

应对“秋老虎”有妙招，过好这5关，末伏也能清爽安康

立秋后看似天气凉一些，事实上，还处于三伏天的末伏阶段，早晚较凉，中午仍然暑气逼人，这就是“秋老虎”在肆虐。此时，暑邪容易耗气伤津，人们养生注意“5关”，可有效挡住秋老虎。

防暑降温要继续

“秋老虎”发威时，暑气更加逼人，人们防暑降温仍要继续，以防中暑。要合理安排作息时

空调使用要适度

末伏天天气依旧闷热难耐，吹空调降温要适度，以免出现腹痛、吐泻、腰肩疼痛等症状。不可盲目贪凉，切忌直吹，可将温度设定在25℃~26℃。空调开放时间不宜过长，晚上最好不开或只开除湿，既可降温祛暑，又可预防空调病。长处于空调环境可喝点姜汤，姜汤具有发汗解表、温胃止呕、解毒三大功效，能有效防治“空调病”。如果有慢性病如哮喘、胃肠功能较弱的人，不宜开空调。

末伏饮食有讲究

立秋后，天气仍然较热，绿豆汤、荷叶粥、莲子粥、各种新鲜蔬果等清热解暑类食物依然不可少。但饮食也不要过于清淡，鸭肉、鱼、猪瘦肉、海产品、泥鳅等肉

类既清热又有补益作用，可放心食用。秋后雨水多，湿热交加易伤脾，容易出现饮食不化、倦怠、恶心等症状，饮食应注意养护脾胃，应适当多吃山药、芡实、小米、赤小豆、豇豆等祛湿热、健脾和胃的食物。为防止秋燥引起“上火”，可适当添加如银耳、梨、藕、乌鸡、猪肺、豆浆、蜂蜜、核桃等滋阴润肺的食物。

初秋运动宜舒缓

适量的户外运动可以促进脾运气化、改善胃口。进入末伏后，湿热仍比较重。因此，户外运动要以出微汗为宜，切忌大汗淋漓，运动健身时要坚持适量原则，不可做剧烈运动，宜选择散步、慢跑、打太极等舒缓的运动，最好选择早晚天气凉爽时进行。锻炼的同时，应注意补充水分。

穴位按摩好处多

根据中医理论，从立秋到秋分即为长夏，此时余暑未消，有“秋老虎”发威之说。暑湿之邪很容易伤脾胃，引发各种疾病。通过穴位按摩疗法，可帮助人们降服“秋老虎”。健脾要穴有足三里和阴陵泉；补肺气润肺阴的主要穴位有肺俞穴、膻中穴、中脘穴、气海穴等；可以祛燥润肺的护肺要穴有鱼际穴、迎香穴、合谷穴等；具有除燥去火作用的穴位有太冲穴、内庭穴、合谷穴等；预防感冒的保健要穴有风池穴、大椎穴、肩井穴、足三里穴等。以上穴位人们可以根据自身情况选择性地按摩，重要的是每天坚持揉按几分钟，定能起到相应的作用。

据《中国中医药报》



动态快讯

要想肠道健康 少做别做这4件事

吃得太油腻:长期高油、高脂饮食，吃太多肉，植物类食物摄入少，都会导致肠道中坏细菌增多、好细菌减少，使肠道产生的毒素增加，保护能力下降。

缺乏运动:长期缺乏锻炼会导致食欲减退、胃动力不足，易诱发胃、结直肠炎症和肿瘤。

喝水太少:大肠的一个基本功能是回收粪便中的水分，身体越缺水，粪便越干燥，便秘越严重。

乱补保健品:很多人为了肠道健康，会选择用可溶性膳食纤维补充剂替代果蔬，但其实每种膳食纤维只能培养出有限的几种有益菌，并且长期使用单一益生元，不利于肠道长期健康。

如确实存在菌群紊乱问题，应先咨询医生，遵医嘱服用膳食纤维补充剂。

入睡困难怎么办 做好这3件事

如果你被入睡难、睡眠质量差困扰，可以尝试在睡觉前做这3件事。

梳头:睡觉前梳头3-5分钟，可以促进头部血液循环，有助于让紧张的神经放松下来。

按揉太阳穴:用指腹顺时针按揉太阳穴3分钟，有助于减轻头部疲劳、舒缓焦虑情绪。

按揉风池穴:双手拇指按压颈后风池穴3分钟，有助于缓解疲劳。

均据CCTV生活圈

超加工食品可能 让减肥效果“打折”

英国伦敦大学学院团队开展了一项随机交叉试验，比较了以超加工食品为主和以最少加工食品为主的饮食。尽管两种饮食都能在8周内显著减重，不过，最少加工饮食平均减重量2%，而超加工饮食只有1%。除了减重，最少加工饮食能更有效改善与心血管代谢健康指标相关的身体成分，如降低脂肪总量、内脏脂肪和甘油三酯水平。

据《科技日报》

腿部“隐形脂肪” 构成健康风险

近日，据欧洲一项新研究显示，相较于腹部脂肪，腿部的脂肪堆积与心血管代谢问题的关系可能更密切。欧洲大学体育科学教授维森特·哈维尔·克莱门特警告称，这种存在于肌肉内的“隐形脂肪”对健康构成了风险。

腿部肌肉内脂肪存在的主要风险包括让新陈代谢变得更慢且效率更低。它还可能增加心血管患病风险，因为肌间脂肪与心脏病风险增加有关，即使胆固醇或血糖检测结果正常。

克莱门特指出，身体中最容易堆积脂肪的两个危险区域是深层腹部和肌肉内部。腹部脂肪与心脏病发作、糖尿病、高血压和高胆固醇的风险密切相关。而肌肉内部脂肪，尤其是腿部，虽然较少为人所知，但更危险。

据参考消息网



健康提醒

绿豆汤这样喝越喝越伤身

在很多人的观念中，绿豆汤一直是清热解暑的“神器”，然而，绿豆汤并不是人人都适合喝，也不能随便乱喝。

饮用绿豆汤“三不宜”

绿豆汤不宜冰镇饮用:冰镇过的绿豆汤易伤脾胃，对于寒凉体质人群的健康更加不利。

绿豆汤不能与某些药物同食:维生素B12、钙制剂、铁制剂中的金属元素会与绿豆中的鞣酸成分发生螯合作用，生成不溶性物，不利于药物吸收，从而导致药效下降。

绿豆汤不要天天喝:绿豆性寒，建议每周食用2-3次即可，避免因体内寒气过重而引发其他健康问题。

这几类人别喝绿豆汤

体质寒凉人群:绿豆性寒，体质寒凉的人喝了绿豆汤，容易引起腹痛、腹胀等现象，可将绿豆与生姜、红枣或红糖同煮。月经期的女性及孕妇，不宜喝偏寒的绿豆汤。

克服拖延症，试试这三个办法

拖延的本质，往往不是拖时间，而是拖情绪。而一旦内心开始抗拒去做某件事，那么这件事情就会很配合地展示出它困难的一面，以帮助你减轻愧疚感。

打败拖延，关键在于找到适合自己的方法，而不是一味强迫自己。试试这三个办法，或许能帮到你。

2分钟能完成的事马上做

总有一些小事，看起来不起眼，却总拖着不愿立刻去处理。比如刚加完微信好友就顺手添加备注，饭后顺手洗掉餐具，这些都是微不足道的小动作，却能让你从拖延的情绪中跳脱出来。它们不仅不会占用你多少时间，反而能帮你积累对生活的掌控感。

给自己一个“行为过渡”

如果你经常因为刷手机、玩游戏这些外部干扰

而造成拖延，不妨试试这个简单的“行为过渡”策略。

比如你正刷着短视频，打算十分钟后开始学习。如果你做不到立刻关掉手机，不如一边继续看视频，一边把书翻开、纸笔摆好，甚至随手写两个字、划一行重点。减少了环境阻力，最后再去做关掉手机这一步，就会轻松很多。

把大任务变成“小目标”

当任务太大太模糊，大脑就会自动开启“逃避模式”。不要再写“写完一篇论文”这样的任务目标，而是拆成“查三篇资料”“列出五个提纲”……

当目标变小，大脑就更容易启动。每完成一个小步骤，都会积累一点成就感，形成正向循环。

据人民日报微信公众号