

# 立夏就是真正入夏了吗?

2022年5月5日,立夏。

说是“立夏”,但或许一些人体感上并不会觉得炎热,因为全国大部分地区还不是气候学意义上的夏天。这一天,常常只有福建福州到南岭一线以南地区已经达到气候学上的立夏标准,即平均气温连续5天大于或等于22摄氏度——通常来说,全国大部分地区可能距该标准还有少许差距。

明明一些地区还没有真正进入夏天,为何这一天在二十四节气里会被称为“立夏”?

这要从二十四节气的形成说起。通过观察太阳周年运动,认知一年中时令、气候、物候等方面变化规律,古人最终形成了二十四节气这一

时间知识体系,并以此指导实践。虽然古人对世界的经验认知和现代的科学标准之间有一些差距,但最终它们在时令变化方面却精妙贴合,且与农时、物候紧密联系,显示出现代统计学的意义。

就说立夏,此时北半球随着太阳高度角的抬升,气温明显回升,昼长夜短更加明显。顾名思义,“立夏”之后,春天结束,夏天开始。自此,随着西太平洋副热带高压开始北移,江南正式进入雨季。

其实,二十四节气中有很多反映季节、气温、降水、天气现象等的节气,像立春、立夏、立秋、立冬反映季节的变化,春分、秋分、夏至、冬至反映太阳高度角的变化,小暑、

大暑、小寒、大寒反映气温的变化。雨水、谷雨、小雪、大雪反映降水的变化,白露、寒露、霜降反映天气现象。至今,二十四节气仍对现代气候学具有很大借鉴意义。

夏季6个节气跨越3个月,人们由此认识了全年最热的季节,并可以根据节气提示的气候规律,适应高温潮湿天气进行作息,加固堤坝防范洪涝灾害,安排农事活动。

比如,小满节气时,北方的大麦和冬小麦灌浆饱满,南方江河水满;芒种节气时,我国南方主汛期已经开始,雨量充沛,气温显著升高;夏至日,北半球白天最长、夜晚最短,这段时间天气最是变化莫测,高温天气、对流性天气频发。小暑节气

的标志就是“出梅”和“入伏”,即长江中下游梅雨季节终结,伏旱天气开始;大暑则是全年气温最高的时候,这时,华北一带已经进入俗称“七下八上”(即7月下旬至8月上旬)的主汛期,是华北一年中降水最多的时段,再加上气温高,“桑拿天”成为这个时段的“标配”。针对夏季的气候,各地需适时开展防汛备汛等相关工作,百姓生活宜注意防暑降温。

“微雨过,小荷翻。榴花开欲然。”“酷暑天,葵榴发,喷鼻香十里荷花。”四季之夏,是大自然最热情洋溢的季节。让我们走近它、读懂它,感受夏季的独特之美。

人民日报

## 美最新研究:睡眠不足时,大脑和身体会让你吃的过多,变得更胖!

一项最新研究发现,睡眠不足和暴饮暴食之间是恶循环关系。英国广播公司26日报道称,美国加州大学人类睡眠科学中心主任沃克表示:“睡眠不足时,你的大脑和身体会让你吃的过多,从而变得更胖。”

沃克称,清醒的时间越长就需要更多的能量,这时我们会摄入两到三倍正常所需的卡路里。沃克用进化论进一步解释道:动物很少会缺少睡眠,除非饥饿需要它们保持清醒寻找食物。因此,当睡眠不足时,大脑会认为我们处于饥饿状态,并增加我们对食物的渴望,从而驱使我们吃得更多。这也是大多数上夜班的人总想吃夜宵的原因。

墨尔本莫纳什大学营养学副教授博纳姆表示,我们的身体遵循24小时节律,“当你上夜班时,你所做的一切都与身体的期望背道而驰。”博纳姆说,晚上进食会导致血糖水平升高,血脂含量增加,因为身体在凌晨分解和代谢物质的能力更差。专家建议,经常上夜班的人每周最好有两天在24小时内只摄入600卡路里的热量。

环球时报

## 红苋菜白苋菜 食疗功效有啥差别?

立夏时,气候温暖趋热,新鲜果蔬纷纷上市,民间习俗有谚语:“立夏尝三鲜。”其中地里出产的三鲜分别是苋菜、蚕豆、豌豆糕;树上长出的三鲜是樱桃、青梅、香椿头。这“六鲜”中,蚕豆、樱桃和香椿头的营养价值以及食疗功效大家了解得比较多,那么苋菜、豌豆糕和青梅有何功效呢?南京市中西医结合医院专家王东旭、夏公旭给出解答。

**红苋菜与白苋菜食疗功效有差别**  
细心的读者朋友可能会发现,市场上销售的苋菜有的很红,有的却偏绿色,根也不红,是白色的。

王东旭介绍说,红色的苋菜能够驱逐淤血,所以,有淤血的患者可以适量多吃一些。白色的(根白叶绿)苋菜呢,能调畅气机,有痰尤其是热痰的患者可以多吃一些。总的来说,便秘的人都可以吃一些,有助于通大小便。预防动脉粥样硬化,怕血脂高的人要多吃一些红苋菜。

王东旭提醒,红苋菜有破血的作用,产妇食之易产,孕妇应尽量不要多吃。

**青梅生津止渴开胃解郁**

中医认为生食青梅能生津止渴、开胃解郁,盐制的青梅能解热祛风寒,乌梅干有治肺气燥咳、伤寒、下痢、虚劳、酒毒及胃噎等功,青梅汁可辅助治疗肠炎和痢疾。对于肺虚久咳、虚热烦渴、久泻、久疟、痢疾、蛔虫腹痛等患者宜食青梅。

夏公旭表示,胃酸过多者应慎用梅子。中医认为“酸主收敛”,梅子偏酸,内有湿热积滞者不宜多食。此外,多食梅子对牙齿不好。

**豌豆糕补益中气**

夏公旭告诉记者,中医认为豌豆性味甘平,具有补益中气、调和营卫、通利小便、消痈散肿之功效。主治肺肿、乳汁不通、脾胃不运、呃逆呕吐、心腹胀痛、口渴泄痢等症。

豌豆富含粗纤维,能促进大肠蠕动,能改善便秘症状,其含有优质蛋白,能增强免疫力,提高抗病能力和康复能力。

扬子晚报

## 上夜班 升血压!

近日,河北医科大学第二医院崔伟等发表的一项覆盖近12.2万名女护士的研究提示,上夜班显著增加高血压风险。

而且,上夜班频率和年龄对高血压风险有叠加影响,上夜班越频繁,年龄越大,高血压风险越高。

该研究显示,与近半年没上夜班的护士相比,平均每个月上>5-10个、>10个夜班的护士发生高血压的风险分别增加11.2%和16%。与18-25岁护士相比,26-35岁、36-45岁、46-65岁护士发生高血压的风险分别增加14.8%、2.127倍、5.462倍。

如以上半年没上夜班的18-25岁护士作为参照,平均每个月上>0-5个、>5-10个、>10个夜班的36-45岁护士,高血压风险分别增加1.96倍、

1.923倍、2.43倍,平均每个月上>0-5个、>5-10个、>10个夜班的46-65岁护士高血压风险分别增加4.935倍、6.398倍、6.407倍。

研究者认为,上夜班之所以增加高血压风险,可能有以下三个原因:上夜班会经常暴露在人工光线下,这会导致褪黑激素分泌减少,从而导致血压水平升高;上夜班可能会喝浓茶、咖啡,饮食不规律;上夜班的人会有职业压力。

该研究覆盖河北省11个城市的512家医疗机构,最终分析纳入121903名女护士的问卷调查,其中位年龄为30岁,平均每个月上夜班0次、>0-5次、>5-10次、>10次者分别占34.71%、22.53%、38.57%、4.19%,高血压患病率为5.14%。

北京青年报

## 健康饮食新指标:减少油盐糖!

随着健康意识的提升,健康饮食已成为国人全新的生活态度。在食品中减少油、盐、糖的添加,增加健康成分已成为新潮流。

根据2021年中国居民膳食指南南科学研究报告,我国人均油、盐、糖摄入量,实际人均每日摄入量均明显超过营养学会建议摄入量。与此同时,我国人口超重肥胖比例也进一步扩大。2017年国务院发布的《国民营养计划(2017-2030)》在“吃动平衡行动”中提出广泛开展“三减三健”专项行动,推广减盐、减油和减糖。也因此,近年来,食品围绕着“三减”在健康范围内不断创新。

低油低盐食品是当前食品市场潮流,“0蔗糖”的饮品、调味品、零食成为常态。例如,减钠调料使用松茸、香菇调味,减钠29%;鳕鱼、鸡胸肉薯片采用0油膨化技术,可以在不加油的情况下进行140摄氏度左右烘烤,保留食品营养同时,保持低脂肪、高蛋白、低卡路里等特点;无油糕点用鸡蛋和牛奶代替传统食用油,保留传统风味的情况下更加“轻盈”;此外,无糖饮料用赤藓糖醇等代糖替代蔗糖,已占据饮料市场绝对C位。

与此同时,食品中的功能性成分也在不断创新。醒神、护眼、解酒的糖果,安神助眠的睡前饮品、餐前服用帮助抑制糖分吸收的白芸豆片等,满足人们多种健康需求。

调查报告《健康饮食影响下的消费者新需求》显示,2020至2021年,国人在健康方面的花销有了明显增长,健康习惯认可度中,和饮食相关的内容按重视程度排列依次为:营养均衡、饮食多



样、摄入蛋白质、补充膳食纤维、补充维生素微量元素、减少高盐饮食、减少糖分摄入、淡食轻食以及减少脂肪摄入等。在健康饮食新常态下,超过60%的人群认为油盐糖成分增减是他们做出食品选择的重要关注点。他们重视产品中的成分列表,关注产品的热量,热衷于通过食用健康食品来保持身材。其中,购买饮料时,味道、健康、是否含糖都是重要考虑因素,选购食品时,其营养、健康程度也与味道、口感并重。

哪些因素会被健康食品“拒

之门外”呢?据调查,油炸、糖分过多或味道过甜、味道过咸、烤的、脂肪含量高的都被受访者认为是不健康的食物。而五谷杂粮、果蔬、维生素、膳食纤维、蛋白质等则是人们接受度高的健康食材。并且,在疫情背景下,能帮助提高人体免疫力、清肺、助眠的成分及功效也变得更加重要。

此外,从年龄层看,儿童对于免疫力的提高以及促进生长发育的需求高,成年人主要需求则是控制体重、提高免疫力和保持良好

精力。落实到食品方面,儿童零食要求原料不含防腐剂,高钙高蛋白帮助生长发育,非膨化非油炸的零食解馋的同时更健康;2世代则青睐控卡、代餐食品,低脂抗糖、功能代餐,满足味蕾的同时不担心热量增加;更加注重生活品质的人士则对有机杂粮情有独钟,低脂饱腹,补充纤维,全家人吃得健康;银发人群也加入健康食品大军,无蔗糖、减盐的糕点更符合他们清淡饮食的新需求。

北京青年报

## 深度清洁≠抗衰,好皮肤不是“灌”出来的

最近,一种名为“灌肤”的皮肤深层排毒、清洁项目在国内外一些平台火了。不少美妆达人疯狂“安利”这种方法,声称这是一种可以在家中自己做的低成本深度护理,能够疏通毛孔、清除毛孔中的脏东西,利于精华吸收,进而起到延缓皮肤衰老的作用。

对此,天津市中医药研究院附属医院皮肤科副主任医师吴玲玲表示,“灌肤”更像是做面膜,操作过于频繁或者手法过于暴力,会破坏皮肤表皮屏障功能,大家不要盲目跟风。

**不会起到清洁毛孔油脂、污垢的作用**

网传的“灌肤”教程,首先是清洁皮肤,然后把乳液或者精华厚厚地涂在脸上,再敷上一张不透气的薄膜或者面膜;待10分钟后去掉面膜,用一些比较狂野的方式,比如拍打、按压等方式“逼迫”皮肤更好地吸收乳液或精华;最后用刮痧板或是汤匙在脸部轻刮,这样就可以刮出皮肤内的污垢。

“这种‘灌肤’护理有点像我们临床上的‘封包’疗法。‘封包’疗法通常是在治疗区域,用不透气的薄膜覆盖在软膏或霜剂上面,最大限度地加强药物的渗透性、增强药效,以达到治疗疾病的目的。”吴玲玲介绍,这样可以起到软化皮肤的效果,更好地促进皮肤吸收药膏中的有效成分。

人体的皮肤结构非常密实,任何大分子的物质都很难进入,外用护肤品的主要作用是为了形成保护膜。“‘灌肤’通过把乳液和精华厚涂在脸上,可以起到软化皮肤的作用。这种操作最多是帮助皮肤加快吸收乳液、精华中的滋养成分,并不

会起到清洁毛孔中深层油脂、污垢的作用。”吴玲玲说。

网络上之所以很多人对这种“神仙”疗法深信不疑,离不开一众粉丝狂秀多次“灌肤”后刮下来的污垢图。记者在某社交平台上看到,某博主“晒”出的对比图显示,随着“灌肤”次数的增加,刮出的污垢颜色逐渐变浅,博主称这是因为污垢慢慢被刮出来的缘故,图片还配有“刮出来的脏东西颜色偏黄,说明你毛孔里含的油脂过多;如果颜色偏黑,说明老旧角质未被及时清理”的文字说明。

那么,通过“灌肤”刮下来的污垢究竟是什么?

“大多数所谓的污垢,可能是乳液、精华液外敷超过一定时间后,因混合氧化而变黑的膏体。”吴玲玲介绍,除此之外,日常使用的面霜、乳液等都具有脂溶性成分,可以起到卸妆的作用。如果脸部清洁不到位,通过“灌肤”可能会卸掉脸上残留的化妆品等物质,因此这些黑色污垢也有可能是没卸干净的化妆品。

吴玲玲补充说:“我们的皮肤并不会累积毒素,更无需排毒。进入血液循环的有害化学物质,绝大部分都会通过人体的肝肾器官被代谢出体外,仅有极少量会通过汗液排出。”

**“暴力”操作或会破坏皮肤屏障**

然而,一些网友在跟风“灌肤”后,皮肤出现了红血丝、敏感等问题。为何“灌肤”后会出现这种情况?

“从‘灌肤’的操作过程来看,很多操作步骤都可能对皮肤造成伤害。”吴玲玲进一步解释,比如在脸

上涂上厚厚的乳液进行“封包”,本身涂抹大量的乳液没有实际意义,而且这样容易破坏皮肤自身的保湿机制,导致过度水合,还会造成皮肤屏障功能受损,引起皮肤敏感等问题。适度保湿可以保证皮肤的弹性,而过度水合反而会降低皮肤角质细胞抵御外界环境的影响能力。

人体皮脂腺分泌油脂,就是为了保护皮肤,然后让皮肤形成一层天然的保护膜,以此来抵御外界的侵袭。而位于皮肤最外部的角质层非常薄,用刮痧板或其他工具“暴力”刮擦面部皮肤,就可能将皮脂全都刮掉,破坏皮肤的屏障。

同时,干性皮肤、敏感皮肤的人,其皮肤角质层很薄,容易出现过敏、泛红、长痘、红血丝等问题,如果再进行这种“暴力”刮擦,就很容易将脸部皮肤刮伤或者造成很多微小伤口,后续再使用护肤品就容易引起感染。

除此之外,进行“灌肤”需要大量的乳液或者精华,而不少护肤博主推荐的乳液多是一些不知名甚至是三无产品,其质量难有保障。若用其进行“灌肤”,在静置过程中容易滋生细菌,相当于把脸部当成一个大细菌培养皿,极易造成皮肤感染等问题。

**深度清洁不能延缓皮肤衰老**  
不少爱美人士都深信“要想皮肤好就得进行深度清洁”,他们觉得不做好皮肤清洁工作,就会出现毛孔堵塞粗大、长痘等问题,进而加速皮肤衰老。

对此,吴玲玲表示,清洁皮肤要适度而不要过度。她解释道,清洁不到位的话,油性皮肤就容易长痘;但若过度清洁,皮肤就会变得敏感,容易出现发红、过敏、痒、干等问题,

使皮肤衰老得更快。

人体皮肤每天会堆积各种污垢,比如落在皮肤表层的粉尘灰尘、静电吸附物、化妆品及其残留物等,这些污垢既有亲水性的也有亲油性的。要想全面去除皮肤污垢,就需要针对不同污垢使用具有针对性的清洁用品。

静电吸附物、在重力作用下堆积的粉尘、亲水性的汗液等污垢,只需要清水冲洗就可以轻松去除。皮肤分泌的油脂和化妆品中的各种油脂成分,虽然用热水也可以洗掉,但过高的温度会对皮肤造成伤害,因此可以选择有机溶剂来进行清洁。一些彩妆中还含有金属、矿物、成膜剂等成分,且为了追求持久妆效,会与皮肤紧密吸附,此时可以选择去污能力强的表面活性剂。

“在选择清洁产品时,除了要成分外,还要针对每个人的皮肤状况进行选择。”吴玲玲表示,对于油性皮肤,可以适当一周内做一到两次比较深层的清洁,选用有磨砂颗粒的洁面产品即可。对于中性或者偏干性的皮肤,每天洗两次脸,一次用清洁产品,一次用温水即可。

目前,护肤品的种类非常多,消费者要根据自身情况进行选择。“不管是什么类型的皮肤,都不能长期、频繁地进行皮肤深度清洁,更不能使用‘暴力’手法清洁皮肤,以免对皮肤造成损伤。”吴玲玲提醒。

“减缓皮肤衰老,并不是靠深度清洁。”吴玲玲表示,机体自身的激素水平会决定毛囊皮脂腺的功能,皮脂腺既不能分泌过剩,也不能过低,只有其分泌的油脂刚刚好,皮肤的滋润度正好,人才能够显得年轻、不长皱纹。

科技日报

## 立夏为什么要称重?



5月5日,迎来了入夏的第一个节气:立夏。除了斗蛋、吃三鲜等习俗之外,立夏要称体重的话题也冲上热搜,不少网友毫不吝啬地报出了自己的体重,直言“今夏一定要瘦下来!”那么,立夏称体重只是为了方便减肥定个小目标吗?

其实,立夏“称人”的习俗由来已久,民间有言“立夏秤人轻重数,秤悬梁上笑喧闻。”这一天,家家户户挂起一杆大秤,全家老少都要称一称体重。到立夏那天还要再称一次,这样就知道从“立夏”到“立秋”,体重是减轻了还是加重了。但和网友们想减肥的目的不同,古人寓意在这一天称了体重之后,就不怕夏季炎热,也不会消瘦,寄托着人们祈求健康的美好愿望。吃完立夏饭后,在横梁上挂一杆大秤,人双手拉住秤钩,两足悬空称体重;孩童坐在箩筐内或四脚朝天凳子上,吊在秤钩上称体重,谓立夏过秤可免疔夏。

疔夏,又称苦夏。立夏之后,日照增加,气温逐渐升高,人体新陈代谢也随之加快,这时容易心脑血管血液供给相对不足,导致烦躁不安、倦怠懒散的情况,而当出现精神不振、食欲减退、见到油腻食物就恶心想吐、体重下降等现象,

中医认为这种就是苦夏。“随着夏季来临,梅雨较多,平时缺乏锻炼或体质虚弱的人,不能很快适应这种闷热潮湿的气候,汗液发散不畅,胃肠道消化液分泌减少,食物不能很好地消化吸收。”淮安市第一人民医院消化内科副主任医师王宏刚解释,苦夏是一种亚健康状态,可以首先调节精神,心平气和,避免烦躁情绪。同时,由于夏季出汗多,体内水分容易丢失,脾胃消化功能较差,也要注意清淡饮食,保持营养均衡。“吃饭时最好细嚼慢咽,这样大脑才能传递正确的饱腹信号。此外,不要边看电视边刷手机吃饭,这样容易在不经意间伙食超标,给胃肠道增添消化负担。”

王宏刚建议,要改善苦夏的亚健康状态,可以首先调节精神,心平气和,避免烦躁情绪。同时,由于夏季出汗多,体内水分容易丢失,脾胃消化功能较差,也要注意清淡饮食,保持营养均衡。“吃饭时最好细嚼慢咽,这样大脑才能传递正确的饱腹信号。此外,不要边看电视边刷手机吃饭,这样容易在不经意间伙食超标,给胃肠道增添消化负担。”  
一句民间老话“千补万补,不如立夏一补”也倒出了立夏进补的重要性。调整饮食习惯,初夏多吃一些营养丰富和应季的食物,适当进行一些户外运动,增强心肺功能,积蓄好体能和营养,才可以告别“苦夏”。  
扬子晚报