

## 天热喝25℃~30℃的水

夏季饮白开水的温度应以25℃~30℃为宜。25℃左右的白开水,水中溶解的气体减少了一半,内聚力增大,表面张力增强,与人体细胞内的水分最为接近,被称为“活性水”,极易渗透到皮肤细胞中去,既解渴又美容。

### 保健新知

## 老人缺乏维生素D 易患代谢综合征

荷兰研究人员抽样调查了1300多名65岁以上的老年人,其中约半数老年人缺乏维生素D。结果发现,缺乏维生素D的老年人比不缺乏维生素D的老年人更易患代谢综合征。

专家介绍,适当接受阳光中的紫外线照射、喝牛奶、吃富含脂肪的鱼等都是摄取维生素D的有效途径。

### 生活百科

## 饭后立即午睡 可致脑供血不足

夏季易犯困,可是一些市民午睡后却出现头晕犯困、四肢无力的现象。中医专家称,午睡后犯困大多是因为睡姿不正确导致的。

“午睡前不能吃得过饱,并且最好在饭后半小时后再午睡。”专家称,饭后胃部需要血液消化,如果马上入睡,就会导致脑部供血不足。同时,午睡时间不宜超过1小时,半小时最为适宜。

### 可爱宝贝

## 孩子起痱子 学学这些方法

夏季,婴幼儿很容易起痱子,家长如何应对呢?

妇产医院儿科专家:起痱子后,不要拿低于30℃的水去擦宝宝的面部、颈部等,或拿凉水擦身。预防生痱子,可在宝宝的洗澡水里滴一点花露水,或用花椒煮些水,倒10-20毫升在澡盆里。

中医医院皮肤科专家:生了痱子,可用西瓜的瓜皮直接来回涂抹患处,每天反复几次,除痒效果很好。

### 教你一招

## 吃水果, 胖人饭前瘦者饭后

水果属于低热能食物,若先吃水果再吃饭,让水果占据了胃中一定容积,有利于减少吃进其他食物的量,可防止摄入过多热能,对控制体重,预防肥胖有一定作用。需要减肥的人,在饭前吃水果比单纯节制膳食有更好的效果。

然而,对于正常体重或者需要增肥的人,吃水果的时间就应该放到饭后。很多人都有这样的体会,因为天热每天吃半个西瓜解暑,结果一个夏季下来,长了不少肉。这正是由于三餐之外增加了大量糖分,结果脂肪增加了。

本报综合整理

# 保健凉席“猫腻”多

到了夏季,凉席成了每个家庭必需品。而细心的消费者会发现,在合肥众多的卖场中有大量的“保健”凉席出售。这种保健凉席真有所宣称的“保健”功能么?记者走访发现,这种所谓的“保健”凉席,保健功能不可信。

一进城隍庙批发市场,就会有許多卖凉席的店家很卖力的向你介绍自家的“保健”凉席有很好的“保健”效果,比如“不生痱子、消除过敏、净化空气”,更有甚者竟然有“治关节病、失眠症”的疗效。有的甚至把产品起名为“纳米凉席”。记者发现,这些凉席比普通凉席制作要精美一些,闻

上去还有丝丝的香味,但是价格也比普通的凉席要贵出不少,一般的都在百元以上。虽然价格不菲,但是来选购“保健凉席”的人还是很多。据店家介绍,从端午开始,这种“保健凉席”就一直卖得很火。

“保健”凉席真的有商家所说的保健效果吗?记者咨询了合肥市质量技术监督局的工作人员。据介绍,现在合肥市场上的保健凉席大多没有权威部门的检验证书,目前,对于保健凉席的生产,国家没有一个统一的执行标准,大多的凉席都是在普通凉席上进行深加工,“保健凉席”的保健功能还有待验证。这位工作人

员提醒消费者,所谓的“保健功能”是商家为了迎合消费者的保健心理而推出的,甚至,有的“保健凉席”上面涂的一些树脂还会引起皮肤过敏。

质监局的工作人员建议,在选择“保健凉席”的时候,要持有一个慎重的态度。市民要是想选购好的保健凉席最好到一些正规的卖场,购买时一定要认准“卫监”证号,同时保留好发票。产地不明、厂家不正规的产品不要买,以免造成不必要的麻烦。

颜晶 记者 殷江霞

### 丽人会所



## 晒后修复,还你洁白无斑

炎炎夏季,烈日当头,外出又避免不了,一不小心就会晒伤皮肤。美国《女性挚友》杂志近日撰文推出夏日晒后修复7招,对此,我们特邀北京大学第一医院皮肤科副主任医师杨淑霞进行点评。

**抹芦荟提取物、牛奶冷敷、抹蜂蜜。**晒伤后的皮肤,保持局部清凉不仅可以缓解疼痛,还能减轻炎症反应。最简单的就是用冷水敷。此外,也可用清凉多汁之物替代,如西瓜皮、芦荟、冰牛奶、蜂蜜。

**补充维生素。**为了减轻和修复晒后组织的损伤,可补充一些抗氧化剂。杨淑霞建议,晒伤后,每天应摄入1克维生素C、400国际单位维生素E和15毫克β胡萝卜素等。

此外,要多吃一些富含维生素的食物,如胡萝卜、柑橘类果汁及深色绿叶蔬菜等。

**多喝水。**如果晒伤面积较大,会导致身体丢失水分,甚至脱水,所以要多喝淡盐水。

**保湿。**晒后皮肤会逐渐脱皮,要注意保湿。可在淋浴后涂抹含有花粉、椰子油和芦荟提取液的保湿药膏,既能消炎止痛,又能锁住水分。

**多吃鱼。**三文鱼、沙丁鱼、青鱼所含欧米伽-3脂肪酸有助于减少炎症,促进组织康复。但鱼为发物,在皮肤受损时吃,可能会加重皮肤过敏反应,所以最好是在平时多吃,减轻晒伤后的炎症反应。

### 营养美食

## 夏季必吃解暑面荞麦冷面

荞麦冷面是夏季首选的面条,既清淡爽口又能解暑。

**原料(2人份):**荞麦冷面300克,酱牛肉10片,牛肉汤1升,辣白菜泡菜、卷心菜泡菜适量,豆芽1小把,小番茄6个,卤蛋2个,黄瓜半根,大蒜几瓣。

**调料:**米醋3汤匙,糖1茶匙,梨汁2汤匙,白芝麻少许。

**调汁:**牛肉汤中加入米醋、白糖、梨汁,分两份,直接盛入2个面碗中,入冰箱冷藏2小时以上。

**备料:**豆芽焯水,小番茄一切为二,大蒜拍碎,黄瓜切丝,卤蛋一切为二。

**煮面:**荞麦冷面先放入冷水中浸泡1小时回软,然后锅里烧开水,放入泡好的荞麦冷面,大约煮2分钟,面条变软后捞出,迅速放入冰水中冲洗几遍。

**拌面:**取出冷藏汤汁的2个面碗,分别加入沥干水分的荞麦冷面,在面条上依次摆上牛肉片、卤蛋、豆芽、黄瓜、泡菜、番茄、蒜碎,最后撒白芝麻即可。



## 驱逐霉菌试试这些招

### 霉菌处理

若木头、油漆表面、瓷砖等地方长了霉,可以用半杯含磷酸三钠的清洁剂、一杯半普通清洁剂、一杯漂白粉,加38升的水配成溶液清洗;墙和地板上的霉可以用普通的漂白粉溶液或酒精清洗。

另外,在一盆水中加入少许芥末配成芥末水,将浴室的墙壁用清洁剂清理干净并擦干水分后,再用抹布蘸上芥末水擦拭,也能明显减少和抑制霉菌出现。

### 买点活性矾土

柜子或小储藏室里,可以用活性炭、硅胶土、活性矾土等来吸收空气中的水分,控制湿度。

### 洗净洗衣机

使用超过半年的洗衣机,60%以上都能检测出有霉菌,这主要是因为清洗衣服后,没有及时处理洗衣机内桶上的残留物。可以去超市买点专门清洗洗衣机内桶的清洁剂清洗。