健康知多少

古人的纳凉神器翻红 解锁“六边形消暑战士”的正确打开方式——

抱紧冬瓜 清凉一夏

炎炎夏日，空调成了解暑神器，但在没电、没空调的古代，冬瓜作为老百姓的“睡觉搭子”，也能起到防暑降温的作用。冬瓜不仅能抱着睡当“天然空调”，还能炖汤、熬茶、入药，从皮到籽全是宝。

古人凭借对自然草木的了解和对生活的观察，用朴素且智慧的方式度过一个清凉的夏天，把冬瓜的作用发挥到了极致。冬瓜作为“上得厅堂”的“天然空调”，“下得厨房”的消暑药膳，从内到外帮助人们驱散暑热。

在烈日炎炎的夏季，让我们深度认识一下这个普通的大冬瓜神奇之处吧！



藏在古籍中的消暑智慧

抱冬瓜降温是古代劳动人民的智慧结晶。早在宋代《清异录》就记载了冬瓜降温的相关内容：“暑月，宫人以冬瓜围于榻，覆以薄绡，夜卧其侧，肌生微凉。”描述了宫廷中暑月用冬瓜消暑的情景。

不仅如此，明代《物理小识》：“夏月以冬瓜镇心凉体。”明确记载了冬瓜的消暑功用。清代《江南通志》：“暑夜抱冬瓜以眠，可以去痱毒。”也明确记载了抱冬瓜睡觉可以起到降温、清除痱子的作用。

除抱冬瓜降温外，古人还有“竹夫人”——一种竹篾编成的镂空圆柱形抱枕，抱在怀里通风散热，陆游《初夏幽居》中“床空新聘竹夫人”便是此物。

早在先秦时期，富贵人家就建造有“窟室”——一种地下窑洞式的“空调房”，供贵族昼夜饮酒避暑。到了汉代，皇家的“清凉殿”更是奢华，《汉书》记载其“清室则中夏含霜”，殿内以画石为床，置冰于玉晶盘中，降温效果堪比现代空调房。

在饮食上，周代已有“凌人”掌冰，宋代《东京梦华录》记载了“冰雪冷元子”“沙糖绿豆”等琳琅满目的解暑冷饮。古人消暑，既要“外治”亦重“内调”，冬瓜便是内外兼修的典型代表。

抱冬瓜降温的科学解释

从物理学角度看，冬瓜含水量高达96%，水的比热容很大——意味着它升高或降低1℃需要吸收或放出大量热量。室温下，冬瓜表皮温度通常比人体皮肤温度低5℃—8℃。当你抱住冬瓜，体温会传递给温度较低的冬瓜，从而带走体表热量，实现局部物理降温。实验数据显示，一个约3公斤的冬瓜在室温28℃环境下，可持续提供约2—3小时的明显降温效果。

从中医角度讲，冬瓜“味甘淡，性微寒，入肺、大肠、膀胱经，主清热、利水、消肿”。其表皮本身就具有利水消肿、清热解暑的功效。

由此可见，抱冬瓜不仅靠物理传热，冬瓜表皮的天然凉性还可能通过皮肤毛孔渗透，舒缓身体的燥热。这可谓“物理+药理”双管齐下。

“消暑搭子”的使用说明书

抱冬瓜虽然有较好的降温效果，但并不适合所有人，也不建议整晚抱着。

冬瓜体积大、易滚动，往往比婴儿的体重还要大，如果宝宝被沉重的冬瓜压住，或者阻挡口鼻，往往无法自主移开，将带来很大的安全隐患；冬瓜性微寒，长时间接触或腹部紧贴温度较低的冬瓜，可能导致寒气入侵，因此脾胃虚寒者、经期女性、老人、孕妇和有关节疼痛的人，不建议长时间接触。

此外，也不建议大家整晚抱着冬瓜睡觉，每次15—30分钟即可，正确的抱瓜姿势是用毛巾包裹冬瓜，避免皮肤直接接触，腹部不要直接接触冬瓜，可将手脚搭在冬瓜上降温。

抱过的冬瓜最好别吃

抱过的冬瓜会沾染人体皮屑和汗液，甚至细菌，清洗过后也会残留微生物，并且长时间吸收人体热量，表皮可能因温度变化加速变质。

安全起见，建议将使用冬瓜和食用冬瓜分开。若实在舍不得丢掉，食用时务必确认冬瓜未变质，并且去除外皮，取瓜肉煮熟食用。

冬瓜的消暑周边

冬瓜除了抱睡消暑，在食用方面更是大有可为，《神农本草经》称其“性微寒，味甘淡无毒，入肺、大小肠、膀胱三经。能清肺热化痰、清胃热除烦止渴，去湿解暑”，被尊称为“水芝”，是夏日餐桌的主角。

冬瓜全身都是宝，冬瓜皮可以利尿消肿，清热解暑，冬瓜籽可以清肺化痰、清热利咽，冬瓜肉可以清热利湿消肿，冬瓜瓤煎水洗脸洗澡，可以美白、润泽肌肤。同时，冬瓜本身热量极低，含有的丙醇二酸能抑制糖类转化为脂肪，是减肥人士的理想食材。 据《北京青年报》

一口冬瓜一口凉

今天给大家介绍几款适合夏季养生消暑的冬瓜家常菜及冬瓜饮品。

冬瓜薏米老鸭汤

做法：冬瓜500g、薏苡仁30g、老鸭半只、生姜3片。薏苡仁炒黄（减其寒性），鸭肉焯水后同炖1小时，加冬瓜煮至透明。功效：冬瓜清热利水，薏米健脾祛湿，老鸭滋阴补虚，生姜中和寒性。四者搭配，清热而不伤阳，祛湿而不伤阴，是夏季滋补与祛湿兼顾的经典方。适合阴虚火旺、易疲劳、亚健康的人群。

冬瓜茶

做法：冬瓜（带皮带瓤带籽）切丁，与红糖按5:1比例腌制1小时，加3—5片生姜（中和冬瓜寒性），小火熬煮2小时至浓稠，纱布滤汁，密封保存，饮用时兑温水或冰水。功效：清凉解暑、美容养颜，适合暑热头痛者。

冬瓜玉米须饮

做法：冬瓜皮30克（晒干更好）、玉米须10克，沸水冲泡代茶饮。功效：二者都具有利水消肿的作用，适合小便黄、下肢浮肿的人群。

健康科普



别再一直开制冷 空调这个模式解暑效果更佳

近期，我国多地高温天气持续发展。北方迎来今年以来最大规模的高温过程，南方空气相对湿度偏高，闷热如蒸笼。

大热天里，空调成为消暑“利器”。你知道吗？空调除了制冷和制热，还能除湿，这种模式既能有效降低湿度，还让体感温度更舒适。

除湿模式为什么更舒服？

夏天湿度高，空气中水汽饱和，汗液无法快速蒸发，堆积在皮肤表面，就会形成黏腻闷热感，哪怕气温不高，也会觉得浑身难受。

制冷模式：风量大、冷风直吹、快速降低室内温度，虽然也会带走部分水汽，但降温优先、除湿为辅。长时间开制冷，易出现“室温降下来了，空气依旧潮湿黏腻”的情况，还会因为冷风直吹、温差过大，导致头疼、关节酸痛、受凉感冒。

除湿模式：这种模式会自动调低风速，让空气缓慢经过空调蒸发器，充分凝结空气中的水汽，降低空气湿度。它不会吹出刺骨冷风，室内温度波动极小，体感更柔和。

当室内湿度降到40%—60%，汗液可以正常蒸发，体感温度会直接降低2℃—4℃。这也是为什么潮湿天气开除湿，不觉得冷，却浑身干爽通透的原因。

开除湿要注意哪些事？

长时间开除湿模式，会造成房间内湿度过低，让人感到干燥，甚至出现流鼻血、嘴唇干裂的情况，长期下去会损害呼吸道黏膜。

一般来说，建议使用空调除湿模式不要超过2小时，更不要彻夜开启，以免因空气过度干燥而危害健康。

如果是潮湿严重的天气，建议间断开启：开3—4小时关闭，通风片刻，根据室内潮湿情况再开启，舒适又不伤身。

除了制冷、制热和除湿，空调还有不少其他功能，可以根据需要选择：

1. 凉感模式（也叫舒适模式或智能体感模式）：根据室内温湿度自动调节，既避免过度制冷带来的不适，又节能。

2. 送风模式：可以选择让风直吹，也能上下左右扫风。有的品牌会细分为“自然风”“轻柔风”“强劲风”等多种风速选择。

3. ECO模式（也叫节能模式）：根据室内实际温度与设定温度的差值，智能调节压缩机的运行频率，在确保舒适度的同时，尽可能降低能耗。

4. 自动模式：根据室内环境自动选择制冷、制热或除湿等功能，还能自动调节风速和风向，不需要手动设置，省心省力。

空调这样用舒适又节能

夏日炎炎，如何健康吹空调？怎么做到既凉爽又节能？快来掌握这几点：

定期清洗空调：建议每半个月清理一次空调滤网，一是为了获得更洁净的空气；二是长期使用后滤网上面会聚集灰尘，导致进气和出气不畅，降低空调的性能，耗电量也会增加。

昼夜开不同温度：白天25℃—26℃体感舒适，夜间睡觉时可升至27℃—28℃，避免后半夜过冷。刚刚回家打开空调，可先开23℃快速降温，30分钟后调回26℃，避免长时间低温运行。

风向朝上更制冷：开空调制冷时，最好把空调风向朝上，让冷空气由上而下循环。制热时，则让空调风向朝下。一般来说，冷空气向下走，而热空气反之，这样可充分利用冷热空气自身的物理特性，自然交换。

定时开窗通风：长时间关窗开空调会使空气不流通，空气质量下降，容易引起鼻塞、喉咙干、打喷嚏等呼吸道不适。应该注意时常换气，建议2—3小时开一次窗，每次通风约10—15分钟，保证室内空气新鲜。

搭配风扇降温：空调+风扇的组合方式可以让屋内空气流动起来，促进冷气循环，让体感温度降2℃—3℃。比如：空调设28℃+风扇≈体感26℃效果。

建议风扇摆放位置：置于空调下方，将冷风吹向房间深处，可选择柔风或自然风。

不要频繁开关空调：重启空调的耗电相当于持续运行20—30分钟。外出＜1小时的情况，建议不要关闭空调，空调温度调高1℃—2℃即可。 据人民网

专家科普

为减肥抗衰而『断碳戒糖』靠谱吗

打开短视频平台，不少健身、美妆博主推出“断碳戒糖”指南：戒主食、断糖，是快速掉秤、紧致肌肤、延缓衰老的秘诀。此类话题累计数十亿次浏览量，并配套推广代餐、抗糖丸、控糖补剂等产品，吸引大批年轻人跟风尝试。

对此，专家表示，极端“断碳戒糖”看似短期见效，实则透支代谢、损伤器官，长期坚持只会得不偿失。



“断碳戒糖”之后体重真的轻了？

在长春读大学的小李为了减肥，戒断全部主食和甜食，起初效果明显，不到一周，体重就下降了3公斤。小李十分欣喜，决定继续坚持。但慢慢地，她发现自己不仅掉秤缓慢，还明显感到贪睡、虚弱。

吉林大学公共卫生学院营养与食品卫生教研室博士于海涛介绍，戒糖一般指的是戒单糖和双糖等精制糖，精制糖进入人体后可迅速引起血糖升高，刺激胰岛素分泌，将葡萄糖转化为脂肪。减少精制糖摄入可以防止体重升高。

断碳往往指减少碳水化合物的摄入。“这里的碳水化合物除了精制糖外，还包括主食中的复杂碳水化合物。”于海涛说，碳水化合物分解产生的葡萄糖优先为机体供能，降低碳水化合物摄入后，机体缺少葡萄糖供能时会利用糖原，糖原消耗殆尽后便分解脂肪，达到减重的作用。

专家指出，“断碳戒糖”虽然短期见效，但一旦长期执行就会出现各种身体问题，小李出现的一些身体反应就是典型表现。

于海涛介绍，人体的大脑主要利用葡萄糖供能，碳水摄入减少后，会影响大脑功能，导致记忆力下降、反应迟钝等。长时间“断碳戒糖”还会造成肌肉大量流失。而肌肉是基础代谢的核心载体，肌肉量持续下降，将会导致基础代谢变慢，与减肥初衷背道而驰。

这几类人群“断碳戒糖”减肥危险系数更高

广西壮族自治区妇幼保健院临床营养科主任医师潘秀花指出，青少年、孕期或哺乳期女性、有基础疾病人群、老年人及高强度运动人群，“断碳戒糖”危险系数极高。

专家提醒，青少年处于骨骼、内分泌发育关键期，缺碳会阻碍生长。孕期女性必须为胎儿提供其大脑发育所需的葡萄糖，母体一旦长期低碳会发生肌肉糖异生、营养素缺乏，易造成胎儿发育迟缓，建议孕期碳水每天至少摄入130克。而对高强度运动人群或老年人来说，碳水不足会引发肌肉流失，乏力、跌倒概率显著提升。此外，对于患有糖尿病、胰岛素抵抗、甲状腺功能减退、肝肾疾病等基础疾病的人群来说，碳水骤降极易发生剧烈的血糖波动，造成心慌、手抖、晕厥、脑损伤、脏器损伤等危害，严重的甚至威胁生命。

糖与碳水，怎么吃更健康？

南宁市第二人民医院体重管理一体化门诊主任医师孙桂丽表示，真正要谨慎对待的“糖”，应为添加糖，如白砂糖、果葡糖浆，或游离糖，如蜂蜜、果汁中的糖等，不包括新鲜水果和牛奶中天然存在的糖。

想要健康摄入糖与碳水，具体该怎么做？

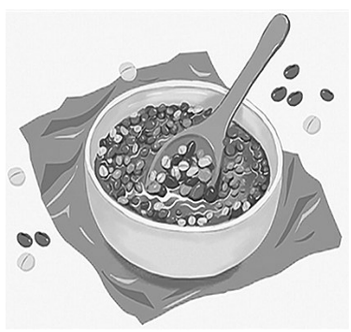
一是用粗粮复合碳水替代精制米面。孙桂丽建议，可将每餐主食的1/3到1/2替换为糙米、燕麦、荞麦或杂豆类，不仅可以延缓葡萄糖释放，为身体持续供能，同时有助于维持肠道健康。

二是严格限制游离糖，合理保留内源糖。孙桂丽介绍，蜂蜜水、果汁等在液态或精制状态下的游离糖，几乎不含营养素，且能被极速吸收，增加胰岛负担和内脏脂肪堆积风险，应少喝；而完整水果中的糖分被植物细胞壁包裹，同时伴有维生素C和多酚类物质，这些成分能够减缓糖分吸收并发挥抗氧化作用。

三是拒绝极端，回归可持续的膳食模式。专家建议，不要采用极低碳水或生酮饮食（一种高脂肪、适量蛋白质、极低碳水化合物的饮食模式）作为常规减脂手段，应维持碳水化合物供能比在50%—65%，并确保每餐搭配足量蔬菜和优质蛋白。减脂的关键在于削减精制糖和高饱和脂肪的加工食品，少吃零食、增强运动、持之以恒，才是科学健康的减脂方式。 据新华社

吃与健康

每天吃点豆 可防高血压



最新研究发现，多食豆类及豆制品者得高血压的风险更低。近日挪威学者对多项研究进行的汇总分析显示，每日吃170克豆类（豌豆、扁豆、鹰嘴豆、大豆、蚕豆、菜豆等）、60—80克的豆制品（豆腐、豆浆、豆豉、味噌）或为最佳量。

这项研究共分析了12项前瞻性观察性研究的数据。分析表明，与吃豆类最少的人群相比，吃得最多的人得高血压的几率低16%；同样，吃豆制品最多的人比最少的人得高血压的几率低19%。

进一步分析显示，每日吃豆类约170克，高血压风险线性降低30%，每日吃60—80克豆制品时，降低高血压风险幅度最大（28%—29%），超出这一摄入量后风险降低幅度不再增加。研究者综合分析后认为，豆类的摄入量与降低高血压风险之间可能有一定因果关系。

为何吃豆类及豆制品会降低高血压风险？研究者表示，豆类蔬菜及豆制品均富含钾、镁和膳食纤维，而这些均有降低血压的作用。此外，豆类中可溶性纤维发酵后会产生短链脂肪酸，帮助扩张血管；大豆中的异黄酮也有助于降低血压。《中国健康生活方式预防心血管代谢疾病指南》建议，每天食用大豆25克，相当于南豆腐125克或豆腐丝50克。

据北青网