

处暑将至“秋行夏令” 要特别注意湿热之气困阻脾胃

通讯员 叶丽 张煜铎
本报记者 林乐雨

本周六将迎来处暑节气。处暑,意味着暑热的终止与消散。然而,在浙江地区,湿度仍较高,热力未散,形成独特的“秋行夏令”气候景象。

浙江省立同德医院中医内科副主任中医师胡旭表示,处暑时节,天地暑湿未清,人体内部也易湿热蕴结。此时,身体既不能像盛夏那样畅快发散,也无法如深秋般完全收敛,要特别注意湿热之气困阻脾胃功能,致使运化之力减弱,湿浊易滞留体内。倘若未能及时清除体内余热湿浊,可能为秋冬的呼吸道健康埋下隐患。

注意腹部保暖

处暑过后,天气早晚微凉,可遵循“秋冻”原则,早晚外出添一件轻薄的丝质或棉质开衫,中午则宜选宽松透气的棉麻衣物,帮助汗液蒸发,避免湿气滞留。尤其注意腹



图据AI生成

部保暖,避免脾胃受凉。

选择早晚凉爽时段开窗通风,促进空气流通,排出湿浊。若室内湿度过高,可适度使用除湿设备。睡眠时需护住腹部,避免空调或风扇直吹。适当早睡早起,有助于阳气的收敛与潜藏。

饮食重在清补

饮食关键在“清补”。冬瓜、丝瓜、莲藕、薏米、芡实(鸡头米)、赤小豆等,都是祛湿健

脾佳品。胡旭为大家推荐了三种养生饮品的详细做法。

薏米赤豆饮:取薏苡仁、赤小豆各适量,煮水代茶饮。此方利水渗湿、健脾清热。

荷叶清心茶:取鲜荷叶或干荷叶洗净切碎,沸水冲泡或稍煮片刻。荷叶清香醒脾,升清降浊。

芡实(鸡头米)养脾羹:新鲜芡实去壳取仁,可搭配莲子、山药或少量大米熬煮成羹。此方益肾固精,补脾止泻。

丝瓜好吃 但去皮别太狠

吃丝瓜记住这3个“养人技巧”。

去皮别太狠,留点“绿衣”。很多人习惯把丝瓜皮削得干干净净,其实靠近表皮的地方维生素C含量最高,削皮时刮掉外层老皮就行,留下一点浅绿色嫩皮,营养更足。

现做现吃。丝瓜做好后放久会变黑,还可能产生亚硝酸盐。要是没吃完,放冰箱别超过4小时,加热时多煮1分钟再吃。

搭配温性食材,更适合中老年人。丝瓜凉,搭配生姜、大蒜、大葱这类温性调料,或者和鸡肉、排骨同炖,既能中和寒性,又能让味道更丰富。

据养生中国

以下三种情况 白头发可以变黑?

如果你年龄不大却出现了白发,以下3种情况,白发有可能改善。

疾病原因导致的白发:在相关疾病得到正规治疗后,白发可能会有所好转。

精神原因导致的白发:在精神平复或压力缓解后,白发可能会有所好转,建议保持心情愉快、适当运动。

营养缺乏导致的白发:在摄取足够营养后,白发可能会有所好转。偏食人群,在摄取相关营养后,白发也可能会有所好转。

不过以上情况,都需要先进行相关检查,看是否有营养缺失的状况,切忌自行胡乱补充。

据CCTV生活圈

内裤和袜子能不能一起洗?

通讯员 王蕊 张文玥

最近, #60岁大爷内衣袜子混洗感染股癣#冲上热搜,引发近2000万+的全网热议。浙江大学医学院附属第一医院皮肤科门诊,不时有因混洗引发感染的患者来就诊——有人因为偷懒混洗把脚气真菌传到了私处,甚至传到面部、背部。

该院皮肤科李亚丽副主任医师表示,对健康人群来说,衣物混洗确实是省时又靠谱的选择。

但是人的脚每天分泌汗液和产生皮屑,袜子也成了微生物的繁殖地。而内裤可能

沾着汗液、尿液、油脂,甚至粪便,还有脱落的皮屑、分泌物以及细菌、真菌等各种微生物。

医生表示,内裤和袜子可以混洗,但要注意几点。

“健康混洗”是有前提的:全家无传染性皮肤病。若家人有脚气、灰指甲、体股癣等,须分开洗。

定期清洁洗衣机:洗衣机要记得清洁,避免藏污纳垢。

消毒+晾晒双保险:混洗时可加入不伤衣物的消毒制剂,衣物清洗后尽快晾晒,阴雨天可以使用烘干机。

其实,专家更推荐这样的“分级洗衣法”。

糖尿病患者与老年人、婴幼儿:免疫系统较弱,细菌真菌更容易趁虚而入。建议重点搓洗,晾晒时选择阳光充足的地方。

脚气与灰指甲患者:袜子须单独清洗,别和任何衣物“搭伙”。洗涤时可以适当提高水温或加入抗菌剂;对于灰指甲患者,可以采用抗真菌喷雾对鞋袜进行处理,晾晒时借助紫外线进行杀菌。

女性及孕期妈妈:女性在生理期、孕期等免疫力低谷期,感染风险会呈指数级上升。内衣建议专用容器清洁,选择中性温和的专用洗涤剂,洗后及时晾干。