

“三伏天”可以这样防暑

现已是三伏天了,湿热交织,易引发脾胃功能减弱、消化能力下降等问题。日前,围绕防暑养生话题,专家在国家卫健委举办的“时令节气与健康”发布会上提出诸多建议。

对于“伏天晒背”的养生爱好者,中国中医科学院广安门医院主任医师张振鹏表示,大暑是“养阳”的好时节,晒背是其中之一。但他提醒,晒背并不是每个人都适合,尤其是体质弱、高龄的或者皮肤对紫外线过敏的人群,阳气旺盛或阴虚阳亢体质的人群,以及患有高血压、冠心病、高脂血症等基础病的人群。

“伏天晒背”有哪些注意事项?张振鹏介绍,晒背需要选择合适的天气和时间段,先从5~10分钟开始尝试,适应后可逐步增至每次15~30分钟,每周2~3次即可。晒后应及时补充水分,避免直接洗冷水澡、吹风扇或空调,以及进入温差大的空调房。

“三伏天”天气炎热,人们经常出现莫名的心烦意乱等问题。对于这种“情绪中暑”,张振鹏介绍,中医认为,肝的生理特性是主疏泄和升发,肝脏和情绪的调节密切相关,而长期的不良情绪可能导致肝气郁结或肝火旺,影响肝脏的正常疏泄与升发功能。另外,肝脾关系

密切,肝疏泄功能失衡时会导致脾胃功能减弱和消化能力下降,从而出现食欲不振、倦怠乏力,进一步加重肝病病情。肝病患者可以根据症状辨证养生,养肝护肝。

“健康人群没有必要为‘预防’肝损伤而服用‘护肝’类药物。”首都医科大学附属北京地坛医院主任医师王琦强调,不管哪一类护肝药物,都不能完全抵消致病因素对肝脏造成的损伤。改善熬夜等生活方式、尽量避免饮酒等致病因素,才是保护肝脏健康最有效的措施。

北京大学第三医院研究员李树强

提醒,炎炎夏日,快递员等户外工作者要尽量避免长时间暴露,以防中暑。高温高热作业环境和人体散热功能障碍等因素都可能导致中暑。

如果出现头痛、头晕、口渴、多汗等一些先兆中暑的症状,李树强建议,一定要及时到阴凉通风的地方安静休息,补充水分和盐分。在先兆中暑的基础上,如果出现面色潮红、大量出汗、脉搏加速的症状,要赶紧使用冰袋等物理降温并及时补液,多数人可以在几小时内恢复。如果症状没有减轻,必须及时送至医院治疗,避免发展到重症中暑、危及生命。

光明日报

水果为什么越来越好吃了?

近些年,水果变得越来越甜了。不少消费者想知道,这是不是使用了“科技与狠活”?如何吃水果才健康?围绕水果甜度问题,记者采访了果树专家、瓜农以及营养师。

中国农业科学院果树研究所副所长、研究员,国家葡萄产业技术体系首席科学家王海波:

水果越来越甜,是满足市场需求的结果。消费者对水果甜度的追求,促使水果品种选育和果树栽培过程中将高糖作为重要目标。

在品种选育方面,通过常规杂交育种和分子辅助育种等手段,果树专家不断培育出新的水果品种。新品种大多是含糖量更高的品种。

在果树栽培方面,土壤改良、精准施肥、精准灌溉、疏花疏果等方式,都能有效提高水果的含糖量。

网上流传给水果打甜蜜素增甜的说法,显然是谣言。甜蜜素注射进入水果后不容易扩散,会造成甜味不均匀。更重要的是,注射会破坏植物细胞壁,使水果短时间内腐烂变质。

当然,“甜”并非市场的唯一需求,香气浓郁、果肉脆爽等同样是消费者挑选水果的重要标准,这些需求也是品种选育和果树栽培的努力方向。比如,消费者日益重视健康,果树专家就培育出了富含γ-氨基丁酸的葡萄新品种。

河南省中牟县官渡镇李庄村西瓜种植户乔三林:

中牟县是全国有名的“西瓜之乡”,中牟西瓜汁多、脆甜。这些年西瓜越来越甜,除了因为引入高糖新品种外,瓜农们种植技术的提升也是重要原因。

水肥管理更科学了。开始种植前先施农家肥。西瓜生长中后期增施钾肥,促进糖分合成。西瓜采收前15天停止浇水,避免稀释糖分。

瓜蔓及时修剪,摘除多余的侧蔓和老叶、病叶,改善通风透光情况,也减少养分消耗。



我的两个大棚里使用了吊蔓技术,西瓜吊在空中生长,周身都能照到阳光,比地爬西瓜甜度分布更均匀。

西瓜采收的时机也很重要,过早、过晚采摘都会让甜度降低。

我用这些方法种出来的西瓜,甜度高、口感好,直供超市。

首都医科大学宣武医院营养科主治医师相前:

水果越来越甜,如何食用更健康?首先应控制摄入量。根据《中国居民膳食指南(2022)》,建议成年人每天

进食200—350克水果。糖尿病患者每天进食水果少于200克,并且需要选择血糖生成指数(GI)≤55的水果。食用高糖果实应减量,如吃荔枝不超过10颗,吃葡萄不超过15粒。

搭配食用,能够降低血糖反应。吃水果时建议搭配蛋白质或脂肪,如苹果配坚果、酸奶拌蓝莓,可延缓糖分吸收。

不同人群可根据需求选择不同甜度的水果。低糖果实(适合控糖、减肥人群):草莓、蓝莓、柠檬、柚子等。中糖果实(一般人群):苹果、梨、橙子、桃子

等。高糖果实(适量食用):香蕉、荔枝、芒果等。

虽然高糖果实并非“不健康”,但过量摄入可能带来风险,如可能增加罹患非酒精性脂肪肝的风险、增加肥胖的风险等。科学的食用方式是:多样化摄入,不局限于高甜品种,控制分量,合理搭配,降低血糖波动。水果的天然糖分不同于添加糖,只要合理食用,就可以使它们成为健康饮食的重要组成部分。

人民日报海外版

这样用空调,清凉不伤身

7月22日,进入大暑节气。炎炎夏日,暑气蒸腾,空调成了人们避暑的“神器”。如何既享受这份清凉,又避免使用空调带来的健康隐患?

空调温度调几许? 过高过低均不宜
“从中医理论出发,并不提倡长期使用空调。”首都医科大学附属北京中医医院急诊科主治医师杨宇飞解释,夏季人体毛孔开放、阳气向外发散,呈现“外层活跃、内里偏虚”的状态。此时空调冷气易使寒邪侵入,可能阻碍阳气的正常发散,但结合现代生活实际,高温天气下合理使用空调并无不可。

“一般来说,夏季室内公共场所空调温度设定不低于26摄氏度,这个数值综合了人体健康、舒适度和节能等多重因素,家庭也可以参考使用。”清华大学附属北京清华长庚医院急诊科副主任医师龚晓杰解释,人体是恒温动物,即使安静坐着,内脏运作也会产生热量,需要通过散热来维持体温稳定。如果空调温度过低,身体就会启动自我保护反应——血管收缩、肌肉紧绷,可能引发身体不适;若温度过高,又会影响散热,导致闷热难耐、出汗不止。综合来看,24摄氏度至26摄氏度是一个比较合理的区间,且能根据人群灵活调整:青壮年群体代谢旺盛、怕热,可调至24摄氏度至26摄氏度;老年人代谢率低、活动相对少,对冷刺激敏感,27摄氏度至28摄氏度更舒适;不同年龄的儿童体温调节能力有差异,要多留意体温和出汗情况,适当调整。总之,保持“微凉无汗”的状态是最佳的。

睡眠时的温度设置也有学问。“人睡着后,活动减少,代谢率下降,产热减少,室内温度不宜过低。”龚晓杰说,此时温度可以比白天高1摄氏度至2摄氏度,比如白天26摄氏度,夜间可调至27摄氏度至28摄氏度,既能保持清

凉,又不会因寒冷干扰深睡眠,尤其要避免空调直吹头部或身体。

空调病从何而起? 密闭环境致病机
烈日当空,许多人一踏入室内便急着把空调温度调低,只想尽快感受清凉。这样做妥当吗?

“如果室内外温差太大,身体一会儿儿冷一会儿热,血管频繁收缩扩张,人很容易不舒服。虽然没有绝对的‘安全温差’,但控制在10摄氏度以内会更加稳妥。”龚晓杰举例说,室外38摄氏度时,室内可设置26至28摄氏度,温差控制在10摄氏度以内,身体能更好地适应。

除了调整温度,湿度也是影响体感的关键因素。“在相同的设定温度下,适当降低湿度,体感会更清爽。”龚晓杰介绍,人体比较舒适的湿度在40%至60%,这和春秋季自然状态下的体感接近,夏季湿度过高(高于60%)时,人会感觉黏腻闷热,影响排汗、容易中暑,还可能滋生霉菌、螨虫。空调降温的同时会降低室内湿度,湿度过低(低于40%),空气会变得干燥,导致身体水分流失加快,呼吸道黏膜容易变得干燥受损,降低其防御功能,可能出现嗓子干、鼻子痒甚至流鼻血等现象,还会让人更易感冒。

杨宇飞介绍,中医将中暑分为“阳暑”和“阴暑”:阳暑是高温下剧烈活动导致的中暑,主要症状表现为体温升高、全身乏力,伴有明显口渴和大量出汗;而阴暑是过度贪凉导致寒湿邪气内侵,损伤人体阳气,引发气机紊乱,其症状包括头痛无汗、恶心呕吐、腹痛腹泻等。长期对空调吹,容易诱发阴暑。例如,有人吹整夜空调后,晨起出现咽痛、口渴,就是典型的“寒包火”症状,即寒邪阻滞于体表,内热无法发散。

“中医养生主张夏季应顺应节气特点,让人体自然发散,适当出汗,不建议长期使用空调。”杨宇飞表示,但

若遇持续高温天气,中暑风险较高,或是家里有老人、孩子等散热功能较弱的人群,还是要合理使用空调。此外,龚晓杰提醒,无论是空调还是加湿器等电器,都需要定期清洗滤网,必要时请专业人员进行深度清洁,以减少健康隐患。

长期开窗开空调,房间里的空气会越来越浑浊,这是“空调病”的重要诱因。“其实,医学上并没有‘空调病’这种说法,这是人们对长期处于空调环境中引发不适的统称。长期处在这种密闭环境中,二氧化碳和病菌会越积越多,可能让人头晕、胸闷、没力气。”龚晓杰建议,每天至少开窗2至3次,每次20至30分钟,既能换进新鲜空气,又不会让室温大幅波动。

高温天气下,冰镇西瓜、冰淇淋等冷饮冷食很受欢迎。一口咬下去,冰爽清甜,瞬间驱散燥热。然而,不少人认为“贪凉易腹泻”“常喝冰水伤胃”,这类观点有道理吗?

“这类观点在中医医理中都能找到支持。”杨宇飞说,夏季气温高,胃肠道致病菌繁殖活跃,本身就是消化道疾病高发期。从中医角度看,夏季人体阳气向外发散,脾胃阳气相对偏弱,如同“内里火力不足”,此时若大量摄入寒凉食物,会进一步损伤脾胃功能,就像给“小火炉”浇冷水,容易引发腹痛、腹泻、食欲不振等。

“不过,在空调房内消暑并非完全不能接触凉食,关键在于选择天然食材并控制摄入量。”杨宇飞介绍,北方的绿豆汤、南方的凉茶,本身就有清热解暑的功效;西瓜、黄瓜等应季瓜果在常温下食用,既能补水,又不会给脾胃添负担。相比之下,冰棍、雪糕这类人工冷冻食品,寒气更重、糖分也高,在空调房内应尽量少吃。

除了饮食调理,中医还有不少简单实用的避暑方法,尤其适合空调环

境。杨宇飞介绍,例如代茶饮,可适量选用西洋参、麦冬、藿香、薏米等冲泡饮用。此外,香囊或香包也是不错的选择,用藿香、香薷、苏叶、苍术等芳香药材制作的香囊,可随身携带或放在空调房内。

特殊人群用空调? 细节之处多留意
特殊人群在空调环境中更为敏感,使用时需格外用心。龚晓杰提醒,不同人群的身体状态和调节能力有差异,空调使用需针对性调整:

婴幼儿的体温调节中枢尚未发育成熟,极易受环境温度影响。夏季使用空调时,别给孩子穿长袖、盖厚被,穿轻薄衣物即可,温度建议保持在26摄氏度至28摄氏度,同时要避免冷风直接吹到孩子身上。

对于孕产妇来说,她们代谢率高、产热多,往往更怕热,不必排斥空调,将温度调至26摄氏度至28摄氏度,孕产妇会更舒适。“夏天高温高湿,单靠风扇很难有效降温,合理使用空调反而能避免过热带来的不适,更为安全。”龚晓杰说。

再看老年人,尤其是患有冠心病、高血压的老人,要特别注意药物可能干扰体温调节功能——比如利尿剂、β受体阻滞剂可能会影响机体排汗能力,增加中暑风险。因此,更不应该拒绝使用空调。如果有低温诱发关节疼痛的担忧,可以戴护膝或局部遮盖。

慢性病患者使用空调时也有讲究:过敏性鼻炎、哮喘患者对于湿度的变化比较敏感,要避免温度过低,以防诱发打喷嚏、鼻塞、喘息等症状;某些皮肤病或严重烧伤患者,由于汗腺受损、散热能力较差,需要适当降低环境的温度和湿度;生活不能自理的人群对冷热刺激往往不敏感或反馈不及时,家人要多留意其状态,避免因缺水或环境过热而出现中暑。

人民日报海外版

“我不懂”不是违反交通安全的理由

据上海东方卫视、天津《今晚报》等多家媒体报道,近日,上海市一女子骑电动自行车闯红灯左转时撞上正常行驶的汽车。交警判定该女子负全部责任后,女子不服。面对交警的耐心解释,该女子却辩称“我不懂”。交警则霸气地说:“不懂不是违反道路交通安全法的理由。”笔者为这位交警的回答点赞!

众所周知,骑非机动车违法行驶与正常行驶的机动车发生碰撞,非机动车驾驶人要承担事故的全部责任,这样公正合理的“判罚”早已成为大家的共识。但上海的这位女子却仍然抱着“我不懂和我弱我有理”的思维不放,这样的人在今天还是有不少的。上海交警

“判罚”闯红灯的女子负全责,再次起到示范意义,更是对“我不懂和弱者有理”造成交通事故者发出的警示!

笔者认为,马路上行走走路,没有“强者”与“弱者”之分,只有守法和违规的区别。要根除“我不懂和弱者有理”的思维,除了广大市民要加强对道路交通安全法有关知识的学习外,还得依靠广大交警的秉公执法。若对像文中这位女子“我不懂”之类的网开一面,不仅有违公平,更是对违规者的纵容。

让“我不懂不是违反道路交通安全法法规的理由”这句振振有辞的话成为大家守护道路交通安全的共识!

殷修武

大暑:湿热交蒸,消暑祛湿

今年7月22日是大暑节气,这是二十四节气中的第十二个节气,也是夏季的最后一个节气,标志着一年中最热时段的到来。首都医科大学附属北京中医医院男科主任医师王旭昀介绍,“暑”的意思是炎热,大暑为“炎热之极”,民间说“小暑大暑,上蒸下煮”,此时阳光猛烈、高温高湿交织,“湿热交蒸”达到顶峰,养生关键在于消暑热、祛脾湿。

王旭昀指出,大暑时节,由于气温高,湿度大,容易导致人产生心烦气躁、精神困乏、食欲不振、胸闷、失眠等不适。中医认为,暑热湿邪易侵袭人体,若防护不当,易引发中暑、消化道疾病及皮肤病。与此同时,大暑正值“三伏天”里的“初伏”,自然界阳气正旺,是“冬病夏养”的最佳时机,尤其适合调理那些冬季好发作的慢性疾病,如慢性支气管炎、支气管哮喘、腹泻、风湿痹证等阳虚病症,此时应借天时之利,合理安排饮食起居,最大程度地扶助体内阳气,达到养生保健的目的。

大暑如何防暑祛湿?王旭昀建议,起居上,要根据夏季特点调整作息——大暑期间白天长、夜晚短,人们应顺应自然界阳盛阴衰的变化,适当晚睡(不

超过23点)早起。中午气温最高时,可适当午睡或闭目养神,有助于缓解疲劳,恢复精神。

“饮食上,宜清淡健脾。”王旭昀介绍,大暑时节,体力消耗大,肠胃消化功能较弱,饮食宜以清淡、易消化为原则,多吃富含维生素和蛋白质的食物,可适当多食用新鲜蔬菜水果,少吃油腻、辛辣、煎炸食物。如长期在室外工作,注意及时补充水分,体质寒的人应以热饮或温水为主。夏季易伤津耗气,此时适宜用粥粥养津益气,可以选择绿豆、百合、薏米、赤小豆等煮制的药粥,这些食材具有补气清暑、健脾养胃的功效。此外,苦瓜、芹菜、苦苣菜等苦味食物能清热健脾,适当食用可预防湿热引发的皮肤疾病。

运动与情志调节也很重要。王旭昀提醒,户外运动应避免正午高温时段,选择早上或傍晚在阴凉处进行,如太极拳、慢跑等和缓项目,避免出汗过多耗气伤津,运动后可饮用温开水或适量补充含电解质的饮品(如淡盐水)。情绪上要戒躁戒怒,天热易烦躁不安,可多听舒缓音乐、遇事冷处理,预防“情绪中暑”。

人民日报海外版

防止“减肥神药”伤害健康

随着2025年“全民健康体重管理年”的深入推进,身材管理再度成为热议话题。“不节食不运动,月瘦20斤不是梦”“餐前一杯,轻松实现躺瘦”……电商页面和社交平台上,各类减肥药物广告层出不穷。然而,其背后潜藏的健康风险不容忽视。

商家往往通过制造身材焦虑、进行夸大宣传等手段,诱导消费者购买市面上那些标榜“减肥神药”和“一吃就瘦”的减重产品,而这些产品大多并无减肥作用。网络销售的部分减重产品,甚至含有国家明令禁止的违禁成分,盲目滥用会对身体健康带来不利影响。

治理“减肥神药”乱象,需双管齐下,既要“堵”住乱象的源头,也要“疏”通公众的认知渠道。当前,网售减肥产品已成为虚假宣传、非法添加的重灾区。监管部门在加大对问题产品打击

力度的同时,各大电商、社交平台应对“挂羊头、卖狗肉”的违法违规产品负起相应责任,配合市场监管部门进行系统整治和清理。同时,应借助大数据技术,收集消费者投诉举报数据和用户评价,及时发现潜在的风险产品。

“减肥神药”大行其道,同样折射出公众对体重管理的认知偏差。对此,需加强公众健康教育,通过多种渠道普及科学减肥知识,引导公众树立正确的体重管理观念,倡导健康生活方式,鼓励人们通过合理饮食和适度运动来实现减肥目标,避免过度依赖减肥药。

我国“体重管理年”三年行动明确提出“健康体重是全民健康的核心指标”,大家应坚持科学原则管理与维持健康体重,摆脱身材焦虑,重塑健康理念。

经济日报

塑料制品盛热食有安全风险吗?

早餐店里,塑料杯装着滚烫的热豆浆;外卖订单中,冒着热气的粥被盛放在塑料盒里……近日,不少短视频平台热传类似视频。相关视频称这些盛装热食的塑料餐盒会分泌邻苯二甲酸酯和氟化物等有毒物质,微塑料也会渗透到食物中。部分网友调侃:“手里的外卖突然就不香了”。

那么,这些盛着热腾腾食物的包装盒,是否真的存在安全风险?科技日报记者日前就此采访了相关专家。

“我国通过《中华人民共和国食品安全法》及相关国家强制性标准,对塑料餐饮具的使用进行严格管控。具体来说,管控覆盖产品感官、总体洁净度以及芳香族伯胺迁移总量等。”中国包装科研测试中心化学检测室主任杜悦在接受记者采访时说。

目前市场上的塑料餐饮具,主要由聚丙烯制成,也有一些由聚乙烯制成。杜悦说,这两种塑料在力学性能、延展性以及抗油防塑能力上,都十分适合制作餐饮具。而像邻苯二甲酸酯这类大家关注的有害物质,其作用是增加塑料的延展性和可加工性,使材料更柔软。不过,在塑料餐盒加工时,由于聚丙烯和聚乙烯本身已足够柔软,从功能和成本角度考量,生产厂家完全没有必要再添加邻苯二甲酸酯。

公众关注的另一类有害物质——氟化物在餐饮具中的作用,主要是提高防水防油性。像聚丙烯餐盒这类塑料制品,本身的防水防油性就足以满足日常使用需求,所以在生产过程中不需要再添加氟化物。

谈到备受关注的微塑料,杜悦坦言,从塑料出现的那一天起,微塑料就有了。这就像纸和纸屑的关系一样。只是随着技术进步,现在人们能够发现

并检测到微塑料。

“微塑料主要产生在塑料产品长期使用和老化过程中。塑料餐盒作为一次性餐饮具,使用时间短,更换频率高,很少会出现明显老化,因此消费者在使用时受微塑料影响相对有限。”杜悦补充道。

如果无法避免吃外卖,那么该如何尽可能降低包装带来的潜在安全风险呢?

对此,杜悦说,首先,消费者要在外卖平台上选择口碑好、信誉度高的商家。这类商家无论是菜品还是包装质量,通常都有一定的保证。其次,选择使用正规企业生产的塑料餐饮具的外卖商家。包括一次性餐饮具、塑料餐盒在内的食品包装,需经省级质量监管部门核准生产许可证后,才能上市流通。这些获证企业每年要依据国家食品安全强制标准对产品进行检验,同时接受相关部门的监督抽查。在上述监管过程中,相关部门十分重视检测产品中的有害物质,所以正规企业生产的塑料餐饮具有质量保障的。

围绕这一问题,杜悦还建议,消费者在拿到外卖食品后要尽快食用,这样既能将最大限度地保证菜品的色、香、味,又可以减少包装给食品带来的风险。另外,他提到,不建议反复使用塑料餐盒。“这类一次性餐饮具就是为单次使用设计的,反复使用会加速塑料老化,还可能为微生物滋生提供条件,进而增加食品安全风险。”杜悦说。

最后,他提醒公众,要按照餐盒上的使用说明来使用外卖塑料餐饮具。“有时我们觉得饭菜凉了,会直接把外卖餐盒放进微波炉里加热,但大部分餐盒不能够直接进行微波加热。可以微波加热的餐盒一般在底部标注‘可微波加热’标识。”杜悦说。科技日报