



▲ 资料图片

防暑不伤阳 健康过“三伏”

入伏以来,天气闷热潮湿,不少人出现食欲不振、胃肠症状、胸闷气短等不适症状。近日,国家中医药管理局举行“三伏天的中医养生”专题发布会,邀请中医专家介绍夏季养生防病妙招。

“今年三伏自 7 月 15 日入伏,8 月 23 日出伏,共计 40 天,是一年中气温最高、湿度最大、阳气最盛的时段。”发布会上,该局中西医结合与少数民族医药司副司长董云龙介绍,中医“治未病”理念以《黄帝内经》为源,历经 2000 余年实践,已形成“未病先防、已病防变、瘥后防复”的理论体系。

避暑不避动,微汗不淋漓

三伏天期间,许多人感到食欲不振。北京中医药大学东方医院主任医师、治未病科主任刘洋解释,这多是暑湿困脾所致,正确的饮食原则是“清补而不滋腻”。她建议适当减少每餐食量、改为少食多餐,但保证鱼肉、鸡肉、豆腐等优质蛋白摄入;可多吃山药、莲子、芡实、冬瓜、薏仁等健脾化湿食材,推荐薏仁绿豆粥;适当吃苦味(苦瓜、莲子心)和酸味(乌梅、山楂)食物,以醒脾开胃,乌梅山楂饮可代茶饮,糖尿病患者不加冰糖即可。大量出汗后应及时补充温水或淡盐水,但不要一次性喝大量冰镇饮料,以免损伤脾胃。

在空调使用上,刘洋提醒,空调冷风属“风寒之邪”,易引发头痛、肩颈酸痛甚至面瘫。她建议温度设在 26—28℃,室内外温差控制在 5—8℃;避免冷风直吹头、颈、背、腹、膝;出汗后擦干再进空调房;连续待在空调房 3—4 小时后开窗通风 10—15 分钟;夜间睡前关闭或定时关闭空调。若已受寒肩颈僵硬,可喝生姜红糖水,糖尿病人则用热毛巾敷大椎穴帮助排出寒气。

民间有“夏练三伏”的说法,三伏天该怎么锻炼?

刘洋表示,三伏天的锻炼原则是“避暑不避动,微汗不淋漓,选时择地练”。锻炼应选上午 6—8 时或傍晚 6 时以后,在阴凉通风处进行,以微微出汗为度,首推练习八段锦。

减重好时机,顺势祛湿浊

三伏天新陈代谢快,是减重的好时机吗?

广东省中医院主任医师、副院长杨志敏表示,此时确实适合减重,更是顺势祛湿的好时机,但切勿靠节食或大量出汗硬减。她建议减少油腻、甜腻和生冷饮料,多吃薏米、赤小豆、冬瓜等健脾祛湿食材,可煮薏米赤小豆水代茶;运动以微汗为度,年轻人可快走,年长者宜八段锦、太极拳,每次 30—40 分钟;还可艾灸足三里、中脘穴、关元穴,或睡前温水泡脚至微汗,帮助排出湿气。她强调,减重是“调出来”的,而非“饿出来”或“汗流出来”的。

三伏贴是“冬病夏治”的典型代表。杨志敏介绍,它特别适合“冬天重、夏天轻”的疾病,如慢性支气管炎、哮喘、过敏性鼻炎、反复感冒以及寒性关节疼痛、虚寒性胃肠疾病等,这些疾病根源多为阳气不足、寒邪内伏。但急性感染期、皮肤敏感或皮肤病者、孕妇及 2 岁以下婴幼儿、阴虚火旺体质者不宜贴敷。至于是否适合贴三伏贴,须由专业中医师进行体质辨识后决定。贴敷时机以每伏第一天为佳,错过初伏也可在中伏或末伏补贴。三伏贴一般以 3 年为一个疗程,连续贴敷 3 年以上才能巩固效果,使宿疾冬季少发或不发。

儿童护阳气,老人重养心

儿童三伏天易长痱子、贪凉腹泻。杨志敏指出,预防痱子关键在于“透”和“清”——穿宽松的纯棉衣,出汗后及时擦干更换,温水洗澡可加金银花或艾叶煮水;已长痱子可用马齿苋水放凉湿敷。针对儿童腹泻,她强调儿童“脾常不足”,应护住阳气、守住脾胃,切忌大量饮用冰镇饮料、食用冰西瓜和冰激凌;若脾胃尚可,可适度少量吃凉食,冷饮要室温放置一会儿再喝。如果孩子腹泻,可煮焦米粥(把大米炒到焦黄煮成粥)止泻,严重时需就医。

一些老年人三伏天容易胸闷气短、心烦失眠。上海市长宁区天山中医医院主任医师、副院长朱吉分析,这多为心火旺与气阴两虚并存,此时老年人养生的核心是“护心、养阴、防暑”。建议保持心态平和,午间小睡 20—30 分钟;运动宜“慢”,早晚散步,忌大汗;饮食清补并重,推荐西洋参麦冬茶(西洋参+麦冬沸水冲泡)补气养阴、清心除烦;同时密切监测血压心率,持续胸闷心悸须及时就医。(据人民网)



食用油开封两月就不能吃了吗

近期,网络上流传“食用油开封两个月就变质”的说法,引发不少家庭关注。很多人习惯参考包装上 18 个月的保质期,认为食用油耐储存,更倾向于购买大容量包装。那么,开封两个月后,食用油真的就不能吃了吗?

记者求证发现,2025 年发表于《中国油脂》杂志的《家庭用油条件下食用植物油的氧化酸败研究》一文中,通过模拟家庭用油,监测亚麻籽油、葵花籽油、大豆油、花生油(1 升和 5 升包装)63 天的氧化酸败情况。结果显示:酸值均未超标;过氧化值因油种和包装而异——5 升装亚麻籽油在 42 天、葵花籽油在 49 天、大豆油在 56 天、花生油在 63 天超标;1 升装亚麻籽油在 28 天、花生油在 56 天超标。因此,文章建议 5 升桶装油 42 天内、1 升装 28 天

内用完。

不过,也有专家指出,该实验是在特定温光条件和开闭频率下进行的,不同地区、不同季节、不同使用习惯(如开盖频率、存放位置)都会影响实际氧化速度,因此研究给出的时间节点属于参考性建议,并非适用于所有家庭场景的硬性标准。

科信食品与健康信息交流中心副主任、中华预防医学会健康传播分会委员阮光锋表示,实验数据具有参考价值,提醒消费者开封后尽快食用确有一定道理,但“时间上不必过于刻板”。他建议,家庭应根据实际用油量选购包装规格:如果人口较多,一日三餐均在家烹饪,一大桶油可能 1 个月左右就用完,完全不必担忧;若人口少或不常做饭,则优先选择小瓶装,避免久存带来的品质下降。即便略超建

议时间,只要油品未出现明显的哈喇味、浑浊或沉淀,通常仍可安全使用,不必因“到期”而盲目丢弃,造成不必要的浪费。

想要延长食用油开封后的新鲜度,科学的储存方法至关重要。业内人士介绍,首先,油脂与氧气接触会加速自动氧化,因此每次使用后务必立即拧紧瓶盖,减少空气进入。其次,光照会促进光氧化反应,应将油瓶放在橱柜等避光处,远离窗边等阳光直射的位置。再次,灶台旁的高温环境会显著加快氧化速率,因此不宜将油瓶长期置于炉灶附近。最后,对于大桶油建议分装至深色小瓶中,日常取用小瓶,大桶密封后置于阴凉干燥处,减少整桶油反复开启暴露于空气中的次数。这些简单使用习惯能有效延缓油脂劣变,保持其风味和营养。(据《经济日报》)

很多营养类产品品牌推出叶黄素护眼软糖、益生菌软糖、胶原蛋白软糖等功能性软糖,相关产品在电商平台售出超百万件。但这些功能性软糖被部分业内人士视为“智商税”。

这类软糖的名字通常为“苹果醋味膳食纤维软糖”“热红酒 γ -氨基丁酸软糖”“蓝莓味叶黄素软糖”等,不仅标注了味道,还直接写明了成分,商家多以“0 糖”“低脂”作为宣传亮点。不过,这类软糖配料表常把糖浆、明胶、香精排在前面,有效营养素排在后面。

“吃了一整罐,感觉没什么效果,纯粹是心理安慰。”消费者杨女士说,自己购入了一罐声称可以养发的软糖,但商家所宣传的功

效并不明显。湖南和大律师事务所副主任王友华指出,如果是保健品,才可以宣传拥有保健功能,“若没有‘蓝帽

子’标识,绝对不可以按照保健食品或保健品的方式来宣传。如果产品本身不是保健品,违反广告及相关法律法规规定的,属于虚假宣传行为”。

中南大学湘雅医院营养科主任任美超表示,要警惕“食品形态”带来的“药物错觉”。“多数功能性软糖为了保证口感、控制成本,其核心成分含量往往很低。一粒软糖可能只含几微克有效成分,距离临床治疗所需的剂量差几个数量级,因此吃软糖‘治’脱发或失眠,就像用一滴墨水去染黑一盆水——理论上有效,实际上杯水车薪。”此外,若将其当作“养生工具”每日服用,还会摄入大量辅料如甜味剂、明胶、色素等。

在此提醒大家,功能性软糖绝不能替代健康生活方式,更不能作为治疗手段,以免延误疾病的诊治。

(据《北京晚报》)

功能性软糖多为「智商税」