



# 三伏天

# 中医教你『冬病夏治』

时值小暑节气，酷热的“三伏天”即将到来。在中医看来，这一时期正是“冬病夏治”、科学养生的好时机。国家中医药管理局近日举行发布会，中医专家回应公众健康关切，传授夏季养生要领。

### 三伏贴贴数也“挑人”

冬病夏治是我国传统中医特色疗法。国家中医药管理局中西医结合与少数民族医药司副司长欧阳波说，冬病夏治主要用于呼吸、循环、风湿免疫等系统疾病的防治，通过贴敷、艾灸、饮食调理等温阳散寒、通经活络、调理脏腑，可有效预防和减轻冬季高发疾病的发作。

在冬病夏治诸多方法中，三伏贴因其操作简便、安全有效、老少咸宜等优点受到人们青睐。中日友好医院中医部主任医师张洪春介绍，三伏贴是用白芥子、细辛等温阳药材制成的药贴，一般贴于肺俞、肾俞等穴位。

今年“三伏天”从7月20日入伏到8月18日出伏共30天。成都中医药大学附属医院治未病中心主任吴节说，三伏贴贴敷最好在每伏前三天内任选一天，每次贴敷间隔10天，连续三年为一个疗程；一般成人每次贴敷6至8小时、儿童2小时左右，以皮肤能够耐受为度。

“一定要因人辨证开穴，再进行贴敷。”吴节提示，三伏贴有一些优势病种，但恶性肿瘤患者、强过敏体质者、感冒发烧者，患有感染性、传染性疾病者，癰疽体质者，皮肤病患者禁用，2岁以下小儿需谨慎使用。

### 食补、晒背有讲究

夏季高温高湿，人体新陈代谢加快，如何通过饮食来消暑和养生？

张洪春说，夏季食养应以清补为主，在清热解暑的同时益气生津，可适当食用绿豆汤、扁豆粥、荷叶粥等；还应顺应时令，适当多食当季果蔬。此外，体质不同，食养方法也要因人而异，例如，冬瓜薏米老鸭汤适用于湿热体质人群，而姜枣茶适用于久居空调房后手脚冰凉且容易腹泻者。

我国南北方气候特征差异明显，养生方法也有不同。中国中医科学院西苑医院老年病科主任刘征堂说，北方夏季干燥，“暑热”更易伤及津液，因此养生更注重养阴、生津、润燥；南方常湿热，养生应以清热利湿和运脾醒胃等为基本原则。

“三伏天晒背”也是夏季常见的养生方式。刘征堂说，晒背可在一定程度上起到通督脉、补元阳的作用，主要适合阳虚体质者、骨密度较低群体等；8时至10时阳气上升时晒背较为合适，时长应循序渐进，从初次的不超过10分钟逐渐增加至20至30分钟；晒背后应饮用淡盐水等补充水分，避免摄入冷饮、冷风直吹。

专家特别提醒，合并慢性病的老人晒背期间要加强监测和照护，严格控制时长并需要家属陪同，避免因脱水诱发心脑血管病等急性事件。

### 失眠、“空调病”困扰这样除

中医认为“夏季属火，主心，心主神明”。此时人们容易烦躁、出汗多、睡眠差，稍不注意就会耗气伤津，影响体力和免疫力。

吴节说，夏季应坚持“夜卧早起”，只要睡眠过程相对安稳、效率高，醒后精神饱满、精力充沛，无任何不适，就无须忧虑或强行延长卧床时间；但夏季“天人相应”失衡以及暑、湿、热邪导致的病理性睡眠质量下降，则需予以调养。

吴节建议，晚上11时前睡觉，通过冷水洗脸、温水漱口、睡前用安神敛阴药材泡脚让身体“上凉下暖”；晚餐宜清淡，最好不吃夜宵；晚上7时后避免剧烈运动，中午适当午休。此外，中药代茶饮、艾灸等方法也有助于改善睡眠质量。

夏季暑热难耐，人们贪凉容易导致“空调病”。张洪春说，中医认为，“空调病”起因为风邪、寒邪侵犯人体脏腑、经络、腠理或肌肉，表现为头晕、头痛、食欲不振、腹痛、腹泻等不同症状。夏季不宜长时间待在空调房或大汗淋漓后立即吹空调，避免让冷风直吹颈椎、膝关节等部位；已受“空调病”困扰的人可适当饮用热水、食用热粥，或用生姜、苏叶泡水代茶饮，促进机体排汗寒。

中医专家还给出一些防暑“妙招”：外出可携带淡盐水，少量多次饮用；睡前避免过多使用手机等电子设备，保持心神安宁；每日按揉内关、合谷等穴位三分钟，可帮助散热、防止头晕。

(稿件来源：新华社)

# 减重正当时

### 减肥期间这样吃

**早餐坚持吃** 减肥期间，建议按时吃早餐。比如，吃一个鸡蛋、喝一杯牛奶，更好地保证人体所需的钙、矿物质和维生素，这些物质都能够提供足够的氨基酸帮助消化。

**多吃蔬菜** 研究表明，蔬菜中含有大量膳食纤维和维生素，低糖又健康。建议适当多吃深色叶子菜，可有效促进肠胃蠕动。

**粗粮代替部分精粮** 可以用五谷杂粮代替部分精细主食，只吃粗粮并不可取。五谷杂粮富含膳食纤维、维生素和矿物质，既能补充多种营养，又能减少热量摄入。同时，其丰富的粗纤维可促进肠胃蠕动，帮助消化。

**少吃盐** 日常饮食应以清淡为宜，减少盐分摄入有助于减轻肾脏负担，提升排毒效率，同时还能促进新陈代谢。

**少吃红肉** 白肉中的禽类、水产海鲜等，脂肪含量较低，蛋白质含量较高，不仅适合减肥人群食用，还有益于身体健康。因此，减肥期间可以用白肉（即肌肉纤维细腻的肉类）替代红肉。

**戒糖戒油** 糖和油均属于高热量物质，过量摄入容易导致热量堆积，不利于体重管理。日常饮食中，应坚持少油少糖原则，减

少高热量食物摄取。

### 合理运动加速热量消耗

**有氧运动** 研究发现，在一天的不同时间运动，效果并不相同。早上11时前，运动减肥效果更加明显，且更易坚持。运动减脂可以从低至中强度的有氧运动开始，比如跑步、游泳、跳绳、骑行等。对于体重基数较大且没有锻炼习惯的人，不适宜长时间跑步，可以尝试游泳、骑行等项目。游泳能减轻关节压力，调动全身肌群；1分钟跳70—80下为中速跳绳，坚持30分钟，可以消耗约300千卡；如果选择快速跳绳，坚持30分钟，可以消耗约480千卡；骑行是周期性的有氧运动，可以燃烧脂肪、消耗能量、塑造结实肌肉。建议骑行时长1小时为宜，每星期3次左右。

**力量训练** 力量训练又称抗阻运动，指肌肉在“缺氧”状态下高速剧烈地运动。这种运动大部分负荷强度高、持续时间短，包括器械练习、俯卧撑、原地纵跳、平板支撑、仰卧起坐等，可以提高肌肉力量、增加肌肉体积、发展肌肉耐力，促进骨骼发育和骨健康。

**合理利用碎片时间** 日常上班，可以利用碎片时间运动。比如，爬楼梯代替电梯、

提前一站下车步行、工作间隙拉伸等。积少成多，也能有效增加热量消耗。

夏季运动要避开高温时段，最好选择气温较低的时候，在阴凉的地方进行运动。走路、八段锦、打太极拳等轻量运动都是不错的选择，适当出汗即可。

### 生活习惯决定减肥成效

**充足睡眠** 睡眠不足会扰乱人体的激素平衡，导致食欲大增，尤其偏爱高热量食物。因此，每天保证7—8小时睡眠很重要，优质睡眠能促进新陈代谢，助力脂肪分解。

**水分补给** 夏季出汗多，及时补水很重要。每天至少饮用1.5—2升水，可少量多次饮用。远离含糖饮料、酒精等含有隐形热量的饮品。

**情绪管理** 焦虑、压力会促使身体分泌皮质醇，引发暴饮暴食。尝试通过冥想、听音乐等方式放松身心，保持积极心态。

**极端节食不可取** 过度节食会让身体进入“节能模式”，代谢率下降，一旦恢复饮食，体重迅速反弹，还可能损害身体健康。

**单一饮食要不得** 只吃水果或代餐，会导致营养不均衡，出现脱发、皮肤变差等问题。所以，减肥也要吃得丰富多样。

(据《甘肃日报》)

# 出门就关空调的人悄悄花掉了更多钱

你躺在家里,舒服地吹着空调,突然得出门一会儿。掐指一算:就出门两三个小时,这空调,关还是不关?

关吧,那回来后家里很热哎!而且,听说短时间反复开关空调更费电!

不关吧,家里没人还开着空调,多少是有点浪费钱了!

所以,到底怎样做才省钱啊?!

### 先算算电费吧

以下结论建立在这些前提下:

离家时间为两三个小时左右;房间保温效果较好;室内外温差不太大。空调可以分为定频空调和变频空调。

定频空调,它的压缩机一会儿开、一会儿关,所以运行功率是一会儿低到可以忽略,一会儿稳定地高,一段时间内的耗电量是恒定的,功率曲线像城墙垛子。

所以,你离家开着定频空调,它运行模式不变;你出门关了定频空调、回家后又打开,它运行模式还是一排城墙垛子,额外耗电不会增加太多。

一句话,为了省电费,定频空调,出门就关。

变频空调,压缩机的功率是可以改变的,是一根曲线:刚启动时耗电多,是一根陡峭向上的曲线;运行一会儿后耗电变少,是一条又低又平缓的小波浪线。

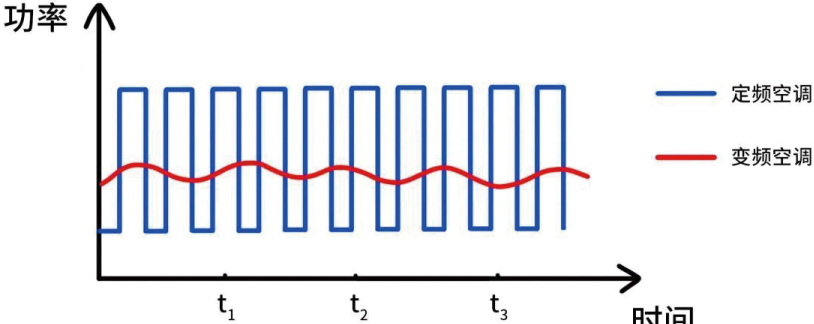
所以,离家时候让空调继续运行,耗费的电也不多;出门关了、回家再开,反而在启动阶段会消耗更多电。

一句话,为了省电费,变频空调,短时间出门不用关。

### 来画个图再看看:

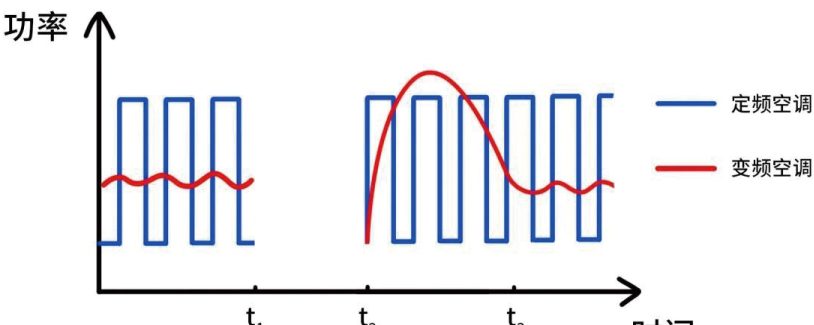
- t<sub>1</sub> 是离家时间点;
- t<sub>2</sub> 是回家开空调时间点;
- t<sub>3</sub> 是室温降到舒适温度的时间点。

### 出门不关空调版:▼



定频空调功率忽高忽低,变频空调功率稳定偏低

### 出门关掉空调版:▼



出门关空调,定频空调和变频空调的运行功率对比

### 再算算空调寿命

抠搜搜用空调,不能只看电费,也得伺候着空调别让它坏吧?买新空调的钱,都够你吹好几个夏天的冷气了!

空调的核心是压缩机,压缩机的寿命通常等于空调的寿命。对于这种精密的机械设备,运行时长、启停冲击,是影响寿命的主要因素。

定频空调只要在工作,压缩机就一直处于起起停停的状态,不停耗着阳寿。想要定频空调活得久,最好的办法就是——非必要不使用。

变频空调工作时,通常都处于低功率状态,而影响压缩机寿命的因素,主要是启动空调时的冲击,以及刚启动时的高功率状态——给变频空调延年益寿的方法,是不要频繁开关。

### 还要算算安全账

咱们的抠搜格局再大一点:离家保持空调运行,会不会有安全隐患?烧了房子那更不值当啊!

空调烧房子,要凑齐很多要素:空调老旧、安装不当导致散热效果差、阳光直射、环境温度高、连续开机十几个小时甚至好几天……听起来是小概率事件,其实空调故障导致的火灾每年都有。

要是人在家里,或许能早点发现火情。

在房子前面,电费和买新空调的钱都不算啥。如果你的空调(不管是定频还是变频)有以上高危因素,又要离家较长时间的话,还是关掉吧。

(来源:果壳)



第四十八期

◎图片来自网络