

夏天防寒比防暑更重要

夏日炎炎，你是否也加入了吹空调、吃冷饮的大军？人人都想着法儿地防暑降温，却忽略了寒邪的侵袭。权威呼吸科专家提醒，夏日防寒比防暑更为重要。

明代医家张景岳说：“天之大宝，只此一丸红日；人之大宝，只此一息真阳。”说明阳气对人体的重要性就好比太阳。人体的阳气随着四季气温的变化而变化。

冬天气温低，万物敛藏，阳气活动迟缓，内收封藏。此时，天气虽冷，但人们更加注重防寒保暖，不爱贪凉，阳气反而不易为寒邪所伤。

夏至以后，人体阳气在一年中逐渐达到顶峰，血管处于扩张状态，一旦着凉，寒邪便容易趁机入侵。

人们在夏季多喜食冷饮，爱吹空调，这些过度贪凉的行为都可能让身体在无形中被寒邪伤害。

此外，夏季寒邪还是慢慢累积病根的过程。中医讲“形寒饮冷则伤肺”，很多在夏天反复发作的慢性咳嗽、过敏性鼻炎、感冒、发烧，大多是由于进食寒凉而导致阳气受损，

或过于贪凉致外邪入侵所致。

不仅如此，寒邪还可能累积在身体中，由表入里，慢慢侵犯到经络、关节，导致风湿病、关节炎等，也可能让慢性咳嗽到冬天更加严重。因此，千万不要小看夏天的寒邪，此时防寒甚至比防暑还重要。

夏季寒邪主要来自两方面：一是受凉，如洗冷水澡、趟凉水、吹空调等；二是从饮食中来，主要是进食冰凉的食物，如冷饮、冰镇水果等。

寒邪入侵最典型的信号是少汗、怕冷、头生疼，轻则出现手足麻木、关节疼痛，重则可能导致风湿性关节炎、颈椎病等问题。

门诊有这样一个病例，一位30多岁的女性，夏季一天要吃5根冰棍，每天都要吹空调和风扇，两年以后，她得了硬皮病，全身皮肤变硬变黑，并出现内脏损害，这就是寒邪由表入里的严重后果。

夏日防寒看3招：

首先，避免冷风直吹。无论是开空调、吹电扇还是窗边纳凉，都要避免长时间直吹。夜晚睡觉时，门窗别开小缝儿，以防虚邪贼

风。

此外，空调房内的温度不宜设得过低，最好控制在24至26℃，睡觉时应关闭空调或将其设置为“睡眠模式”。

其次，护好两个部位。咽喉和后心是人体最薄弱的地方，很容易受到风寒的侵犯。护好这两个部位，有助于帮助身体缓冲低温的寒气。

老人更怕着凉，建议出门时带件长袖上衣或坎肩，进入空调房间或较凉的地方时，立即穿上。

最后，饮食注意少寒凉。要少吃冷饮，尤其是孩子。小孩子阳气正在成长中，过食冷饮，会比成年人受到的损伤更大，易出现鼻炎、咽炎等呼吸疾病以及反复的扁桃体发炎、发烧、脾胃不和等问题。

邪初起时，喝姜枣汤有助于缓解症状。取生姜3片，红枣5颗，加水煎煮3至5分钟，饮用即可。

也可以吃点葱白、姜茶甚至喝热水，将体表的寒邪驱除。

(来源：人民网)



三伏天 走暑去

夏季三伏最难熬，温度高，如果再去运动很容易受伤。这个时候我们可以选择“走暑”去，既运动健身，又能避暑养生。

让大家选择“走暑”其实是有原因的。夏天外界阳气最旺，这时多到户外活动，可以吸收自然界阳气精华，补充能量，调畅气血，养护阳气。然而三伏天热，很多人都憋在家里不出门，其实这对身体是不好的。人的养生要适应大自然的规律，该出汗的时候得出汗，因为出汗既能排走体内毒素，又能调节体温。但我们又不能因为要出汗，而做剧烈运动，在高温下大量出汗易损阳气，还很容易中暑，所以一般运动量较大的运动就不合适了。权衡之下，走路等慢运动是最佳选择。

除了利用平时早晚走走，郊区是最好的避暑选择。那些山里，云雾缭绕、烟岚弥漫、溪泉涓涓、树木葱郁，毫无遮拦的绿色扑面而来……漫步在清凉峡谷间，原始生态的青山绿水，原始风情扑面而来。在山峰登高，一览胜景，满目皆绿，深深地吸一口气，仿佛触摸到了整个森林，好一片清凉！

“走暑”要把握三个原则。

要匀不要急：匀速行走最省体力，而且有利于保持良好心态，急一阵歇一阵的走路方式最累人；而且匀速走路能让你走得更久，一般40分钟，2至3公里是最合适的。

走硬不走软：不要因为贪图凉爽和舒适在河滩、湿地和草地上行走，这样既没有在硬地上行走效果好，也不安全。而且在水泥、沥青、石板等硬地上行走，比在草地、河滩、湿地等软地行走更省劲。

走阶不走坡：避暑度假，很多人会选择去野外爬山郊游，这时候上下山时尽量走石阶，少走山面斜坡，这样较符合力学和生理要求，安全又省力。

当然，走暑，最重要的一点是要补水。随身必备一瓶自制的淡盐水，适当补充一些能量，这是必要的。

(来源：新华网)



中医支招日常防蚊虫

一到夏季，蚊虫就开始肆虐困扰我们，该如何驱蚊，是很多人的烦心事。其实日常生活中有很多好方法，尤其是一些中医方法，安全且健康。让我们一起看看中医如何支招驱蚊。

蚊虫最怕六种味道

大蒜：吃大蒜后人会分泌一种味道，蚊子就会躲得远远的。吃大蒜前，最好先将其切成薄片，放置15分钟，驱蚊效果更好。还可以将大蒜切片放在窗口或在纱窗上涂抹，阻止蚊子进入室内。

大豆油：美国《新英格兰医学杂志》刊登了一项新研究发现，由大豆油制成的驱蚊剂与普通含有化学驱蚊成分的驱蚊剂同样有效。

黑胡椒：上述研究还发现，黑胡椒也具有明显的驱蚊虫功效。平时可以将其撒在窗口、门口或是花盆边缘，防止蚊虫滋生和入侵。

薰衣草：这种香气驱蚊效果很理想。最好将薰衣草精油用大豆油等稀释后再使用。

点燃艾叶驱蚊：将阴干的艾叶等搓成绳索，点燃后放在室内，其烟味可驱蚊。艾草具有特殊的香味，只要将艾草点燃，散发出来的烟雾就可以迅速将蚊子熏跑。在房间里挂一



根阴干的艾条，同样也能驱除蚊子、飞蛾、虫子。另外，一些植物如夜来香、猪笼草、七里香、天竺葵，驱蚊香草等放在室内，既可以美化环境，它们所具有的特殊气味也会让蚊子逃之夭夭。

茶叶驱蚊：将晒干后的残茶叶燃烧，可以驱除蚊虫。

使用驱蚊香囊帮助驱蚊

驱蚊香囊就是将芳香的中草药如苍术、藿香、茱萸、艾叶、肉桂、砂仁、白芷等剪碎或磨成粉，装在特制的布袋中，佩戴在胸前、腰际、脐中等处，也可以挂在车里、家里。驱蚊香囊想要真正发挥驱蚊功效，配方和比例极其关键，而且小孩和大人的配方有区别。

小儿驱蚊配方：艾叶、紫苏、丁香、藿香、薄

荷、陈皮各5克。本方草药均芳香除秽，艾叶温经，紫苏、丁香、陈皮理气健胃，藿香祛暑，薄荷透疹，能和中固表、驱除蚊虫。

成人驱蚊配方：金银花、艾叶、紫苏、丁香、藿香、薄荷、陈皮各8克。本方草药均芳香除秽，艾叶温经，紫苏、丁香、陈皮理气健胃，藿香祛暑，薄荷透疹，金银花清热解毒，诸药合用能和中固表、清热解毒、驱除蚊虫。

驱蚊香囊虽好，孕妇却要忌用，对本方中药过敏者禁用。另外，驱蚊香囊的香气一般维持10天至15天，驱蚊效果就消失了。

被蚊虫叮咬后该怎么办

在蚊虫叮咬后，我们可以利用手边的材料，自己动手缓解痒痒症状。

1、用西瓜皮反复擦拭蚊虫叮咬处，即可止痒，芦荟的汁液涂抹于患处亦可止痒。

2、取少量藿香正气水，涂抹于被叮咬处，半小时左右，痒痒既可减轻或消除。

3、取少许牙膏，或碾碎的薄荷敷在被叮咬处，立刻会感到清凉惬意，痒意顿消。

4、取一两片阿司匹林，碾成粉末，用凉水调成糊状，涂抹于患处，也可减轻或消除痒痒。

5、喝粥的时候，不妨等上几分钟，等粥的表面凝成了一层薄膜后，将其涂在蚊虫叮咬处，亦可止痒。

中药驱蚊更健康、环保不妨试试看吧。

(来源：新华网)

桃子和西瓜一起吃会致命吗？

盛产谣言的朋友圈最近又出现了新的刷屏消息：“千万记住桃子和西瓜一起吃。医生说一起吃会马上丧命。”两种都是夏季常见的水果，虽然听起来比较无稽，但仍有人本着宁可信其有不可信其无的想法而感到忧心忡忡。

其实这谣言很容易破除，还有网友直接做了实验：一大片西瓜，一个桃子，吃完一分钟后，实验者表示：“西瓜和桃子一起吃根本什么事都不会有。”

这样的理论其实根本上还是来源于所谓的“食物相克论”，所谓桃子和西瓜一起吃会致命的说法，不仅讲不出道理来，而且也没有实例佐证。当然，桃子和西瓜一起吃不会致命不代表就可以没有节制地随便吃。西瓜性寒凉，对于胃肠道功能较弱的人来说，食用冰镇西瓜很容易刺激胃肠道，从而出现腹泻等症状。而桃子，特别是脆桃，由于不容易消化，消化功能薄弱的人士不适宜多吃，易引起消化不良。再者这两种水果甜度较高，糖尿病患者也要注意适量食用。

总的来说，桃子和西瓜一起吃虽然不会产生剧毒和引起丧命，但是特殊人群还是要谨慎。(来源：人民网)

全麦谷物常食用可延长寿命

哈佛大学公共健康学院近期的一项研究表明，多吃粗粮能够使人延年益寿。

据法国健康杂志《TOPSANTE》报道，哈佛大学研究人员对超过12项1970年至2010年间的研究展开了数据分析。实验结果显示，常吃全麦谷物的人，其过早死亡率比不吃或很少吃粗粮的人低22%；除此之外，日常饮食中含有的全麦谷物达到10克，心脑血管及癌症致死的概率可分别降低23%与20%。全麦谷物与细粮不同，它保留了纤维含量丰富的谷物外壳与种子。粗粮除了全麦小麦与全麦大米之外，还有许多种类可以选择。

据悉，目前营养学专家建议每天至少食用48克全麦谷物，减少淀粉的摄入量，此举能够长期改善人们的健康状况并延长寿命。

(来源：人民网)

责任编辑
袁慧