

三伏天出现在小暑与处暑之间，是一年中气温最高、最潮湿闷热的日子。

# 三伏天 养生有讲究



时，就会影响晚上的睡眠。

**久坐不动。**有些人不爱动，但是，久坐会导致供血不足，加重乏力和肌肉酸痛，影响湿气的排除。适当出汗可以加速人体新陈代谢，有助于人体“排废祛湿”。美国糖尿病学会 2016 版指南中明确指出：所有人都应该减少久坐时间，特别是避免久坐超过 90 分钟。

久坐还容易导致腿脚肿、下肢血栓形成，加速脊柱老化。建议大家每隔半小时，就起身活动一下。

**盲目进补。**天气炎热并不适合进

食滋补之品，但可以适当进补西洋参，特别是汗出过多，人觉得很疲惫、心慌的时候，适合用西洋参泡茶饮，对苦夏者很有利。

**日光暴晒。**三伏天烈日高照，阳光中的紫外线，会引起皮肤脱皮、红斑，严重的甚至会起水泡。过度暴晒，紫外线会破坏胶原、弹力纤维，让皮肤提前衰老，甚至引发皮肤癌。此外，强烈的阳光还会损伤眼睛。上午 10 点到下午 2 点紫外线最强，这个时段要特别注意防晒。

## 三伏天要做的 3 件事

**热水洗澡：“祛”湿邪。**很多人在进入伏天后，会感到四肢乏力、浑身酸困、汗出过多而黏腻不爽，有时候吃东西，也感觉没有胃口，吃下去难以消化。造成这一切的原因就是“湿邪”，而对付“湿邪”的一个很好的办法，就是洗热水澡。

**吃丝瓜：赛人参。**伏天吃丝瓜赛人参，这是因为丝瓜里边含有人参所含的成分——皂甙，非常适合伏天食用，解暑防燥。

**伏天开空调：26℃最适合。**空调致病的最主要的原因是室内外温差过大。专家建议，室内外温差在 8℃~10℃左右最适宜，所以 26℃左右的室内温度是比较合适的。一般开空调两三个小时后，应该开窗透气。

(凤凰)

书香天府 SHU XIANG TIAN FU 全民阅读

### 《柳林风声》

[英]肯尼思·格雷厄姆 著

推荐理由：  
如何向孩子表达一些人生的哲理而不被厌烦？这本 1908 年出版，风靡世界的《柳林风声》做到了。故事的主人公——鼹鼠，一直生活在昏暗的地底下，他觉得这就是他的生活方式。但当有一天，春天的光射进地层，鼹鼠仿佛听到了召唤，于是他大胆地来到了地面上，和他的朋友们开始了各种紧张刺激的冒险。尽管这几个不靠谱的朋友总是会犯各种错误，但不要紧，朋友就是朋友，一起弥补错误，改正缺点就好了！孩子一边读着妙趣横生的故事，一边就把勇敢、诚实、宽容这些应该学习的品德记住了。

## 三伏天不要做的 7 件事

**好吃冷饮。**喝常温白开水，朴素而养身。如果你能坚持一个三伏天不碰冷饮、雪糕，即使不专门去“冬病夏治”，体内的顽固寒气也能好一大半。在此给大家推荐两个夏季适宜的消暑祛湿的佳饮，另外要记得，小口慢饮方解暑。

1. **西瓜翠衣汤：**西瓜洗净后切下薄绿皮，加水煎煮 30 分钟，加适量冰糖，凉后饮用。

2. **绿豆山楂汤：**绿豆 150 克、山楂 100 克加水煮烂，加适量冰糖，晾凉饮用。

**湿发入睡。**夏天时，人洗澡较勤。有的人头发湿漉漉的就睡觉，导致“湿邪”在不知不觉中入侵身体。所以，一定要把头发擦干再入睡。

**空调吹背。**从外面一身汗回来或者在运动后，对着空调使劲吹凉风，湿气会借机顺着张开的汗毛孔进入人体，损伤阳气。在空调房里穿衣服，要尽量过肘过肩，女性注意不露腰。

**熬夜纳凉。**很多人喜欢熬夜，从中医角度来说，睡眠不足就是脾虚的症状，表明体内湿气过重。三伏天应该注意补一个午觉，20~30 分钟都可以。但如果过了 1 个小

## “被吓呆”是本能的自我防御

赛先生的背影  
SAIXIANSHENGDEBEIYING  
栏目协办：四川省科学技术普及服务中心

你或许会遇到这样的情况，被吓了一跳的时候，有时会全身“定住”动不了，整个人“呆住了”。这是怎么回事？更糟糕的是，在遇到坏人的时候，有时人也会怔住，完全不知道去反抗或逃跑。这又是怎么回事？

实际上，这是一种很正常的情况，叫做强直性麻痹。强直性麻痹是一种不需要后天学习就能掌握的本能，而且这种应急机制是无法控制的，不是你想动就能动的。不少动物都会出现这种防御反应，而最容易出现强直性麻痹的家养动物之一就是鸡。强直性麻痹时，动物会浑身僵硬、声音微弱、眼睛不时紧闭、对外界失去反应，严重的时候会像帕金森症一样开始抖腿。而在强直性麻痹的时候，身体也会不由自主地变得僵硬无法活动，有时甚至无法说话。一般在遇到危险的时候，包括人类在内，许多有脊椎和无脊椎动物都有战斗或逃跑的反应。在战斗或逃跑反应时，大脑会进入

十分警觉但痛觉丧失的模式（非阿片的痛觉丧失）。所以许多在战场上的人虽然受伤严重还能很英勇地拼杀，是有道理的，因为在这种战斗或逃跑状态下，人的大脑已经注意不到伤口的疼痛。

但是，在既不可能逃跑，也不可能逞英雄的时候，比如身体一下子接收到大量令人毛骨悚然的信息时，大脑就会进入另外一种状态，它会进入低耗能的休眠模式，并且大脑开始产生许多阿片类药物物质麻痹自己，使自己感觉不到疼痛和害怕。比如，动物遇到强烈的刺激或者巨大的恐惧，挣扎了一段时间以后发现不能逃脱时，本能地进入强直性麻痹状态，身体不动和环境融为一体，让敌人不容易发现自己，这样可以带来一线生机。

科学家们大都认为强直性麻痹提高了动物遇到掠食者时的生存几率，但其实它也是大自然给生命最后的温柔。许多动物被咬住了喉咙以后，大脑里就会产生超多阿片类药物物质，使它们感受不到死亡的痛苦。（七君）



更多科普知识请关注“赛先生的背影”公众订阅号

YING YANG YU JIAN KANG  
营养与健康  
栏目协办：四川省营养学会

老年人进行运动减肥的目的应是改善体内脂肪的更新，加强体内脂肪和糖的新陈代谢，提高整体健康素质；加之老年人各器官功能的减退，因此，老年人在进行运动减肥时应不同于其他成年人，不应以减体重为目标，其实，维持现有体重比减体重更重要。

**中小强度运动为宜。**老年人必须要掌握适宜的运动强度，科学的进行体育锻炼。一般应以低强度运动为主，低强度运动有余力者可以过渡到中等强度运动，身体健康者也可以直接从中等强度运动开始，

但是剧烈运动应列为禁忌。

**运动方式应多样化。**由于生理、心理、文化素质以及身体状况各异，老年人的运动类型应灵活多样，例如步行、打太极拳、扭秧歌、跳老年迪斯科、瑜伽、做体操均可。由于老年人肌力和关节活动性衰退，所以应特别做一些增加肌力的运动和伸展运动，为了预防跌倒，还应增加锻炼平衡的运动。增加肌肉力量的运动可借助弹力绳或装满水的矿泉水瓶进行循环阻力训练，例如步行就是很好的锻炼方式之一。

**运动时间不宜过长。**根据自身状况，选择适当的运动时间、频率和强度。一般认为每天户外锻炼 1~2 次，每次 1 小时左右，以轻微出汗为宜；或每天至少活动 6000

## 老人运动 不应以减体重为目的

步。注意每次运动要量力而行，强度不要过大，持续时间不要过长，可以分多次运动。  
**下午或晚上运动为宜。**老年肥胖者常常伴有肥胖并发症，如果不注意合适的运动时间，可能会发生心血管意外。比如对于没有清晨运动习惯的老年人，清晨运动时应多加注意，一些急性的心血管事件，例如心肌缺血、心绞痛、急性心肌梗死以及猝死的发病多在早晨 6 时至中午 12 时。应尽量选择在下午或晚上活动为宜。如果在清晨健身，运动量应尽量小一些。另外，研究发现人在进餐后 30~40 分钟时血压可能会有轻度下降，而心率可能会增加约 15 次/分钟。因此，老年肥胖者应该避免在餐后特别是饱餐后 1 个小时内进行运动锻炼。（全民营养周办公室供稿）



最近一段时期，时不时就会有一些“超级食物”出现，比如牛油果、奇亚籽、藜麦等。这“防癌、减肥、高营养”的标签让它们身价倍增，但营养学家指出这只是宣传噱头。

## 不要过分迷信“超级食物”

这些超级食物被认为比同类食物含有更丰富的营养，甚至可以预防或治愈某些疾病，有抗癌的能力。北京小汤山医院营养室副主任营养师刘雅平认为，其实没有不好的食物，只有不合理的膳食搭配。这里要提醒大家，超级食物并不能取代健康且均衡的饮食。

**藜麦：只要摄入食物够丰富，它的营养优势就不存在**

藜麦原产于南美洲安第斯山区，曾经是印加土著居民的传统食物。它最大的特色在于，蛋白质含量略高于一般的谷类，赖氨酸含量是小麦、玉米的两倍，同时，还富含酚类、黄酮类等植物活性物质。被美国航空航天局(NASA)选作宇航员专用太空食品，就意味着藜麦是超级

粮食了吗？人气科普作家、食品营养专家云无心认为，太空旅行需要在一个“闭合生态生命支持系统”，用单一植物来满足营养需求就具有了压倒一切的优势。但“只用一种粮食来满足人体的营养需求”这样强加的条件对于普通人的日常饮食并没有多大意义，它的“营养优势”完全可以通过多样化的食物组成来获得。而且藜麦含有的蛋白质也不比大豆多多少，另外它没有什么特殊的营养功效，也不会带来额外的保健功能。

**牛油果：单靠它减肥没戏，要减少其他油脂摄入**

牛油果的最大卖点可能就是减肥了。然而，营养学家顾中一却明确表示，宣传牛油果可以减肥带有一

定的盲目性。牛油果中的脂肪含量高达 15.3%，其热量是一般水果的 3 倍以上。尽管牛油果中的脂肪酸大部分是单不饱和脂肪酸，是“好”脂肪酸，但它也是脂肪的一部分。我们常见的牛油果减肥餐，大多是建立在减少其他油脂摄入的基础上用牛油果作为健康油脂的“补充剂”。

**奇亚籽：每天那点儿摄入量，远达不到和牛奶同等补钙效果**

资料记载，奇亚籽原产地为墨西哥南部和危地马拉等北美洲地区，是当地印第安人的主要食物，已经有上千年的食用历史。其 omega-3 不饱和脂肪酸含量堪比三文鱼油；含有多种抗氧化活性成分；钙含量比牛奶高 6 倍；最令爱

美人士心动的就是，含有丰富的可溶性膳食纤维。然而，有了这些它就真的无敌了吗？不可否认奇亚籽的抗氧化活性的确很强，但抗氧化物质在大多数食物如果蔬、植物种子中都存在。至于说到钙含量是牛奶的 6 倍，牛奶表示不服。我们每天可以轻松摄入 300 克的牛奶，即获得了 300 毫克的钙，要想获得同样的钙，每天需吃奇亚籽 50 克。但奇亚籽含有天然氰甙，与硫分子结合会形成硫氰酸盐，会对甲状腺功能有影响，故不能摄入过多。再说减肥效果吧，在长达 12 周的试验中，研究人员每天给超重人群吃奇亚籽，但结束实验后，奇迹并没有发生。奇亚籽不仅没能使这些超重人群的体重有所下降，而且也没能控制住他们的食欲。（任民）