消夏食物“红黑榜”

天气日益炎热，很多人会喝冰饮给身体降温，或吃重口味食物刺激味蕾，其实这无异于饮鸩止渴，久而久之会加重不适。要想清爽、健康地度过夏天，需牢记消夏食物“红黑榜”。

红榜

西瓜

西瓜甘甜多汁，有清热解暑、生津止渴、利尿除烦之效，被誉为水果中的“白虎汤”。西瓜含水量高达92%，无论是直接吃还是榨汁，都能为身体补充水分，但吃多了易伤脾胃，尤其是冷藏后的西瓜，消化功能差的人应少吃。

苦瓜

苦瓜性凉，能抑制过度兴奋的体温调节中枢，起到消暑祛火的作用。苦瓜含有苦瓜甙、苦味素，能刺激味蕾，促进唾液、胃液及胆汁的分泌，可增进食欲，助消化。

口蘑

夏季倦怠往往与体内缺钾有关。人体出汗量大时，钾流失量增多，再加上食欲下降，从食物中摄取的钾也有所减少。预防缺钾最有效的方法就是多吃含钾食物，口蘑的钾含量高达3106毫克/100克，在天然食物中名列前茅，吃65克口蘑就能满足人体每日所需钾量（2000毫克）。

热茶

热茶能促进汗液分泌和毛孔打开，有助于散去体表的热量，达到降温的目的。茶水中的咖啡碱等成分能调节体温，有降暑效果，而茶多酚、氨基酸、水溶性果胶等可以促进唾液分泌，有生津止渴的作用。此外，茶特有的香味还是难得的“清凉剂”，会让人神清气爽。

牛奶

牛奶是“储水”最久的饮料，因为其中富含钙、磷、钾等多种矿物质和蛋白质，渗透压较高，能让水分在体内停留更长时间，还不会促进排尿，很适合在夏天用来“深层解渴”。

绿豆

绿豆有清热解毒、利水消肿、消暑止渴的功效。氧化程度低的绿豆汤，多酚和维生素被破坏得少，效果更佳，因此不宜将绿豆煮得过烂。

生姜

生姜具有独特的辛辣味，可以刺激味蕾、健脾开胃，其中的姜辣素还能加快血液循环，有一定的驱寒、消暑、提神作用。因此，夏季吃姜既可增食欲、促消化，又可解表散寒、升发阳气，防治“空调病”。

黑榜

冰淇淋

冰淇淋是典型的高脂肪、高热量食品，多数含有大量饱和脂肪酸，对健康不利。冰淇淋看似解暑，但只能为口腔带来暂时的凉爽，起不到彻底降体温的效果，冰冷感反而会对肠胃、头面部造成强烈刺激，影响消化功能，诱发头痛等问题。

冰镇饮料

饮料含糖量基本都大于5%，不仅是催肥利器，还容易导致尿酸堆积，形成痛风石。此外，冰冷还会刺激口咽部位的受体，增加传导给大脑的“已喝水”信号，让大脑误以为喝足了水，导致机体水分摄入不足，嘌呤排出受阻，增加痛风发生几率。

啤酒

一瓶600毫升的啤酒，含20克左右酒精，热量约为190千卡。无论是为了控制体重，还是减少酒精危害，都应该少喝啤酒，更不应将其作为解暑饮品。

烧烤

夜间到大排档撸串，是很多人夏天的“固定消暑节目”。然而，高温烹饪会造成B族维生素、维生素E等营养素损失，辛辣、油腻则会增加消化系统负担，并不能消暑。此外，烧烤中还含有丙烯酰胺、杂环胺、苯并芘等致癌物，无论哪个季节都应少吃。

腌制食品

很多人夏天没胃口，就想吃点咸菜、腌肉等滋味足的食物。但食材在腌制过程中，维生素等营养物质损失较多，盐含量增加，容易导致身体细胞缺水，让人觉得口渴难耐。

来源：生命时报

炎热夏季 预防食源性疾病这样做

食源性疾病，通俗地讲就是“吃出来的疾病”。夏季温度高、湿度大，在这种气候下，细菌霉菌容易滋生。如果我们食用了被污染的食物或食品本身含有有毒成分，就会引发感染性或中毒性疾病。

国家卫生健康委食品安全评估中心副主任刘兆平介绍，夏季预防食源性疾病，要遵循食品安全的五个基本原则，也就是要保持清洁、生熟分开、烧熟煮透、保证食物的安全温度以及使用安全的水和原材料。

具体来说要做到以下几点：

第一，选择新鲜的食材。食材用清水洗净后及时加工，尽量现买现做，现做现吃。同时，在加工食物时要充分烧熟煮透。

第二，妥善储存和处理食物。没用完的食材和剩余的饭菜，要及时放入冰箱进行冷藏或冷冻。冷藏时要生熟分开，防止交叉污染。冰箱不是食品的保险箱，冰箱低温冷藏可以抑制一些细菌的生长，但有些细菌不怕冷，也不怕冻。比如单增李斯特菌，它在0℃的环境照样可以生长繁殖，所以不建议购买大量食物放在冰箱里。从冰箱里取出的剩饭菜一定要充分加热后再吃。

第三，不采、不买、不吃野生蘑菇，这是预防毒蘑菇中毒最安全、最有效的做法。野生蘑菇在夏季容易生长，这也是夏季是野生毒蘑菇中毒最常发、最高发季节的原因。毒蘑菇中毒，最主要的原因其实是有些采食者过于盲目自信，总认为自己采到的是能吃的蘑菇。所以这里要特别提醒，一定不要有侥幸心理，一定不要采食野生蘑菇。

万一出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻及出现幻觉等食物中毒症状，应立即停止食用可疑食物，并尽快救治。可以在家中先采取紧急催吐等自救措施，然后尽快到医院进行专业治疗。

此外，夏季是肠道传染病的高发季节，中国疾病预防控制中心研究员常昭瑞介绍，个人应从以下五个方面进行预防：**首先是保持良好的手卫生；二是注意食品卫生；三是确保饮用水的安全；四是保持居家及环境卫生；五是身边有腹泻、呕吐患者时，要注意做好个人防护，对患者粪便、呕吐物进行消毒处理，避免造成交叉感染。**

来源：健康中国

长期不运动身体变差

不同人群应选择不同的运动方式

世界卫生组织近日发布的一项最新研究显示，2022年全球近三分之一（近18亿）成年人未达到建议的身体活动水平，面临患病风险。

值得注意的是，仅仅1~2周缺乏活动，我们的身体状态就会开始变差。老年人、青少年、久坐族及肥胖者等不同人群，都应该根据自己的身体情况，找到自己的运动目的和适合的运动策略。

老年人群：以缓和的有氧运动为主

老年人运动一般以强度小、短时、多次为主。还要时刻留意自己的身体状态，如感冒、疲劳时就要减小运动强度。总体来说，老年人锻炼应以缓和的有氧运动为主，进行适量的肌肉训练。一些锻炼手脑协调性的运动，对防止老年人脑部退化也有积极作用，可适当进行增强小关节灵敏性的运动，例如散步、太极拳、八段锦、简单体操或游泳等较舒缓的有氧运动，进行综合锻炼，有助于改善关节的活动度。还可以进行坐姿踢腿运动，锻炼股四头肌的肌力。

青年人群：适合篮球足球等团体运动

青少年正处于快速生长发育阶段，如非运动员，建议避免过度负重锻炼，以免影响骨质生长，影响身高发育。一般来说，游泳、单杆、慢跑、跳跃运动等有助于此阶段的生长发育。在青少年时期，可鼓励积极参加团体性运动，以提升团队协作能力，例如篮球、足球等球类运动，或是徒步、定向越野等户外团队活动。

久坐人群：适宜循序渐进的运动方式

对于久坐者，建议遵循循序渐进、便于坚持的原则。运动过程一定要从少量、多次开始，以身体有轻度疲劳感，但休息后可缓解为度。运动前要做好热身，激烈运动或疲劳后不可勉强继续运动。

肥胖人群：选择低关节负荷的运动

肥胖人群适合选择低关节负荷、低强度的运动，例如走路、慢跑、游泳等。特别提醒，如已停止运动时间较久，特别是超过3个月的，则需要进行恢复运动锻炼，不能立马恢复原来的强度；而运动能力弱者，切不可跟风，要循序渐进。

来源：健康时报

8类夏季家庭火灾隐患

请对照自查

夏季气温高，火灾风险较大，电气线路故障、用电超负荷、使用或存放易燃易爆物品、使用驱蚊用品、卧床吸烟、用火离人……这些火灾隐患不容忽视。

防范家庭火灾 警惕这8类火灾隐患

隐患一

电气线路故障、用电超负荷

很多家庭常常是几种电器同时使用，而且一天24小时不停地运转。一旦用电不慎或电器超负荷运转，线路过热，很容易造成电线短路等故障，引发火灾。特别是有的电器由于老化，使用时间过长，加上通风条件不好，积热难散，更容易引发火灾。

隐患二

驱蚊用品使用不当

夏季，很多家庭都会使用一些防蚊、灭蚊用品，如蚊香、蚊帐、灭蚊剂等，但这些用品也有一定的安全隐患。例如蚊帐轻薄，容易起火，且火势蔓延速度极快；喷雾灭蚊剂受热膨胀或被猛烈撞击，易燃易爆。特别是蚊香，由于点燃后，蚊香有明火而且温度高，如果摆放不当，容易引发火灾。

隐患三

卧床吸烟、乱丢烟头

有些人喜欢躺在床铺或沙发上边吸烟边养神，结果烟未吸完，人已入睡，烟头掉在被褥、蚊帐、沙发等易燃物上而引发火灾。酒后在床上或沙发上吸烟尤为危险。

隐患四

电动车违规充电

电动自行车长时间充电或私拉乱接电线充电，容易导致电池温度过高，再加上夏季室外高温，极易引发火灾。

隐患五

厨房用火人离开

夏季厨房温度较高，不少人会在煮东西时去凉快的房间休息。如果长时间离开，极易因沸汤溢出造成灶具熄灭，引发燃气泄漏，进而引发火灾或爆炸。

隐患六

家中杂物乱堆乱放

一些家庭为了节省空间，将杂物随意堆放在楼梯、走道、阳台等狭窄的空间。如果有明火或者电线老化引发火灾，这些杂物将成为助燃物，威胁着整个建筑的安全。

隐患七

小孩玩火

由于大人忙于工作，许多小孩常常独自呆在家里，无人照管。小孩子天性好动，好奇心强，自我控制能力差，安全意识薄弱，一不小心，就会给家庭带来意想不到的火灾事故。

隐患八

易燃易爆物品

家中使用或存放的一些易燃易爆物品，很容易燃烧爆炸引发火灾。如生活中使用的天然气、液化气、车用汽油、油漆、香水等，保管不善或使用不当，非常危险。

做好“三清三关”

家庭是社会的最小单元，消防安全不容忽视，下面这些家庭消防安全知识，一定要牢记于心。

◎清厨房

厨房是家庭用火最多的地方，清理厨房的重点是让油、纸、布等可燃物远离炉灶等火源。要定期对抽油烟机、燃气灶具进行油渍清理。

◎清阳台

要及时清理阳台上的杂物，特别是纸箱、纸皮、塑料等易燃物。长时间外出，要关闭门窗，以免火星飞入家中引起火灾。

◎清楼道

切勿在走道、楼梯拐角、地下室等处堆放杂物；电动车不应在楼梯间、疏散通道、安全出口处充电，充电时不得时间过长，且周围不得有可燃物。应保持消防通道、安全出口、疏散通道畅通，不在电缆井和电梯井内堆放杂物。

◎关燃气

用气后及时将气源关闭，不擅自改变燃气管路，定期检查燃气软管是否存在老化、脱落、漏气等家庭火灾隐患。

◎关电源

各种各样的家用电器给人们带来便利的同时，也存在一定的安全隐患，一定要注意使用时间和使用方法，不用时立刻拔掉电源。

◎关火源

不躺在床上或沙发上吸烟，将打火机等放在儿童触碰不到的地方，酒精炉等明火源用完即关。

来源：中华人民共和国应急管理部

认准这三点 轻松买到健康好油

食用油是家家户户必备的食材，除了少放油、避免油温过高外，选好油也是促进健康的重要前提。究竟什么样的油才算好呢？具体来说，应符合以下三个要素：

一是脂肪酸组成合理。食用油里99%以上的成分都是脂肪，其差异主要体现在脂肪酸上。脂肪酸分为饱和脂肪酸、不饱和脂肪酸，后者又分为单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸。不同脂肪酸对健康各有作用，比如一定量的饱和脂肪酸有助体内“好胆固醇”的形成，但过量摄入会增加心血管疾病发生风险；单不饱和脂肪酸有助降低“坏胆固醇”，增加“好胆固醇”，预防心血管疾病；多不饱和脂肪酸也能调节胆固醇水平，具有降低血脂、改善血液循环、抑制血栓形成的作用。

烹调油的脂肪酸组成是否合理因人而异，若日常已经从猪肉、羊肉等动物性食物中摄入了大量饱和脂肪酸，就应选择不饱和脂肪酸含量更高的植物油，比如大豆油、橄榄油、花生油等，而棕榈油、椰子油等少数植物油的饱和脂肪酸含量较高，建议少吃。如果日常吃肉少、吃海鲜多，可以适量选用猪油、黄油等饱和脂肪酸相对高的动物油。

二是富含营养伴随物。营养伴随物是天然油脂含有的非脂肪酸成分，包括植物甾醇、维生素E、多酚、角鲨烯、谷维素、芝麻素等。它们在食用油中含量很少，但对健康有一定的促进作用，比如，植物甾醇具有降低血清总胆固醇和“坏胆固醇”的功能；维生素E具有抗氧化作用，有助清除体内的自由基。

营养伴随物含量跟油料品种和制炼油工艺有关，一般来说，植物来源的食用油富含植物甾醇、维生素E、多酚等，但精炼程度越高，含量越低。有些食用油会标示出营养伴随物的含量，为消费者选购提供参考。

三是没有或极少存在有害物。食用油中的有害物可能来自三个方面：第一，某些油料本身固有的，如棉籽中的棉酚；第二，油料生长、储运、加工环节由环境带入的，如重金属、农药残留、溶剂残留、真菌毒素、矿物油、塑化剂等；第三，制炼油过程中新形成的，如3-氯丙醇酯、缩水甘油酯、反式脂肪酸等。现代生产企业通过先进的加工方式完全可以去掉或避免产生这些有害物，使食用油品质符合国家安全标准，但小作坊生产的或自榨油可能达不到相关要求，有一定的安全隐患，建议大家尽量选购正规企业生产的食用油。

来源：生命时报

避免蚊虫叮咬后留下黑印 这份防护攻略快收好

大多数人，尤其是成年人，对蚊虫叮咬的反应往往很小。叮咬后，皮肤上会出现红色肿块，只要不被感染，这些肿块会在几个小时或几天内自行消失。

然而，在某些情况下，蚊虫叮咬会起水疱，还会留下小黑印，而且几个月都不见消退。特别是皮肤娇嫩的孩子，夏天一过，小腿、手臂上，甚至脸上都残留很多印记，非常影响美观。

蚊虫叮咬后，在叮咬的部位首先会出现红色炎症丘疹，其后逐渐变成圆形黑点，这个现象被称为炎症后色素沉着过度。

这种情况通常是由于皮肤局部出现炎症状态，在皮肤愈合恢复的过程中，过多的黑色素被释放，导致皮肤变色，表现为深色或黑斑。

处理蚊虫叮咬后留下黑印的原理，和美白祛斑类似，只是大人和孩子有所区别。

①成人的对策

首先，做好防晒。防止紫外线照射导致印痕进一步加深。

其次，可合理使用外用药膏。对于持久不愈的色沉，有一些外用药膏可帮助加快色沉消退，如氢醌霜、外用维A酸制剂、壬二酸乳膏。但不要忽略了使用注意事项、疗程建议，可咨询医生后再用。

②孩子的对策

孩子除了要做好防晒，另外还有2点要注意：

首先，尽量不让新的印痕产生——做好驱蚊工作；

其次，尽量别让已有的印痕“延长停留时间”——使用科学的止痒方法，减少小朋友的抓挠。

可别小看这一记“曲线球”，除了蚊虫叮咬产生的免疫反应，反复搔抓引发的炎症反应，也会使皮肤的黑色素增多，产生色素沉着，从而留下红色、棕黄色、褐色等不同颜色的印痕。

来源：科普中国

本报地址：北碚区南京路6号 邮编：400700 发行投诉：89865970 综合部：89865827（传真） 承印：重庆重报印务有限公司 地址：重庆市江北区鱼嘴镇康泰路99号