

端午时节如何养生?专家教你其中门道

端午节为何要点燃艾条?食用粽子后,民众出现腹胀、积食等不适该怎么办?端午时节如何养生?上海的中医专家15日通过健康科普为民众答疑解惑。

端午节处在芒种与夏至两大节气之间,气温高、湿度大,是各类呼吸道、肠胃疾病的高发时段。上海中医药大学附属龙华医院中医预防保健科主任医师方泓表示,在古人眼中,端午是“驱邪避瘟、防病健体”的重要时节,诸多传统习俗都蕴含着顺应时节的中医养生理念。

据悉,民间素有“家有三年艾,郎中不用来”的俗语。艾叶药性温,能够温通经络、散寒祛湿,用途十分广泛。端午前后,不少人家都会在家门上挂上艾草。对此,方泓表示,端午期间,民众将新鲜艾草悬挂于门窗两侧,或点燃艾条产生艾烟,可有效抑菌驱虫、净化室内空气;还可以用艾叶煮水泡脚、制作艾草枕头,能够舒缓疲劳、安神助眠,特别适合湿气重、睡眠不佳的人群。

据介绍,另外,由艾叶、藿香、苍术、肉桂、白芷等中药材配伍制成的端午香囊,气味清雅,具备芳香辟秽、健脾和驱散蚊虫的功效,小巧便携,是老少皆宜的随身养生好物。

结合夏季整体养生规律,方泓分享了端午全套时令养生

方案:饮食遵循清淡、祛湿、养心原则,可以适量多吃一些莲子、百合、绿豆、冬瓜等食材;作息要顺应夏季昼长夜短的特点,坚持早睡早起,午间小憩补充精力;运动优先选择八段锦、太极拳、快走等舒缓项目,要避免正午高温时段,运动后及时擦干汗水,不要对着风扇、空调直吹,也切忌大汗后立刻冲冷水,避免损伤体内阳气。方泓提醒,夏季心火易盛,日常要保持情绪平和,戒骄戒躁,以良好心态安然度夏。

作为端午经典美食,粽子、咸鸭蛋中同样暗藏养生门道。“传统粽子以糯米为主料,搭配苇叶、竹叶包裹,糯米味甘性温,可健脾养胃,粽叶则有清热生津、利尿除烦的作用,二者搭配实现阴阳调和。”方泓提醒,“不过,糯米质地黏腻,消化难度较高,肠胃虚弱者、老年人、儿童,以及糖尿病、胆囊炎、心脑血管、痛风等慢性病患者都需要严格控制食用量,建议单次食用不超过两个,并且不要搭配冰水、冷饮同食,以免刺激肠胃。如果食用粽子后出现腹胀、积食等不适,可以饮用由陈皮、麦芽、山楂、乌梅调配的养生茶饮,理气和中、帮助消化。咸鸭蛋性味偏凉,能够滋阴清肺、补充电解质,不过其含盐量较高,高血压、肾病人群一定要浅尝辄止。”

据中新网

只需三步 把外卖吃得更健康

外卖快餐因便利和多样,已经成为很多人午餐的首选,甚至不少人用外卖解决一日三餐。那么,怎样才能让外卖吃得健康呢?专家支招,获得健康外卖,只需做好三个细节。

第一步 会挑

大家在点餐的时候要挑选“看得出原形”的食材,少选“看不出是什么”的菜品。比如说清炒时蔬、白灼大虾、卤鸡腿,我们知道自己吃的是什么。而像午餐肉、鱼豆腐、烤肠这些加工程度很高的食材,原料不容易把控。

此外,还有一些干锅类、油炸类菜品,即使能看出原形是什么,但是油盐用量大多比较高,也不建议多吃。

第二步 会搭

这里的“会搭”指的是合理搭配。力争每餐做到“主食适量、蛋白质一掌、蔬菜两捧”。

外卖的特点是主食量比较大,很多人可能吃不完。点餐的时候建议备注要求主食少一点,比如米饭减半。同时,多点小份菜品,尽量保证荤素搭配。如果只点一个菜,可以选择那些有多种原料的菜品,保证每餐有一个手掌心大小的蛋白质食材,比如瘦肉、豆制品、牛肉、鱼肉、鸡肉等。

外卖的蔬菜普遍比较少,可

以单独点一个蔬菜,比如清炒西兰花。如果商家没有,也可以自己备一根黄瓜或几个西红柿。

第三步 会备注

在点餐过程中,不少人都忽略了“备注”这个功能。最近有一项针对外卖平台700多家餐馆的调查显示,当顾客在点外卖的时候做了减盐备注,菜品里的盐含量会显著降低,一份减盐的菜品大约减少了1.3克盐。

所以在点餐的时候我们可以清晰写明“油少一半”“盐减半”“酱汁单放”这些要求,大多数商家都会配合。

学会备注、主动要求是非常关键的。以“酱汁单放”为例,我们可以自己控制蘸多少,控制油和盐的摄入。

加热外卖有讲究

最后还有一个小提示,我们收到外卖后,确认外包装完好,打开要尽快食用。一是口味更好,二是避免长时间存放可能导致食物变质。

有些朋友喜欢将放凉的外卖再次微波加热后食用,提醒大家微波加热之前,看看包装上是否注明适合微波加热,最好是把这些食物转移到我们的日常餐具,比如瓷盘、瓷碗中再微波加热食用。

据《北京青年报》

天津开展 2026年防汛救援联合演练



6月16日,天津市公安局治安总队联动消防救援等多部门在天津海河耳闸水域联合开展2026年防汛救援联合演练暨内河突发事件应急处置联合演练。

新华社记者 孙凡越 摄

有效的驱蚊产品怎么选

入夏气温攀升,蚊虫迎来活跃期。市面上各类驱蚊产品琳琅满目,究竟哪种才是真正有效的“蚊虫克星”?

老爸评测日化工程师禾苗表示,挑选驱蚊产品要看有效成分。避蚊胺驱蚊效果强、防护时间长,还能抵御蚊虫、跳蚤等。派卡瑞丁是新一代驱蚊成分,采用仿生合成工艺,产品无色无味、肤感清爽不黏腻,也不会损伤衣物,适合敏感人群使用。柠檬桉油从柠檬桉树叶中提取,主打天然驱蚊,偏爱天然类产品的人群可以选择。至于驱蚊酯,虽有一定驱蚊作用,但防护时长和覆盖范围相对较弱。

生活中还有不少看似靠谱的防蚊方法,比如各类植物精油驱蚊产品,虽

因天然属性让人感觉安心,但实际驱蚊效果有限,防护时长也很短。

很多人认为驱蚊剂浓度越高,驱蚊效果就越好。对此,禾苗解释,浓度影响的并非驱蚊力度,而是防护时长。当成分浓度达到临界值后,再增加浓度,防护时长也不会明显增加,反而会带来安全隐患。以避蚊胺为例,日常使用选择浓度为10%-35%的即可:浓度10%的避蚊胺,防护时长约2小时;浓度24%的避蚊胺,可实现约5小时的有效防护。

禾苗特别提醒,6个月以下婴儿不宜使用避蚊胺,3岁以下儿童不建议使用柠檬桉油。孕妇可正常使用避蚊胺类产品。 据中国新闻网

孩子户外活动 如何预防意外伤害?

现在已经进入六月份,孩子们户外活动增多,容易发生意外伤害。家长该如何做好防护?6月1日,在国家卫生健康委举行的新闻发布会上,首都医科大学附属北京儿童医院主任医师倪鑫做出解答。

倪鑫表示,目前导致我们国家儿童死亡原因排在第一位的依然是意外伤害。到了五、六月份,天气变暖了,穿的也少了,家长也鼓励孩子多到户外去活动。但在这里面有一个核心的问题就是如何预防意外伤害,最常见的一般是三类:

第一类,从临床来看就是溺水,有的孩子可能到水边去玩儿,或者去游泳,离开了家长的视线,就容易出现这样的问题,因此这方面希望家长一定把孩子看好,千万不要离开自己的视线。

第二类是坠楼和交通意外。这两种情况在临床上也经常碰到,比如孩子在家里从阳台摔下去了。所以,在家庭中,希望要把孩子常去的走

廊,包括家里的门窗做好安全防护,不能让孩子很容易就从高处坠落。还有交通意外,一定要遵守交通规则,过马路时家长千万要拉住孩子,别让孩子离开家长视线。

第三类,也是最常见的,夏季孩子穿得比较少,经常到户外玩儿,容易出现蚊虫或是小动物的咬伤。要避免出现这些问题,最重要的是做好防护,家长一定要有安全意识,要把孩子看好,不要离开自己的视线。

如何避免这些意外情况的发生?倪鑫指出,最重要的3岁以下孩子气管异物,比如纽扣电池、花生米、瓜子仁这些,可能孩子在吃的过程中,哭或者笑的时候误吸到气管里,形成气管异物,一旦发生以后,尤其是卡在声门的时候,家长发现以后可以使用经过培训的海姆立克法,让他迅速把异物排出来,解决呼吸道的通畅。倪鑫表示,一旦出现了这些问题,家长也不要过于着急,一方面迅速施救,另一方面拨打120,送往医院。 据中新网