

炎炎夏日 喝金银花茶最搭

金银花是不少养生人士保温杯里的常客。它有着清热解毒,抗炎抗病等诸多功效。不过,金银花虽好,但并不是一年四季都适用。夏季和金银花“最搭”。

金银花好 也要用对季节

金银花,别名:忍冬花,银花,二花,双花。

金银花味甘、性寒,善清热解暑,不仅可以药用,还特别适合食用,是一味药食同源的中药。夏初花开放前采摘,阴干,生用或炒炭,或制成露剂使用。

金银花虽然有许多好处,但并不是一年四季都适用。最好的服用季节是夏季,因为夏季天气炎热,身体容易出现干渴和中暑的情况,这个时候服用金银花可以很好地发挥清热解暑和生津止渴的作用。此外,因金银花性寒,服用时切忌过量,服用过量很容易引起肠胃不适,脾胃虚寒的人要慎用。

金银花的四大功效

现代研究提示金银花还有广谱抗菌、解热、抗氧化、抗肿瘤等作用。

抗病原微生物 金银花对多种致病菌如金黄色葡萄球菌、溶血性链球菌、大肠杆菌、痢疾杆菌、霍乱弧菌、伤寒杆菌、副伤寒杆菌等均有一定抑制作用。同时,它对肺炎球菌、脑膜炎双球菌、绿脓杆菌、结核杆菌、变形链球菌等有抑菌和杀菌作用。对流感病毒、疱疹病毒均有抑制作用。

抗炎解毒 对痈肿疔疮、肠痈肺痈有较強的散痈消肿、清热解暑、消炎作用。

疏散散邪 对外感风热或温病初起,身热头痛、心烦少寐、神昏舌绛、咽干口燥等有一定作用。

凉血止痛 对热毒痢疾、下痢脓血、湿温阻喉、咽喉肿痛等有解毒止痢凉血利咽之效。

可蒸可煮可泡茶

金银花的三种食用方法:通常有生食、蒸煮、泡茶三种方法。

生食 取金银花鲜嫩茎叶及鲜花适量,用冷开水洗净,细嚼咽下,可解毒、抗炎。

蒸煮 金银花的花、叶加水,先用猛火后用小火蒸30分钟,滤出汤汁加冰糖后饮用,可清热、解暑。

泡茶 用金银花泡水喝,可去火、预防口臭。对于长期胃火大、口干口苦的朋友不妨喝点菊花和金银花茶。声音嘶哑时,用金银花配以胖大海、麦冬、甘草各适量,开水冲泡后当茶饮,可清咽利喉、保护嗓子。

夏季特调金银花茶方
金银花饮 金银花、山楂热水冲泡,代茶饮。此茶可开胃、消食。
金银花薄荷茶 将金银花、薄荷用沸水冲泡,加盖闷15分钟,加入蜂蜜即可。此方可治疗痄子。

三花茶 金银花10克,菊花10克,茉莉花3克,加入沸水泡茶饮用,可清热解暑,治疗头痛口渴、咽喉肿痛。

清咽润喉茶 金银花(10条)+胖大海(1个)+麦冬(2条)+甘草(5片),开水浸泡10分钟后饮用。此方适用于清咽利喉,保护嗓子。

北京青年报



蛇类进入活跃期 谨记这些避蛇要点

最近,随着气温升高,蛇类进入活跃期。6月上旬,北京市密云区消防救援支队接到抓蛇类警情9起,5月以来共处置此类警情30起。

“遇到蛇尽量不要去惊扰它,也不要故意驱赶它。”北京市西城区消防救援支队相关负责人说,如果外出遇到蛇,一定要保持冷静,千万不要主动攻击或捕捉蛇,以免激惹它。遇到此类情况,大家可以缓慢后退,绕行避开,蛇通常不会主动追击人类。如果蛇进入家中或公共场所,公众无法自行处理,可以拨打119或联系专业捕蛇人员,切勿自行捕捉。

相关负责人说,如果不幸被蛇咬

伤,公众要尽量记住蛇的体色、花纹,便于医生进行针对性救治。被咬后尽量不要活动,避免毒素加速扩散。

消防部门提示,公众如果近期要前往山区、公园等植被较茂盛的地带,应尽量穿长裤、高帮鞋,避免穿拖鞋或凉鞋进入草丛。在野外露营时,不要在草丛、泥洞、石穴附近搭帐篷,晚上要关好帐篷门。避免徒手翻动石块、枯木等蛇可能栖身的区域。

相关专家提醒,蛇类对刺激性气味较为敏感。在户外游玩时,公众可以在四肢涂抹硫磺软膏或者喷洒风油精,过气味达到驱赶蛇类的目的。

科技日报

“隔年”防晒霜还能防紫外线吗? 专家表示最好开封后半年内用完

现在已进入了夏季,防晒又被提上日程。不少人看着去年开封未用完的防晒霜,左右为难——既想物尽其用,又担心防护效果下降可能对皮肤产生刺激。

那么,这些存放近一年的防晒霜是否安全有效?如何科学使用防晒霜?科技日报记者日前就此采访了相关专家。

开封1年后 SPF 值或降低 30%到 50%

“防晒霜外包装标注的2年至3年保质期,通常仅适用于未开封状态。”华东理工大学药学院研究员、博士生导师张健介绍,严格来说,防晒霜的保质期分为未开封保质期和开封后保质期。未开封时,防晒霜的稳定性较高,一般可存放2年至3年。不过开封后,防晒霜中的活性成分,尤其是阿伏苯宗、奥克立林等化学防晒剂,容易受到光照、温度和氧气的影响而降解,导致产品防护能力减弱。实验数据显示,开封超过一年的防晒霜,实际防晒系数(SPF)可能下降30%到50%。这意味着原本标注SPF50的防晒霜,实际SPF值为25至35。

同时,开封时间较长的防晒霜可能微生物数量超标,易引发皮肤过敏。因此,张健建议,开封后的防晒霜最好在半年内用完,最长不要超过一年。

“特别要提醒大家,开封后的防晒霜如果出现以下物理性状变化,可能已经变质。”张健说,如果产品出现水油分离、结块或异常稀稠,说明其稳定性被破坏。正常防晒霜通常无味或带有轻微原料气味,如果产品散发酸败味、刺鼻异味,可能已变质。如果防晒霜颜色变深或产生沉淀,表明活性成分可能已降解。

除此之外,储存方式也会影响防晒霜使用寿命。“不要把防晒霜放在高温和阳光直射环境中。”张健说,具体来说,不宜存放在车内或窗台等高温环境,而应置于阴凉干燥处,并确保瓶盖

跑步易伤脊,游泳才护腰 专家分享护脊密码

近年来,从伏案工作的白领到沉迷手机的“低头族”,从辛苦劳作的搬运工人到久坐不动的司机,脊柱问题正无声无息地侵蚀着人们的人身健康。

那么,脊柱相关的常见疾病有哪些?如何科学保护脊旁?世界脊柱健康日前夕,科技日报记者就此采访了相关专家。

脊柱常见病有多种类型

“颈椎和腰椎是脊柱疾病的好发部位。”日前,清华大学附属北京清华长庚医院骨科与运动医学中心副主任医师宋飞接受科技日报记者采访时说,颈椎病主要包括颈型颈椎病、神经根型颈椎病、脊髓型颈椎病、交感型颈椎病、椎动脉型颈椎病等类型。

颈型颈椎病主要表现为颈部僵硬、疼痛、肿胀等,多由枕头高度不合适、睡姿不恰当、经常低头玩手机、工作姿势不正确、过度颈部运动等原因引起,属于累积性损伤,患病人群以年轻人为主。神经根型颈椎病最为常见。侧方突出的椎间盘压迫神经根,引发颈部僵硬不适、肩臂放射性疼痛,严重时可出现手麻麻木、握力减退等症状。脊髓型颈椎病是由脊髓受压造成的,表现为四肢麻木、活动不利,是导致率最高的疾病类型,严重者可致瘫痪。交感型颈椎病多是由于颈椎不稳定刺激交感神经造成的,症状表现复杂多样且不典型,包括头晕、心慌、恶心、视力模糊等。同理,间盘突出、骨质增生等因素压迫颈椎侧方的椎动脉,会导致椎动脉型颈椎病,可能伴有黑朦、头晕等类似脑梗的症状,严重者会出现晕倒现象。

作为人体承重核心,腰椎犹如顶梁柱,支撑着上半身几十公斤的重量和屈伸运动,很容易受到损伤。

“最常见的腰椎相关疾病是腰椎间盘突出症。”宋飞解释,椎间盘是骨头与骨头之间的“垫片”,正常的腰椎间盘兼具弹性和韧性,如若老化、长期负重或姿势不当,腰椎间盘就会像被擀面杖擀开的面团一样,从骨与骨接缝边缘溢

经济日报

这五种常见食物 竟是天然降压药

高血压早已成为公认的常见慢病,除了吃药控制,日常生活中还有哪些给血管减负的手段?其实,一日三餐的勺筷之间,就藏着血压的“隐形调节阀”。今天,就带您了解舌尖上的“解压密码”。

大自然的降压礼物

芹菜 它是血管的天然放松剂。每一根芹菜中都蕴含着“芹菜素”这种神奇的化合物,它能像温柔的按摩师一样,帮助血管平滑肌放松,让紧绷的血管重新舒展。

实用建议:每天食用100克芹菜(约2-3根),可凉拌或清炒,保留其清脆口感和最大营养价值。

菠菜 它是钠钾平衡的守护者菠菜富含钾元素,就像体内的“钠钾调节器”。当我们摄入过多的盐分时,钾能促进多余钠的排出,减轻水分滞留,帮助血压回归正常。

实用建议:每天食用200克菠菜就能满足部分钾元素需求,清炒或凉拌都

是不错的选择。

香蕉 它是美味又便携的降压水果。这种随手可得的水果是钾的宝库,每100克含钾约256毫克。它不仅能扩张血管,还能通过丰富的膳食纤维改善肠道健康,间接支持心血管系统。

实用建议:每天食用1-2根香蕉,作为健康零食或早餐的完美搭配。

黑木耳 它是血液净化师。黑木耳中的多糖成分能降低血液黏稠度,就像给血管做了一次“大扫除”,让血液流动更加顺畅,减轻心脏负担。

实用建议:每周食用2-3次,每次10-15克干木耳,相当于泡发后约一小碗,可凉拌或炒菜。

海带 它是碘与钾的双重补剂。海带中的褐藻酸钾不仅能调节钠钾平衡,其丰富的膳食纤维还能减少肠道对胆固醇的吸收,为血管筑起保护屏障。

实用建议:每周食用2-3次,可制作海带汤或凉拌海带丝,每次一小碗即

可。

控制高血压的“食用”法则

控制高血压不仅仅是关注几种食物,而是需要一套完整的饮食策略:

限盐是关键 将每日食盐摄入量控制在6克以内,约相当于一啤酒瓶盖的量。减少加工食品、腌制品的摄入,选择新鲜食材。

脂肪要精选 减少饱和脂肪,增加橄榄油、坚果等含有不饱和脂肪酸的食物,保护血管健康。

膳食纤维是帮手 每天摄入25-30克膳食纤维,来自全谷物、豆类、蔬果,帮助控制体重和胆固醇。

蛋白质要优质 选择鱼类、禽肉、低脂奶制品等优质蛋白,避免红肉过量。

避开高血压的饮食雷区

在高血压管理的过程中,知识就是力量。以下是需要避开的常见误区:

极端限盐有害无益 过度限盐可能导致电解质失衡。科学限盐是控制在6克以内,而非完全不吃盐。

保健品不能替代药物 保健品可以辅助,但不能替代医生处方的降压药物。擅自停药可能导致血压急剧波动,引发危险。

酒精与高血压是危险组合 每天超过一两白酒就会明显升高血压,还会干扰降压药物的效果。高血压患者最好完全避免饮酒。

食疗不是万能钥匙 单一食物不能解决复杂的高血压问题。降压需要综合饮食调整、规律运动和必要的药物治疗。

浓茶降压可能适得其反 茶中的咖啡因会刺激交感神经,反而可能升高血压。高血压患者应选择淡茶,避免空腹饮用。

记住,饮食调整是高血压综合管理的重要一环,但不是全部。定期监测血压,遵医嘱服药,保持适度运动,这些共同构成了高血压管理的完整图景。

北京青年报

智慧养老前景可期

可穿戴设备收集健康数据、毫米波雷达识别跌倒情况、虚拟养老院提供照料服务……近年来,随着物联网、人工智能等新一代信息技术的广泛应用,各种智能化养老产品和服务相继出现,为老年人生活带来便利。今年的《政府工作报告》提出,加快发展智慧养老。智慧养老更加触手可及,未来发展前景可期。

破解居家养老难点

“这款胸牌具有定位和报警功能,当老人发生意外或需要帮助时,可以一键呼叫。”江苏中科西北星信息科技有限公司战略发展总监张阔年告诉记者,围绕居家养老场景,公司团队研发了紧急呼叫、环境监测、行为感知等10大类227款设备,通过物联网、云计算、语音识别和AI技术,将智能硬件串联起来,为老年人减轻居家养老的后顾之忧。

“十四五”以来,我国60岁及以上老年人口数量持续增加,占总人口比重由2020年底的18.7%上升至2024年底的22%。快速增长的养老服务需求催生出一大批智慧养老科技产品。企查查数据显示,2024年全年注册429家智慧养老相关企业,同比增长19.83%。

高速增长的背后,既有市场需求的推动,也离不开政策的支持。“近年来,智慧养老政策呈现‘小步快跑,快速更新’态势。”复旦大学AI向善与数智养老研究中心主任申琦表示,自2014年上海出台第一个地方规范性文件以来,我国智慧养老政策从传统的养老服务信息化改造过渡到居家社区养老融合、医养结合等的服务升级,目前已进入强化部门协同、注重城乡均衡的提质增效阶段。

“在需求增长和政策驱动下,我国智慧养老产业市场持续扩容,已初步形成较为完整的产业生态。”北京大学人口研究所所长、教授陈功介绍,从上游的传感器、智能硬件、算法平台,到中游的数据运营、系统集成,再到下游的居家、社区、机构养老深度融合,智慧养老已形成“硬件+软件+服务”的融合链条,并催生出“智慧养老社区”“虚拟养老院”等新业态。

提供多元养老服务

从生存保障到品质追求,科技赋能下的养老图景正在重新定义“老有所养”。商务部研究院流通与消费研究所副研究员姜照介绍,传统养老模式下,家庭主要承担照料责任,负担相对较重,养老机构大多提供同质化基本生活服务;智慧养老则充分利用数据信息,精准刻画用户画像,提供个性化、差异化养老服务。

北京市东城区是北京市老龄化程度较高的城区之一,常住人口老龄化率已达30.4%。为提升养老服务水平,东城区建设了超千家养老服务驿站,满足老年人多样化服务需求。

小棉袄爱老居家养老服务中心承接了东城区4个街道10个养老服务驿站的运营。打开“小棉袄爱老服务平台”,每位老人的健康数据一目了然。“通过智能检测设备,我们定期对老人的身体状况进行评估,并生成个性化照护方案,照护类别涵盖医疗协助、膳食供应、专业护理、个人清洁等方方面面。”小棉袄爱老居家养老服务中心创始人宁宁说。目前,这一平台已详细记录160名建档老人的基本情况,实现了全面的健康管理。

从被动照料到主动预防,从家庭依赖到社会协同,智慧养老正在突破

传统边界,为老年人带来更多元的服务供给。申琦表示,智慧技术可以更有效地连接家庭、社区和机构,形成资源互补的养老网络,让社区服务精准送达老人家中,既减轻家庭照护压力,又盘活分散的社会养老资源。

“智慧养老背景下的‘老有所养’意味着更丰富的服务内容与形式、更高质量且精准化的养老服务供给,更积极主动的老年人社会参与。”陈功认为,智慧养老为构建“15分钟社区养老服务生活圈”提供了技术条件,有助于解决养老服务资源分配不均问题,增强偏远地区养老服务可及性,同时缓解养老服务领域人力短缺问题,降低服务成本,增加服务供给。

新技术助力赋能

随着大模型、具身智能等技术的快速发展与迭代,智慧养老不再局限于服务老年人生活照护、健康管理和安全保障,还将在老年人的精神陪伴、日常交流和社会参与等方面发挥关键作用。

“近年来,各类补偿老年人功能性不足的机器人在各大展会频频亮相,成为智慧养老领域的一大亮点。”北京市科学技术研究院智慧养老研究所研究室主任、副研究员邢新主介绍,从业界实践看,养老机器人可以用于自动化护理,有的可以作為老年人获取信息、学习娱乐的工具,为老年人提供陪伴服务;有的能帮老人寻找物品、取送快递、提醒服药和协助外出。今年2月,我国牵头制定的养老机器人国际标准发布,在提升养老机器人精细化功能方面提出了具体要求,对进一步普及养老机器人、推动银发群体享受高品质生活具有积极意义。

2024年8月份,复旦大学老龄研

科技日报