

夏至时节，如何养生？

“昼晷已云极，宵漏自此长。”夏日已至。

古人云“夏至一阴生”，适时调养、消暑祛湿，方能安然度过。

适当晚睡不熬夜，午时小憩护心阳

“夜卧早起”是夏日起居养生传统。夏至时节，可顺时令适当晚睡，但避免熬夜损耗心气，引发乏力困倦、心烦失眠、头晕燥热等不适。

午间小憩30分钟，既能弥补夜间睡眠不足，又可养护心阳。对于压力大、节奏快的上班族和学生，片刻午休能有效舒缓疲劳，提高午后工作学习的效率。

清补祛湿不伤正，时令鲜蔬养脾胃

夏至时节，人体脾胃运化功能减弱，养生遵循“清补不寒凉、祛湿不伤正”的原则。日常宜多吃清热祛湿、养阴生津的应季食材，如冬瓜、丝瓜、莲子、百合、绿豆、荷叶等。

夏日贪凉易损伤脾阳，冰饮、冰食切勿过量。可常煮莲子百合粥、荷叶冬瓜汤，清心安

神、健脾祛湿，既缓解暑热带来的口干心烦，又养护脾胃。

夏至尝面消暑热，蒲扇轻摇引清凉

“冬至饺子夏至面”，不妨来一碗清爽筋道的夏至凉面，少油清淡、易于消化，正适配夏季虚弱的脾胃。搭配应季时蔬，清爽解腻、开胃消暑，褪去周身燥热。

夏养心神，忌骤冷贪凉。手摇蒲扇缓纳清风，风力柔和、徐徐拂面，是温和养生之法，既能驱散体表燥热、舒缓暑闷，又可保持人体毛孔自然开合、气血顺畅运行。

揉按神门清心火，夜夜安枕度长夏

神门穴能养心安神、清心降火，可缓解暑热扰神引发的入睡困难、睡眠浅、多梦易醒等问题。每晚睡前，双手交替揉按腕掌侧横纹尺侧端、肌腱内侧凹陷处的神门穴，左右各按压5分钟，可调 and 心绪、滋养心神，助力夜夜安枕。

顺时节，循古法，万物向阳，自在安然，养出健康体魄，尽享夏日时光。 据澎湃新闻

挑桃子不能只看“红不红” 这些选桃技巧记得保存

家庭保存桃子指南

第一步：看成熟度，挑选熟透的先吃

未成熟 → 成熟度高

- 成熟的桃子颜色自然、香气浓郁，轻按微软有弹性。
- 熟透的桃子建议优先食用，口感最佳！

第二步：没熟透的先放室温

方法1：室温自然催熟

室温（20~25℃）放1~3天，自行释放乙烯催熟。

或

方法2：与水果同袋催熟

和苹果/香蕉一起装进透气纸袋，加快成熟速度。

第三步：熟透了吃不完要冷藏

	保存方式	保存时间建议
软桃	尽早吃；吃不完放0~2℃冷藏	2~3天为佳，最好5天内吃完
硬桃/脆桃	室温可放三五天；吃不完再冷藏	相对耐放

小贴士： 冷藏前不要水洗，食用前再清洗，避免水分加速变质。有磕碰或软烂的桃子，尽快食用。

6月开始，各种桃子陆续上市。水蜜桃、油桃、黄桃、蟠桃……不同的桃口感风味各异，让夏季充满了桃香。

很多人买桃子都踩过坑：看着红彤彤，回家一咬却不甜；摸着硬邦邦，不知道什么时候能吃；一箱桃子还没吃完，底下已经烂了。

其实，挑桃子不能只看“红不红”，保存桃子也不能一买回家就塞冰箱。

选桃子的时候很多人会被颜值吸引，但其实一颗桃子是否成熟美味不只是看红不红，还要结合多方面来看，我们总结了一个“三看一摸一闻”方法，供大家参考。

1. 看品种 有的人喜欢爽脆可口，有的人喜欢软糯爆汁，这就要选对品种。通常情况下，喜欢爽脆口感的可选鹰嘴桃、油桃、血桃、久保桃等；喜欢软糯口感的可选水蜜桃、部分蟠桃、部分黄桃。

2. 看底色 挑桃子要看

底色，就是没有被红晕覆盖的基础颜色(比如桃子底部和周围红色较少的位置)，如果底色明显发青，多为成熟度不足，成熟的桃子底色通常为乳白色或黄色。

3. 看外观 要选择果形饱满、表皮完整、没有碰压伤、裂口、刺伤、发霉、流水或褐斑的桃子，也不要选表皮发皱的桃子，这种一般是放置时间太久，失水较多，不新鲜了。

4. 摸手感 用手指轻轻按压桃子的肩部或接近果梗处，成熟度适中的软桃，轻轻按会略有弹性，如果太硬可能是成熟度偏低，太软可能是过熟或受过伤；硬桃品种通常手感偏硬。

5. 闻气味 成熟桃子会积累更多挥发性风味物质。未成熟桃果实主要散发青草香味；成熟桃子闻起来有明显的自然桃香。如果有酒味或发酵味，食用价值降低。

据中新网

端午悬过的艾草别扔！这样一物多用

“端午悬艾”是传承千年的民俗习惯，古人将艾草悬于门楣，依靠其辛香之气辟秽驱虫、祈愿阖家平安。但大多数人只知晓艾草的节庆用途，节后风干的艾草常常直接丢弃。殊不知，这束随手可得艾草是中医临床常用中药材，就此丢弃十分可惜。

现代药理研究证实，艾草拥有抗炎抗氧化、调节人体免疫、驱赶蚊虫等多重作用；其挥发油具备明确抗菌效力，可有效抑制金黄色葡萄球菌等常见致病菌。中医视角下，艾叶温经散寒、芳香辟秽，养生外用、配伍内服皆可发挥价值。而民俗里习惯倒挂艾草，一方面暗含“端午剑”驱邪纳祥的美好寓意，另一方面也能让艾草内部有效成分回流蓄积，保留更好药效。

在这里和大家分享几种实用用法，让民俗好物变身养生良方，分享几种实用用法：

- 煮水清洁抑菌：干艾草50克，加水煮沸后慢煮10分钟，滤汁稀释泡澡或擦拭家具，减少病菌滋生。
- 足浴散寒祛湿：艾叶煮水放至40℃泡脚，每次15分钟，可改善脚气、疏通经络、排出寒湿。
- 配伍茶饮温养脾胃：鲜艾叶15克、生姜5片、大枣5枚，加红糖水煎，调理胃寒、浮肿，适合宫寒痛经、手脚冰凉者。
- 艾灸调理虚寒：陈艾制条，在医师指导下灸关元、足三里，改善宫寒痛经、胃脘冷痛。
- 填充枕芯安神：陈艾叶配陈皮、

据《光明日报》

吃全麦面包真能健康减重？

近日有媒体报道，市面上部分口感松软的全麦面包，热量竟然高于普通白面包。

国家粮食和物资储备局科学研究院首席科学家谭斌告诉记者，市面上部分全麦面包热量超标，主要是加工改良导致。为了改善全麦面包口感，部分生产企业会添加大量黄油、奶粉、白砂糖等配料优化口感，这一改良工艺使得部分全麦面包热量反超白面包。

相较于精制白面粉，全麦粉完整保留了小麦的麸皮、胚芽与胚乳三层结构，

营养成分更为全面。全麦面包以全麦粉为主要原料制作而成，纯正的全麦面包低脂健康，热量远低于普通白面包。

目前，我国暂无全麦面包强制性国家标准，产品统一参照行业标准《LS/T 1105—2024 全谷物分类与标示要求》执行。该标准明确，全麦面包的全麦粉添加量需超过25%，方可认定为全谷物制品。

此外，健康减重不能只靠选对主食，科学的饮食习惯与良好的生活方式才是关键。合理膳食搭配适度运动，方可安全稳步减脂。 据《科普时报》

这3种人真的不适合午睡！

春困、夏乏、秋盹、冬眠，一年四季都是睡觉的好时候。

不仅是晚上要睡得好，中午睡个舒舒服服的午觉也是一件很幸福的事情。

不过，并不是所有人群都适合睡午觉。此外，午睡时长、姿势等因素也都很重要，要是睡得不对，也可能得不偿失。

1. 失眠人群就不宜睡午觉。对于失眠人群来说，因为夜间睡眠不足，往往会伴随白天过度睡眠，他们一旦午睡，很可能会睡得太久且睡不醒，这会降低失眠者的睡眠压力，使失眠问题加剧。所以对于失眠患者来说，白天即使再困倦，也要离床远一点。

2. 年龄在65岁以上有心脑血管、肥胖等问题的人群，在午睡时需要格外注意睡眠时长。这是因为在午休的时候，血液流动速度比较缓慢，又刚吃过饭，本身黏稠度高的血液易在血管壁上形

成血栓，有诱发中风风险。

3. 午睡姿势也非常重要，睡姿不对，不如不睡。趴着睡，枕臂睡是大多数学生党和上班族的无奈选择，然而这种睡姿会让颈椎及腰部的肌肉、韧带一直处于过度紧绷、牵拉的状态，容易引发颈椎病。同时，这个姿势非常容易导致大脑供血不足，出现越睡越晕、越睡越累的情况。

那么对于适合睡午觉的人群，睡多久最合适呢？

根据现有的科学研究，对于健康的成年人来说，午睡的最佳时长是20分钟左右。因为这个阶段处在睡眠周期中的N1阶段，也即浅睡眠期，最容易被唤醒。当睡得更久时，会进入到深度睡眠或快速眼动睡眠期，这时再被强制唤醒的话，就可能出现疲劳、心慌，甚至持续性的昏沉、无精打采。 据中国新闻网

