

“三伏天”养生有“七忌”



忌不开窗通风

“三伏天”不少人怕热，闭窗室内吹空调。其实，潮湿闷热、通风差的室内易引发中暑，而且使用空调不开窗换气，空气质量会变差，反而致病。

建议：每天开窗通风两次以上，每次15-30分钟。

忌冷风对着吹

空调冷风，颈椎对着空调吹，使颈背部肌肉受寒，造成颈部持续痉挛、后背酸痛等。

建议：室内空调温度不要低于26℃，肩背部不要直对着空调，或者搭个披肩。

忌冷饮不离手

冰淇淋、冷饮适当吃解暑，大

量吃会伤身。长期过量的冷食物进入胃，会使胃黏膜下血管收缩，黏膜层变薄，出现黏膜水肿和糜烂。

且夏季人体新陈代谢快，血管处在扩张状态，突然食用冰饮，造成血管迅速收缩，引起血压波动，易诱发心脑血管意外。

忌整天不出汗

养生要适应大自然的规律，该出汗时就出汗，因为出汗既能排走体内毒素，又能调节体温。

建议：傍晚出门走一走，微微出汗对身体好。

忌中午不休息

三伏时节应晚睡早起，但晚睡不是熬夜，也最好在24点前。因天气炎热，睡眠会受到一定影响，建

议有条件最好睡个午觉，也能有效预防冠心病、心梗等心脏疾病的发生。

建议：午睡以15-30分钟为宜，午睡后可以轻微活动，喝一杯水，以稀释血液黏稠度。

忌只吃水果

“三伏天”身体出汗多、消耗大，易疲劳、没胃口，不少人选择吃点果蔬了事。吃不好，营养不够，免疫力降低，就可能引发疾病。

建议：果蔬不能少。多吃点富含钾的蔬菜水果，如香蕉、西瓜、西红柿、南瓜、豆类、土豆及芹菜等；来点汤开胃：菜汤、肉汤、鱼汤、蛋汤等，餐前少量饮用还能增加食欲；蛋白质一定有：适当吃些瘦肉、鱼、豆奶、鸡蛋等；谷物不可少：出汗会丢失

B族维生素，而谷类是B族维生素的良好来源。

忌直接冲冷水澡

炎热的夏季，不能用冷水洗澡。人体经过冷水的刺激，会产生心跳加速、血压升高、肌肉收缩、精神紧张等一系列刺激反应，对心脏、血压产生不利影响。

建议：运动完后，最好先休息30分钟，待身上热量散发后，或用毛巾擦拭，再洗澡。水温不要太高，以36℃-39℃为好。



提个醒

治少白头验方

黑芝麻三两，何首乌三两，加糖水煮沸，分三次吃完。连吃半月后，白发逐渐变黑。

治胃下垂验方

猪肚半斤，白胡椒25克，同煮后吃肚喝汤，每日一次，3日愈。

治白内障验方

青皮15克，皮硝15克，加6碗水煎至两碗水，装在瓶内。用小纱布沾药水洗脸，每天3次。

(本方仅供参考)

“天赋基因检测”靠谱吗

在口腔黏膜取唾液，送至机构检测，便能测出孩子有哪些天赋，从而为“定向”培养孩子提供精准的“科学依据”。不少家长他们花费数百元甚至数千元为孩子做检测，请问，基因检测真的能够测出孩子的天赋吗？

读者 孙女士

孙女士：

所谓“天赋基因检测”，是一种通过采集孩子的口腔黏膜、唾液等进行基因测序，来找出孩子具备优势天赋基因的方法。主要是通过检测个体基因组中特定的基因型或突变，来评估与某些能力或特征相关的遗传倾向。目前，市面上的天赋基因检测通常包括评估约40种不同的遗传特质，如乐观性、冒险精神、社交能力、音乐才华、表演才能、文学倾向等。

目前市面上的所谓“天赋基因检测”，大都宣称只需要家长用测试机构所寄的采样工具，在孩子口腔黏膜刮一刮，常温保存好样本后，就可以寄送到机构检测，10天后就能出结果。但专家强调，正规医疗机构根本就不提供“天赋基因检测”。“天赋基因检测”也是先完成了基因检测，再去进行统计学的分析，然后去预测哪些基因和这个人的某些天赋具有一定的相关性。

专家强调，天赋的确存在，但具体哪些基因带来哪些天赋，在目前的技术条件下并不明确，更不足以作为依据预测孩子的命运。

读者来信

“隔夜西瓜”能不能吃

夏天高温高湿，食物更易变质，很多看起来平常的食物吃不对可能会诱发疾病。

西瓜切开后，切面就会被细菌污染，所以西瓜最好趁新鲜吃，因为如果储存不当，有害菌就会大量繁殖。如果切开的西瓜一次实在没吃完，建议最好包上保鲜膜后，放入冰箱冷藏储存，注意储存时间最好不要超过48小

时，这样可以避免西瓜内部滋生大量细菌。

冷藏保存的西瓜拿出来食用时，应该先闻一闻，如果西瓜表面有轻微异味，可以将表面1-2厘米的果肉切掉后再吃；如果发现剩下的西瓜有稀汤样表现，西瓜已经变质，不能吃了。

需要注意：西瓜只要放置超过10个小时，就算“隔夜西瓜”。

暑期是旅游旺季，很多人喜欢到海边、河边游玩。对于儿童和青少年，应该如何防溺水？一旦发现有人溺水，岸上人员应该怎样施救？

中国疾控中心专家表示，家长要带孩子去有资质的、有救生员的、可游泳的区域去游泳和玩水。泳池去游泳的话，首先要熟悉深水区和浅水区的分别，在下水游

旅游旺季儿童谨防溺水

泳之前一定要做充分身体活动热身，要避免在空腹、过饱、剧烈运动之后去游泳，去海滨浴场去游泳和玩水的话，一定要注意天气、水温和潮汐的情况，乘船或参加漂流等，一定要按要求全程正确地穿戴救生衣。

专家提示，当儿童发生溺水时，不一定能够拼命拍水或大喊，溺水过程往往是无声且短暂的，

家长需要时刻关注孩子的状态。在沟渠、池塘、水库、江河、湖泊等非游泳区域，水体中可能存在暗流、岩石、水草等危险因素，加上水深不易判断、水底可能有深坑，水温通常较低等，会大大增加儿童溺水的风险。

家长还要掌握救援和心肺复苏的技能，安全施救的方式：“叫”“伸”

“抛”。“叫”就是一旦遇到有溺水的人员要大声的呼救，还要拨打120等急救电话请求支援。“伸”就是要使用水边的长的木杆或者是竹竿这样的物品，把它伸向溺水者来施救。“抛”是采用岸边随手可及的救生圈、塑料泡沫或密封的塑料桶，要注意的是不可以手拉手去施救，也不推荐非专业的营救人员下水施救。

怎样晒背更科学

三伏天到底要不要晒背？怎么晒背？需要注意什么？

“三伏天自然界阳气鼎盛，此时晒背补阳祛寒效果极佳。”宁夏医科大学中医学教授郭斌说，中医认为，背部属“阳”，督脉与膀胱经均行于背，晒背可直接温补阳气、化解内寒，还可促进气血循环、驱散湿冷停滞。怕冷、手脚冰凉、易腹泻的虚寒体质者，患有有关节炎、老寒腿的寒湿痹痛者，常感乏力、情绪低落的亚健康人群，患有哮喘、鼻炎等冬季易发病及轻度维生素D缺乏者等都适合晒背。

如何正确晒背？专家建议，场地应选在避风处，背对阳光坐或卧，裸露背部皮肤或穿透气的薄衣，用帽子或遮阳伞保护面部，避免中暑及面部光老化。晒背最佳时间为上午9点前和下午

4点后，初次晒背10分钟即可，微汗即停，后面可以逐渐增长，但一次最多不要超过30分钟。如果发现皮肤发红、刺痛，就要立即停止。晒背后要及时补充温开水，2小时后再洗澡，防止寒湿入侵。

晒背虽然有诸多好处，但有些人并不适合。郭斌表示，心血管疾病患者和光敏性疾病患者不建议晒背。高温会导致心血管疾病患者血管扩张、心跳加速，易引发心脑血管意外。对于红斑狼疮、日光性皮炎等光敏性疾病患者，紫外线会诱发免疫反应，加重皮肤损伤。孕妇及高龄老人也不建议晒背，这些人群体温调节能力弱，容易中暑脱水。

此外，专家提示，入伏后晒背效果最好，但并非唯一时机，春夏阳气较旺时均可晒背，但需避开高温暴晒。

当前，不少用代糖替代蔗糖的“无糖食品”，总喜欢在广告海报中强调“更健康”“养生”“无负担”等概念，导致不少想要减肥瘦身的人士将其视为“健康灵药”。但专家指出，代糖虽不会直接刺激血糖水平升高，但过量摄入仍有健康隐忧。

面对当下琳琅满目的“无糖食品”，专家表示，应理性看待、适量摄入。

“糖尿病患者、心脑血管疾病患者、肥胖患者等，在选择‘无糖食品’过程中需格外谨慎。”专家说，不仅要关注产品是否标注“无糖”字样，更要仔细查看配料表和营养成分表。

对于普通消费者来说，添加了代糖的“无糖食品”，也并非非是减肥瘦身的解药。专家表示，消费者需要把握三个核心原则：首先，代糖适用于控糖时替代蔗糖以减少热量和血糖波动，但不能过度依赖；其次，安全不等于无限量，虽然所有代糖都有安全摄入量标准且日常饮食通常不会超标，但长期每天食用大量“无糖食品”仍可能接近临界值，特殊人群（如孕妇、儿童和代谢疾病患者）更需谨慎控制；最重要的是，整体饮食质量远胜于代糖选择，即便选用最安全的代糖，若饮食结构本身高油高盐低纤维，其健康收益依然有限。

在选购代糖食品时，专家建议，控制摄入量比单纯关注代糖种类更为关键。

“首先看碳水化合物总量，这决定了总体升糖潜力和热量贡献；其次看糖含量，了解其中的单糖、双糖有多少；最后需要关注配料表，了解该食品用的是哪种甜味剂。”

消费者查看配料表排序时，若代糖成分（如“阿斯巴甜”或“安赛蜜”）出现在配料表末尾，表明添加量较少，排在前列则意味着含量较高；同时，要警惕“复配代糖”现象，例如打着“天然甜菊糖苷”旗号的产品可能掺入三氯蔗糖等廉价人工甜味剂，需仔细核查成分明细；最后，必须结合营养成分表全面评估，例如某些无糖巧克力可能含有30%以上的脂肪，而无糖饼干则可能使用麦芽糊精等快速升糖的碳水化合物成分，这些都会影响产品的实际健康价值。

用代糖的『无糖食品』可以放心吃吗