这则热搜其实是一个广告，讲述了小女孩的爸爸忙于工作,经常不在家,妈妈在打电话时质问加班的爸爸“是不是卖给了公司”,小女孩就萌生了存钱把爸爸买回来的想法,并付诸行动。视频中的内容值得反思,父母总是忙于工作,想给孩子更好的生活条件,但有时候,却常常因此缺席了孩子很多重要的成长瞬间,和孩子的情感也越来越远。
家庭和工作对每个家长而言,都是一个很难平衡的问题。随着生活节奏加快,因

父母忙碌造成的“隐性失陪”现象越来越多。父母与孩子之间难以沟通、信任缺失的现象也越来越常见。对于孩子而言,父母的陪伴不只是形式上的“在场”,更是在陪伴过程中彼此间的沟通和孩子获得的一种满足感。工作固然重要,但在假期这个时间段,家长还是要尽可能抽出时间陪伴孩子。无论是陪伴孩子外出游览,还是与孩子一起读书、学习,都会让孩子与父母的关系更加亲近，给孩子成长营造一个快乐的环境。
就像广告中的“你想给她全世界,但她更想留住你”。给孩子更好的物质生活很重要,但对孩子的陪伴同样重要,因为物质生活无法填补陪伴给予孩子的安全感、快乐感和亲密无间。所以,期待越来越多的父母利用暑假这一良好契机,放慢工作脚步,陪伴孩子共同成长。

研究表明:常吃橙子可降低患眼疾风险



一项为期 15 年的研究表明,经常吃橙子的人可降低患老年性黄斑变性的风险。
老年性黄斑变性又称年龄相关性黄斑变性，是由黄斑区结构的衰老性改变导致的眼底病变，患病率随年龄增长而升高，是当前导致老年人失明的主要原因之一。这种眼疾在 50 岁以后更有可能发生，目前还没有治疗这种疾病的办法。
澳大利亚悉尼韦斯特莱德医学研究所和悉尼大学的研究人员近日在《美国临床营养学杂志》上发表的论文说,他们对 2000 多名 50 岁以上澳大利亚人的跟踪研究显示，每天至少吃一个橙子的人在 15 年后患老年性黄斑变性的风险可降低 60%以上,即

使每周吃一个橙子也有助于降低风险。
首席研究员、悉尼大学教授巴米妮·戈皮纳特说,数据显示,橙子中的类黄酮似乎有助于预防眼疾。
迄今，大多数研究关注的是维生素 C、维生素 E 和维生素 A 等普通营养素对眼睛的影响。而戈皮纳特说,他们的研究重点是类黄酮和黄斑变性之间的关系。类黄酮具有抗氧化和抗炎作用,在几乎所有的水果和蔬菜中都存在。但数据显示,在含有类黄酮的常见食品中,只有橙子与降低患老年性黄斑变性风险有关联。目前尚不清楚其中原因。
研究人员同时强调，常吃橙子与患老年性黄斑变性风险降低有关，并不意味着吃橙子能完全预防这种眼疾。

牙膏和肥皂可能让抗生素失灵

澳大利亚昆士兰大学一项研究显示,牙膏、肥皂等日用化学产品中一种常见成分三氯生可能会让人产生抗生素耐药性。
研究人员在由美国《国际环境》月刊刊载的报告中写道，他们在实验室内让大肠杆菌暴露在高浓度为 0.2 毫克每升的三氯生中 30 天，发现大肠杆菌的基因发生变异，令大肠杆菌显现更强的抗生素耐药性。
昆士兰大学网站 19 日援引研究人员的话说，尽管多数人知道滥用和

误用抗生素会让细菌产生抗生素耐药性,成为“超级细菌”,但研究人员先前不知道其他化学品也可能造成抗生素耐药性。鉴于这项新发现,研究人员认为,需要重新评估三氯生等化学品的可能影响。
三氯生是一种常用消毒剂，广泛用于牙膏、肥皂、洗手液等生活用品。研究人员说，这些化学品在日常生活中大量使用，在更大的环境里会有更高水平的残留,可能引起多种药物耐药性。