

三伏天空调能不能开、冷饮能不能吃？ 关于科学防暑的三个真相

超长版三伏拉开大幕，近日，高温天气席卷全国。炎炎夏日，空调怎么吹更健康？清暑饮食如何选择？今天带你解锁夏日养生指南。

空调能不能吹？ 空调能用，硬扛无益

天气热了，近期却有不少网友反映，家里的老人不敢开空调。在15日召开的国家卫健委发布会上，中国中医科学院广安门医院主任医师杨戈介绍，老年人体温调节能力下降，对于冠心病、心衰、肺心病等患者，在高温高湿环境中容易出现胸闷、心慌、气短等不适症状。

专家提示：一般情况下，建议室温控制在26℃到28℃，湿度较大的时候，可以开除湿功能。风口不要直吹头颈、胸背、腹部和膝关节。外出或者活动后，出汗增多时，建议先擦干身体，换上干衣，再进入空调房。

冷饮能不能喝？ 冷饮可尝，不能贪凉

冰饮、冰西瓜、绿豆汤等入口清爽，但容易刺激胃肠，容易引起胃胀、腹痛、腹泻等不适。

老年人吃冰饮、冷饮宜少量、小口，尽量在口中稍作停留后慢慢咽下。清暑饮食可选择冬瓜汤、丝瓜汤或绿豆稀粥，温着喝。糖尿病患者吃水果应该安排在两餐之间，在血糖平稳的时候适量食用。胃口差的老年人不能只喝粥，只吃水果，还应该保证主食和适量的膳食纤维以及肉、蛋、奶等优质蛋白的摄入。

中暑了怎么用药？ 中暑先降温，切勿乱用药

在暑天闷热环境下，出现头晕、乏力、恶心甚至大量出汗等情况，应该尽快转移到阴凉通风处，解开衣物，通过擦拭、冷敷、扇风等方法来帮助降温；患者要是清醒且能吞咽的时候，可以少量多次补水，必要时可以使用口服补液盐。

要注意的是，藿香正气类的药物不适用于所有类型的中暑。比如一些患者正在服用头孢或者甲硝唑，部分藿香正气剂型里面含有酒精，就不符合自行使用。尤其是重症的中暑患者，一定不要靠退烧药解决，关键是快速降温，同时及时送医。

据《光明网》



守护夕阳

这5种药别空腹吃 小心救命药变“毒药”

注意了，这五种药，别空腹吃：

一、抗生素类(阿莫西林、头孢类)：饭后1小时服用更安全

若空腹服用，药物直接接触胃壁，可能引发恶心、呕吐、腹泻等症状，严重时可导致脱水。

正确方法：建议饭后1小时服用。

二、抗厌氧菌药(甲硝唑)：饭后1小时+戒酒7天
空腹服用易刺激胃部，导致恶心、头晕，甚至诱发药物性胃炎。

正确方法：严格遵循“饭后1小时服用”，且停药后7天内绝对禁止饮酒(包括含酒精的饮料、食物)。

三、非甾体抗炎药(布洛芬、阿司匹林)：饭后半小时+避开果汁咖啡

空腹服用时，药物对胃壁的刺激如同“刮擦”，易引发胃痛、溃疡，长期可能增加胃出血风险。

正确方法：餐后半小时服用，送服时选择温水，避免果汁、咖啡等饮品。

四、降糖药(二甲双胍)：随第一口饭嚼服，副作用减少80%

若空腹或餐后较长时间服用，可能引发腹胀、腹泻、恶心等不适，严重时可导致电解质紊乱。

正确方法：建议随第一口饭嚼服(或在餐中服用)。临床数据显示，随餐嚼服可使胃肠道副作用减少约80%。

五、维生素B族：早餐后随餐吃，搭配碳水更易吸收

维生素B族属于水溶性维生素，空腹服用时，药物快速通过胃进入肠道，未被充分吸收，即随尿液排出。

正确方法：早餐后随餐服用(如搭配面包、包子等碳水化合物)，延长药物在胃内的停留时间，促进吸收。

来源：央视财经

睡觉时卧室太热，疾病风险大增 想睡个清凉觉？可以做好几件事

最近，很多人可能会感觉晚上“热得睡不着”。医生指出，若夜间持续高温，身体无法正常散热、完成自我修复，可能诱发多重健康问题。

想睡个清凉觉又担心着凉？试着在睡觉时做好以下几件事。

睡前温水洗护：睡前1~2小时用36℃~40℃温水洗澡或擦拭身体，平稳降低身体核心温度，辅助入眠。不要用冷水洗浴，温差过大会造成血管骤缩、血压骤升，加重心血管疾病风险。

温、湿需要双控：室内温度最好控制在26℃左右，老人可以稍微放宽到28℃；湿度保持在40%~60%，可短暂开启空调的除湿功能。需注意的是，空调冷风出口不要直吹，入睡前可调至“睡眠模式”。

增加空气对流：空调和电扇搭配使用。电扇可摆放在空调的下方，但风速不宜过大，避免直吹。清晨、晚间气温相对偏低时可开窗通风。

补水稀释血液：建议肥胖、老年人群在睡觉前、起夜时各喝200毫升左右的温水，或适当喝点淡盐水，防止体内电解质紊乱。

据《人民日报》官微

退休老师“得”了AI依赖症

中老年人需警惕“科技成瘾”心理危机



健康提醒

刚退休的小学语文老师斯茹(化名)，曾是亲友眼中稳重独立的长辈。退休后脱离忙碌的讲台，生活骤然清闲，一次偶然机会，她接触到AI工具。起初她只是用AI学做菜、配穿搭、琢磨亲友聚会的回复话术，不曾想，短短数月，她从对AI一无所知，变成了事事依赖AI。小到日常穿搭、买菜清单，大到人情往来、生活抉择，她再也不愿自己思考，离开AI便心慌焦虑，陷入了新型AI依赖困境。

浙江中医药大学第二附属医院(浙江省新华医院)临床心理科副主任医师邹莹表示，适度借助AI便利生活无可厚非，但过度依赖会形成行为成瘾，出现渴求、行为失控、戒断焦虑等问题，慢慢丧失自我生活与思考的主体性，严重影响身心状态与现实社交。

中老年人深陷AI依赖，核心源于三重心理动因。首先是认知惰性与认知卸责。退休后的中老年人认知思考力稍有落后，AI能快速给出标准答案，极致省力高效。长期习惯性借力AI，会形成固定路径依赖，主动思考、判断、复盘的能力逐渐退化，自主认知能力可

能进一步衰退。

其次是社交补偿与情感寄托。退休后社交圈大幅收缩，而AI高认同、高共情，耐心回应，打造出零压力、无需担责的情感避风港。这种便捷的心理补偿，让人愈发沉溺虚拟陪伴，更加弱化对接现实社交的动力。

邹莹表示，最关键的是自我效能感缺失。退休容易让人产生价值感落差，而AI无需尝试、不用试错就能提供完美方案，跳过了亲身实践、自我修正的过程。长此以往，中老年人容易对AI形成习惯性信赖，日渐丧失对自身能力的认知度，愈发畏惧自主决策，依赖感不断加深。

此外，AI的即时解答能快速化解选择纠结与心理不安，成为中老年人逃避生活压力的捷径，让依赖行为愈发根深蒂固。一旦无法使用AI就烦躁焦虑、坐立不安，明知过度依赖不妥却无法自控，就属于典型的AI行为成瘾，必要时需寻求心理咨询帮助。

邹莹强调，AI只能是生活的“辅助驾驶员”，绝非人生主导者。中老年人需守住自我主体性，主动激活自主思考能力，辩证看待AI信息，多参与线下社交、日常琐事与真实生活，在亲身实践中重拾自我价值感，让科技服务生活，而非主宰人生。

星报综合

冬瓜养生食方 清润安夏

冬瓜莲子瘦肉汤：带皮冬瓜300克、干莲子25克、猪瘦肉150克、生姜2片。冬瓜洗净带皮切块，莲子去芯，瘦肉冷水焯水去沫；所有食材入砂锅，加清水大火煮沸，转小火慢炖40分钟，出锅加盐调味即可。该方清暑而不苦寒、祛湿兼能养心，适宜夏季熬夜、心绪烦躁人群。

冬瓜木耳炒丝瓜：冬瓜200克、嫩丝瓜1

根、泡发木耳60克、蒜米、生抽、白胡椒粉适量。冬瓜、丝瓜去皮切片，木耳撕小朵；热油爆香蒜米，下入冬瓜炒至半透明，加入木耳、丝瓜大火快炒2分钟，调味炒至断生即可出锅。该方清热通络、健脾化湿、清爽解腻，可有效改善暑天口苦黏腻、肢体沉重等不适合。

星报综合