

立秋将至 暑热难消

别急着进补贴秋膘

8月7日，将迎来今年的立秋节气。不过，立秋并不意味着秋天真正到来。“三伏天”又分为初伏、中伏和末伏，立秋多处于“三伏天”的中伏阶段，暑热一时难消。所以，立秋后养生关键还是要防暑降温，同时也要润燥养肺，别急着进补贴秋膘。

立秋养护脾胃是关键

今年立秋，仍在炎热的“三伏天”内，饮食还应以清凉解暑、滋阴润燥为主，可别急着贴秋膘。因为，经过一个夏天的煎熬，人们普遍存在不同程度的脾胃功能减弱，此时若大量进食补品，会进一步加重脾胃负担，使长期处于虚弱状态的胃肠无法承受，导致消化功能紊乱，腹胀、厌食、腹痛、腹泻等症状出现。可以吃些健脾胃的食物，比如薏米、莲子、扁豆、冬瓜等。

医生建议，立秋后也可食用一些如蜂蜜、百合、山药等，具有滋阴、润肺、养胃、生津作用的食物，使体内湿热排出，以消除夏日酷暑的后遗症。

没食欲多喝消暑粥

中伏是一年最热的时候，人体出汗很多，加上脾胃失调，容易出现倦怠、厌食、体重减轻、心悸、失眠等“苦夏”症状。

如果夏天胃口差，建议少食多餐，煮些容易消化的消暑粥喝，医生建议，饮食中可以加些赤小豆、薏米、莲子等，有助于健脾祛湿。

要想摆脱苦夏，在适当吃些苦味食物的同时，还需多喝水、多吃新鲜蔬菜和水果，少食生冷食品和甜食等，以免加重胃肠负担。

伏天里，很多人有入睡困难、

早醒等症状。因此，晚餐不要过饱，不要食用不易消化的食物。睡前用温水泡脚，可助睡眠。

中医讲究睡“子午觉”。中午睡一觉，有助于养心的同时也能恢复体力和精力。不过午睡时间不宜超过1小时，否则容易昏昏沉沉，也会影响夜间睡眠质量。

食疗润肺防温燥

秋主燥，今年在中伏立秋，盛夏威力虽仍在，但还是要注意防燥邪了。秋燥分为温燥和凉燥，前者见于初秋天气尚热或久晴无雨的时候；后者则开始于深秋天气转凉之时。秋燥会导致阴津耗损，出现皮肤干燥和干咳等症状，并伤及人体肺部。

要让肺健康工作，立秋后还得注意润肺，最好的办法就是食疗，即多吃润肺的食物。清肺润燥的食物可选择梨、甘蔗、橙、萝卜、丝瓜、白菜等。梨清热降火，对肺热咳嗽、咽干喉痛、大便燥结症较为适宜。

脾为肺之母，健脾的食物对肺脏也有保护作用。莲子性平、味甘涩，入心、脾、肾经，具有补脾止泻、养心安神的作用，是秋天的适时补品。此外，莲藕也是不错的选择。也可适当服用宣肺化痰、滋阴益气的药材，如玉竹、沙参、西洋参（花旗参）、百合、杏仁、川贝等。如果早晨起来感觉口干、咽干，可适当喝点淡盐水、蜂蜜水。

推荐饮食

食疗能润肺降火

雪梨银耳汤



资料图片

做法：雪梨、银耳、贝母、白糖各适量。将银耳片、雪梨块、贝母、白糖一同煮30~40分钟即可。此汤滋阴清肺、消痰降火。

陈皮冬瓜二豆粥

做法：冬瓜、陈皮、扁豆、黑豆各适量。将冬瓜洗净去皮切片，与洗净的陈皮、扁豆、黑豆同入锅中，加适量清水，用小火煮至二豆熟烂，调入盐即成，有健脾祛湿消暑的功效。

据《银川晚报》

实用宝典

莫用化纤布洗餐具



资料图片

日常生活中，有的人习惯用化纤布洗餐具。事实上，这样并不能洗干净餐具，还会伤害身体健康。

常用的化学纤维布有涤纶、腈纶、维纶、雨纶、锦纶、氯纶等几大类，它们都是用化工原料用化学方法加工制得的高分子化合物。用这样的抹布洗餐具时，一些难以用肉眼看见的细小纤维容易脱落下来沾附在餐具上。进餐时，这些纤维可随食物一道进入人们的胃肠道内。这些高分子化合物不易被消化酶消化分解，又容易滞留在胃肠壁的黏膜上，影响消化吸收，并产生刺激作用，使胃肠道功能紊乱，时间一长会诱发肠道疾病。

为健康考虑，平时最好用干净无染色的纯棉布洗餐具。纯棉布的纤维属植物性纤维，可被体内消化酶消化分解，不会黏附在胃肠壁上，也不会产生什么刺激作用。

据《大众卫生报》

生活妙招

鲜切花的保鲜方法



资料图片

鲜切花是指从活体植株上切取的，用于制作花篮、花束、花环、瓶插花等花卉装饰的茎、叶、花等植物材料。鲜切花具有极高的观赏价值，但缺点也很明显，即几天内就会枯萎。那么鲜切花该怎样养护？怎样延长保鲜期？

选择清洁的水。自来水是最方便的，不过应先存放一昼夜再用。清洁的井水、地下水、池塘水也不错。水质浑浊的须澄清后再使用。另外，还要经常保持插花容器清洁。

经常换水。夏季一两天，秋冬季两三天换一次水，换水时要清除残花残叶。

夏季避免强光直射，冬季远离暖气火炉。不能将成熟的水果放在鲜切花旁边，因为水果会释放乙烯，会引起鲜花过早凋谢。石竹、百合花、水仙等花卉对乙烯气体特别敏感。

延长鲜切花的保鲜期有以下几种方法：

盐和糖保鲜法。在瓶中加入少量食盐搅拌均匀，再把鲜花插进去，盐水浓度0.1%~1%为宜。如果加白糖保鲜，糖水浓度0.5%~2%为宜。

剪枝法。每隔一两天，修剪插花的末端，使枝条断面保持新鲜，有助于枝条吸水功能保持良好状态。

烧枝法。把枝条末端用火烧一下，使末端2~3厘米处变色后，及时浸入冷水中，再插进花瓶。此法可增强吸水能力，还能对伤口消毒。适用于茎较硬的鲜花，如梅花、蔷薇等。

烫枝法。把枝条末端2~3厘米处放入开水约2分钟，取出浸入冷水中，再插进花瓶。此法适用于茎较软的鲜花，如郁金香、大丽花等。

添加营养保鲜剂。一般营养保鲜剂花市有卖，按照说明书使用即可。

据《北方新报》

健康生活

热浪叠加疫情 今夏如何防护

新冠疫情仍在多国肆虐，而夏季热浪将使脆弱人群面临更高风险。世界卫生组织和世界气象组织不久前召开专家视频会议，指出新冠疫情和今夏热浪对健康不利影响叠加将给疫情防控与公共卫生安全带来新挑战。

那么，该如何做好防护以应对疫情和热浪的双重挑战呢？专家提出一些建议。

第一，合理佩戴口罩。专家表示，在户外通风良好并保持足够社

交距离的情况下，可以不戴口罩，尤其在户外运动时。但在人员密度较大的区域特别是室内公共场所或安全社交距离无法保障的情况下，仍需戴口罩。

第二，科学使用空调。专家表示，使用家用空调的民众需做好空调的消毒，不宜使室内温度低于26℃，并注意勤开窗通风换气；使用集中空调通风系统的公共场所和办公场所，也应安全使用中央空调通风系统并做好公共场所疫情防控

的各项措施。

第三，关注易感人群。公共卫生专家建议，公众应尽量避免在热浪期间外出，户外作业尽量在阴凉处并注意及时补充水分；注意保持居住和工作环境的凉爽；确保与处于隔离或独居状态的易感人群保持有效联系，一旦出现中暑反应能及时救助；保障穿戴防护装置的医护人员和社会服务人员处于凉爽的工作环境等。

据《北京晚报》

蔬菜VS水果 谁更有利于减重

蔬菜和水果有益身心健康，但对减肥人士来说，效果却不尽相同。近期，日本科学家研究发现，吃蔬菜可以减少体重，吃水果则会增加体重。

日本国立癌症研究中心团队以5.4万名40~69岁无慢性疾病的日本居民为对象，采用调查问卷的形式展开10年追踪研究，主要考察了29种蔬菜和17种水果的摄入量与体重变化之间的关系。结果表明，每天

增加100克蔬菜摄入量，体重减少25克，其中黄红色蔬菜（胡萝卜、南瓜、西红柿、番茄汁）和葱类蔬菜（洋葱、韭菜）效果更明显。具体来说，每天增加100克黄红色蔬菜，体重减少74克；增加100克葱类蔬菜，体重减少129克；增加绿色蔬菜（菠菜、茼蒿、青椒、艾蒿、扁豆）100克，体重减少42克。

与蔬菜不同，水果摄入量每天增加100克，体重会增加70克。其中，

增加柑橘类水果（橘、柑、橙等）摄入量100克，体重增加55克；增加柑橘类以外的水果（苹果、梨、桃、草莓、葡萄、猕猴桃、菠萝、香蕉、西瓜、甜瓜、木瓜等）摄入量100克，体重增加82克。

上述研究结果提示人们，超重或肥胖体质、减肥者、糖尿病患者等应多吃蔬菜，少吃水果；而体质瘦弱、营养不良、低血糖等人群应增加水果摄入。

据《生命时报》