

芒种养生：防暑养心祛湿



防暑保健养心祛湿

此节气养生保健重在除湿，健身养生要注意以下几个方面：

要晚睡早起，适当接受阳光照射（避开太阳直射，注意防暑），以顺应旺盛的阳气，利于气血运行，振奋精神；中午小憩很有必要，有助于解除疲劳。

天热易出汗，衣服要勤洗勤换。芒种后要常洗澡，但出汗时不要立刻用冷水冲澡。不要贪凉而露天睡卧，不要大汗而光膀吹风，心情宜静，所谓“心静自然凉”。

在精神调养上应使自己保持轻松愉快，忌恼怒忧郁，可使气机得以宣畅。

出汗缺钾引起“夏打盹”

“夏打盹”在医学上也称之为“夏季倦怠症”，由于夏季炎热，温度过高，使人体大量

排汗，而钾元素随汗液大量排出，又得不到及时补充，导致人们倦怠疲劳、精神不振。有关研究认为，老年人习惯打盹是健康的标志。老人夜晚睡眠时间通常在5~6小时，白天打盹可补充夜间睡眠的不足，提神养脑。但打盹次数不能太频繁，时间一般为10~15分钟。

但是，老人要防坐打盹。老人睡眠时心率变慢、血管扩张、血流缓慢，流入各脏器的血液相对减少，很容易发生脑供血不足。醒来后会感到全身疲劳、头晕、腿软、耳鸣。如果老人白天打盹的次数明显增多，困意频繁，并常常在不知不觉中进入“梦乡”，应警惕脑血管病变的可能，应及时去医院检查。当发现家里老人坐着打盹，应立即将老人缓慢放至平卧位，远离危险环境和物品。

人体大量出汗后，不要马上喝过量白开

水或糖水，可喝些果汁或糖盐水，防止血钾过分降低。多吃富含钾的食物：荞麦、玉米、红薯、大豆等五谷；香蕉等水果；菠菜、苋菜、香菜、甘蓝、芹菜等蔬菜，既可以预防“夏打盹”，又可以防止血压不稳定。

芒种时节多饮茶

夏季人体新陈代谢旺盛，汗易外泄，易耗气伤津，故多饮茶。

乌梅茶：乌梅酸、涩、平，归肝、脾、肺、大肠经。具有敛肺、生津等功效。

枸杞防暑茶：将枸杞10克、薄荷3克、五味子12克、菊花6克加盖闷泡10分钟至味道渗出即可饮用。此饮品能补肺生津、治暑热烦渴。

决明菊花茶：将决明子30克研细，野菊花12克一起放茶杯中，沸水冲泡代茶饮。具有平肝潜阳、清热、降压的作用。

手机贴膜伤害眼睛

建议：使用手机半小时要让眼睛休息

大多数人买手机后做的第一件事就是给手机贴膜，但是近期有不少网帖指出，贴膜虽然保护了手机，却容易让使用者出现头晕、眼花、视力模糊等症状，被认为是眼健康“杀手”。

田女士最近迷上了手机游戏，由于工作原因，每天要经常乘公交办事，算上上下班的时间，一天之中几乎要在公交中来回近5个小时，这期间几乎都是玩手机打发时间。不少手机游戏需要经常触屏，所以手机贴膜

被划出很多划痕，由于平时忙，也没时间更换，直到上周出现了眼睛胀痛的现象，到医院就诊才知道跟手机贴膜有关。

手机贴膜会使手机屏幕的光线发生折射，会加重视觉疲劳。尤其是手机贴膜有很多划痕的，对眼健康的危害更大。眼科专家介绍，手机贴膜仅仅是危害眼健康的“助推器”，最重要的原因还是使用手机时的长时间近距离用眼，这种对眼健康的危害，远比看电视、看电脑、近距离阅读及写

字要大得多！

尤其是贴上贴膜之后，长期不更换，杂乱无章的划痕让手机屏幕显示看起来更费力，眼睛的睫状肌经常处于紧张状态，晶状体持续保持较大的张力，眼睛健康更容易受损害。建议大家使用手机超过半小时之后要注意眼睛的休息。这个时候滴一点不含防腐剂的润眼液是可以的，最好活动一下眼球，增加远距离用眼的时间，以更好地养护眼睛。

殷江霞

啥样的西瓜最好吃

瓜蒂弯、分量轻、底部圆圈小的，一般最甜

又到西瓜上市的季节，西瓜含有大量水分及对身体有益的营养成分，且性寒味甘，具有清热解暑、除烦止渴、利小便等功效，因此是夏季的最佳水果。到底怎样挑到营养好吃的西瓜呢？下面的方法或许会帮到你：

对于没有切开的整个西瓜来说，可从如下四个方面入手。第一要看，对于花皮瓜类，要选纹路整齐清楚，深浅分明的。黑皮瓜类，要挑皮色乌黑，带有光泽的。无论何种种瓜，西瓜头，就是所谓的蒂头，粗壮青绿的为最好，并且要选弯曲卷起来的，这样的瓜

会甜。西瓜底部的圆圈要越小越好，相反，底部圆圈越大，皮越厚，越难吃。另外瓜头凹进去的，瓜皮肯定厚，瓜头鼓出来的，多为薄皮。第二要摸，瓜皮光滑、手感结实的是好瓜，瓜皮黏或发软则为次瓜。第三可以掂一掂，成熟度越高的西瓜，分量越轻，所以同一品种、体积差不多大的西瓜，越轻的越好，过重的就是生瓜。第四是听，将西瓜托在手中，用手指轻轻弹拍，发出“咚、咚”的清脆声，托瓜的手感觉有些颤动的为好，发出“噗、噗”声，则是过熟的瓜了，要是发出“嗒、

嗒”声的则是生瓜。

而对于切开出售的西瓜，可以看切面的西瓜子，如果西瓜子大小均匀，且普遍比较饱满、颜色较深，没有或很少有白色的瓜子，肯定是好瓜，应优先选择。

最后，想提醒大家的是，西瓜最好是现买现吃。如果买回的西瓜温度较高，需要冷处理一下的话，可以将西瓜放入冰箱降降温，但时间最好不要超过两小时。这样才既可防暑降温，又不伤脾胃，还能品尝西瓜的甜沙味。

殷江霞



本期主题

说一说叶酸的妙用

关于叶酸，过去大多数人认为只有孕妇才需要补充，其实，叶酸可是一个保健多面手。今天，我就请大家系统地再认识一下叶酸，也许认识上的一个小改变，就能带来结果上的大不同呢！

叶酸是B族维生素大家族中重要成员，是20世纪40年代从菠菜中分离提取而得名。叶酸集胎儿保健专家、肿瘤保健专家、心血管保健专家、恶性贫血保健专家和美容师称号于一身。

叶酸能有效降低先天性胎儿缺陷率，最明显的是有效预防新生儿神经管畸形，也有助于预防流产和早产的预防。因为叶酸是

细胞分裂、生长不可缺少的维生素，如叶酸不足，细胞再生受到阻碍，将造成胎儿先天缺陷。我国要求怀孕前3个月女性开始每天补充叶酸0.4毫克，最好能维持到哺乳期。

除了是准妈妈的法宝，叶酸还有助于癌症的预防！有专家指出，叶酸能有效阻止氧自由基对染色体的破坏，从而有助降低癌症发生风险。有资料显示，叶酸摄入量较充足的人，起患结肠癌、宫颈癌的风险都有所下降。有两项大型流行病学调查结果表明，摄入适量叶酸可降低经常饮酒导致乳腺癌高发的风险。对吸烟及二手烟者可减轻烟害。

叶酸也有利于降心血管病发病风险。高水平的同型半胱氨酸是心脑血管大敌，是导致心血管病的一大危险因素。而叶酸（每天摄入400微克）与维生素B12及B6等合作，能有效降低体内高水平同型半胱氨酸，从而有利控制心脑血管病！

不少研究证明，叶酸有增进皮肤健康、美白肌肤的美妙作用。同时，叶酸亦可防止恶性贫血。

叶酸如摄取？在橙及橙汁、麦芽、深绿色叶类蔬菜（如菠菜）、芦荟、芽菜、芝麻、花生、西兰花、棒子、腰果、草莓、豆类等含有较多叶酸。

记者 李皖婷

百科

防蚊——水生植物勤换水 根须、容器也要洗

广州市疾病预防控制中心副主任、主任医师杨智聪表示，最根本、靠谱的防蚊灭蚊方法是清洁家居环境，“特别是家里有很多盆栽罐罐，或是天台、阳台养了不少花草。一下雨，这些容器就开始积水。室内外、阳台、花园的各种积水，正是白纹伊蚊孳生的地方。”

除了水生植物、盆罐缸碗以外，蛋壳、一次性饭盒、塑料布褶皱处、废弃轮胎、花盆托盘、废弃建材、竹筒树洞、太阳伞座上的小洞等等一些意想不到的地方，只要是能积水，就有可能成为白纹伊蚊的孳生地，假如无法清理掉，也应该加上遮盖物。摘自《生命时报》

中医

治牙痛小验方

民间有歌诀曰：“一撮花椒水一盅，细辛白芷与防风，煎浓漱口三更后，不怕牙痛风火虫。”牙痛发作时，可取花椒3克、细辛3克、白芷6克、防风6克，水煎后取液汁一大杯，一半含漱口，一半内服。一般一剂即愈，重者2~3剂即可。此方经多人多次验证，屡试不爽。摘自《当代健康报》

饮食

土豆带皮吃有助降压

土豆深色的外皮富含维生素和钾，研究显示，紧贴土豆皮下层的部分所含的维生素高达80%，远远高于土豆肉。钾是钠的克星，可以防止高食盐摄入引起的血压升高，具有明显降压作用。

除土豆外，很多食物都含有丰富的钾，如红薯、芦笋、蘑菇、小白菜、柿子、桃子、苹果、芒果、木瓜、石榴等。

摘自《家庭医生在线》

老人

八种老人生命质量高

近日，英国《爱尔兰审查员报》载文称，具有以下8种特点的老人生命质量更高。

爱吃醋：欧洲科学家发现，经常用橄榄油和醋做调味品，可以降低患癌症的风险。另外，摄入高碳水化合物（馒头、米饭、面条等）前食用一些醋，可稳定血糖，减少脂肪存储。

爱喝奶：美国新研究称，每天摄入约250毫升牛奶，患心脏病风险降低31%。

工作努力：科学家对1500名年过80岁的老人调查后发现，工作努力、职业生涯获得成功的人不易早亡，且生活中幸福感也更强。

感情专一：英国《健康心理学》杂志调查发现，幸福婚姻可以延长男女的寿命。

处事淡定：印第安纳大学的科学家发现，常忧心忡忡的人寿命可能缩短16年。

子嗣多：英国《老龄化心理学》杂志的研究表明，一个女人生孩子越多，寿命相对越长。因为孩子多的女性，在晚年会获得更多子女在心理和财物上的支持。

喜欢玩牌或购物：哈佛大学研究称，对于老年人来说，玩牌或购物对健康的影响，在一定程度上相当于锻炼身体。还有就是做自己喜欢的事情，让自己感觉良好。

证书多：根据阿肯色大学的研究，获得资格证书越多的人，寿命一般也较长。摘自《侨报》