

艾叶虽好也要提防副作用

艾叶无论是在民间还是中医的养生保健中都有着一席之地，艾灸、熏艾、艾叶泡脚方法多多，不过艾叶也是有副作用的，且对有些人并不适用。快来了解一下艾叶的正确使用方法吧。

艾叶的本领是消毒杀菌

现代研究表明，艾叶中的挥发油，即它的香味成分，对多种致病细菌及病毒均有抑制或杀灭作用。

艾叶燃烧的烟(熏艾烟)对引起传染性、流行性疾病的多种致病细菌、真菌和病毒都有明显的抑制作用。艾叶烟熏或熏蒸时，可以在室内形成空气分子膜层。

艾草中的天然杀菌、抗病毒成分可在鼻咽部形成药膜，对一些容易蓄积于鼻咽部的细菌、病毒，具有灭菌、杀毒、防止染病的作用。有学者用艾叶和苍术制成蚊香来预防感冒，效果显著。

艾叶最常用的五大养生保健法

艾叶沐浴 取新鲜艾叶30至50克放在澡盆中，用适量沸水浸泡5至10分钟(如果用的是干燥的艾叶，浸泡的时间可以长一点)，取出艾叶，调适水温，即可沐浴。艾叶洗澡可以预防感冒、妇女产后感染，对毛囊炎、湿疹也有一定的疗效，也可以消除疲劳。

艾叶泡脚 艾叶泡脚不仅可以防治感冒、失眠，消除疲劳，与他药配伍还可去脚臭、脚气，治疗冻疮，令脚部皮肤细腻光滑。具体方法是：艾叶25克，红花5克，花椒20粒，食醋100毫升，食盐10克。艾叶、红花、花椒用纱布袋装好，加水2500毫升，浸泡15分钟，武火煮沸，文火煎煮15分钟，捞去药渣，取药液，加入食醋和食盐，熏洗患处。一日1次，一次15至20分钟。可以通经、活血、化瘀，用于脚上冻疮、裂口和脚癣等。

艾叶香囊

八角茴香120克，艾叶20克，藿香20克，肉桂20克，



图片来源网络

苍术20克，甘草10克，将各药干燥、粉碎，混匀装入香囊，挂在身上有芳香化浊辟秽、清热利湿解毒的作用，可预防流行性感冒。

艾叶15克，苍术15克，菖蒲15克，佩兰15克，藿香15克，山奈15克，丁香3克，檀香3克，小茴香3克(如粉碎使用可以减少用量)，诸药放入香囊，具有驱蚊的作用。

艾叶250克，炒热，装入袋子；或者把装有250克艾叶的袋子放入微波炉中加热。待袋子温后坐在上面，冷了之后再炒或者再用微波炉加热。这种方法可以治疗腹泄泄泻。如果因感受寒湿，女性腹部绵绵隐痛，寒性痛经、月经不调，或肩部、膝关节冷痛，也可以把炒热的艾叶袋子敷于腹部、肩部、关节处，可起到温经散寒、除湿止痛的作用。

艾叶200克，辛夷40克，拣净枝梗，揉碎成绒状，用细绢缝成枕，两天换1次，可以缓解新生儿及婴儿鼻塞。

艾灸 艾灸多是由艾绒做的。艾绒由艾叶去梗，反复

捣碎而得。艾灸疗法种类繁多，可以直接灸，可以悬灸，可以隔姜灸。艾灸疗法可以温经通络、祛湿散寒、升阳举陷、回阳固脱、消瘀散结、拔毒泄热。

艾灸可用于治疗风寒湿导致的骨关节疼痛、全身酸疼不适，风寒感冒，脾胃虚寒引起的胃痛、腹痛，以及寒湿下注导致的盆腔炎等。

艾茶 艾叶幼苗可以制成茶。春季采集幼苗晒干，制成粗粉，放入布袋中，加外包装即制成。每次3克，沸水冲泡，代茶饮。可以温经散寒、止痛，用于妇女行经腹痛、产后感寒腹痛等。

艾叶有小毒 把握量是关键

艾叶虽对人体有诸多益处，但一定要注意，它也是有小毒的。

《中国药典》2020版推荐艾叶内服剂量3至9克，单次口服剂量过大时(如20至30克)，有可能引起恶心、呕吐、胃部不适等胃肠道反应，继而全身无力、头晕、耳鸣、四肢震颤，随后局部乃至全身痉挛等。

日常生活中，我们悬一把艾叶放在门上，用艾叶泡脚、泡脚澡，佩戴个香囊，偶尔熏艾烟，这都是可以的。不过要注意，当艾叶外用或者使用艾灸时出现皮肤过敏反应，如皮疹、发热、潮红等，应立即停止使用。

对症下药 这些人群慎用

艾叶、艾灸用于多种疾病的治疗，但都是针对某些疾病中的特定情况、特定证型才能起到作用。如艾叶治疗泄泻，多用于脾胃阳虚泄泻；艾灸治疗感冒，只是对外感风寒引起的感冒才有效。对于舌红少苔、潮热盗汗、阴虚血热患者应慎用。因此，建议在使用艾叶、艾灸时，最好咨询医师药师，以更好地发挥疗效。

来源：北京青年报

中医点穴

帮你用好身体『妙药』

当你因疾病四处求医问药时，你有没有想过，其实你的身体上就有解决病痛的“灵丹妙药”呢？以下这些穴位，用好了关键时刻有大用：

人中穴 人中穴属于督脉，位于鼻柱下，在人中沟的上1/3与下2/3的交点处，具有醒神开窍、调和阴阳、镇静安神、解痉通脉等功用，历来被作为急救首选之要穴。

劳宫穴 劳宫穴属手厥阴心包经的荥(火)穴，在手掌心，位于第2、第3掌骨之间、偏于第3掌骨，握拳屈指时中指尖处。“心血劳宫求”，劳宫穴具有凉血润燥、安神和胃、通经祛湿、熄风止痉之功效，心脏有不适可以通过按摩该穴来缓解。平时按摩该穴可强壮心脏、改善手汗，治疗五心烦热导致的失眠。

委中穴 委中穴是足太阳膀胱经的常用腧穴之一，位于膝后区，腓横纹的中点，在腓窝正中。“腰背委中求”，平时有腰和背的问题，如腰痛、背疼、怕冷等症状都可以按摩或者艾灸委中穴。

太阳穴 太阳穴是阳气生发的源地，其在额部，眉梢与目外眦之间，向后约一横指的凹陷处。当过度用脑，出现清阳不升、头昏脑胀时，按摩太阳穴有助缓解。太阳穴还可以用来缓解头痛、眼痛、牙痛等面部部疾病。

内关穴 内关穴位于前臂掌侧，当曲泽与大陵的连线上，腕横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间，具有宁心安神、理气止痛的作用，是止呕要穴。日常生活中因饮食过饱、情志不畅、冷热刺激等因素，出现呕吐、呃逆等症状，可以用掐内关穴来治标。

来源：大河健康报

天气炎热，“清凉口罩”能不能买？

近期气温升高，戴口罩闷热难受。近日，市民小陈在购物网店购买了一包“清凉口罩”。但是，这口罩真的能起到防护功效吗？

记者在网查询后了解，在购物平台热销的“清凉口罩”主要分为两大类：一类是采用真丝、冰丝等透气速干面料制成的布艺口罩；一类是添加了薄荷因子的口罩。布艺口罩的商品详情页中，口罩功能介绍大多为“轻薄、凉爽、防晒、透气”，并无医用防护功能。据悉，冰丝材料汗液蒸发比普通面料蒸发得迅速，因此贴近人皮肤的时候，有清凉清爽的感觉。但冰丝材料在比较热或者无风的地方，会更加闷热。

那么，添加了薄荷因子的口罩能否既实现凉爽的效果，又达到防护病毒的作用呢？小陈佩戴该口罩4个小时发现，刚佩戴时能明显闻到薄荷味，吸气时有点清凉的感觉，但在室内依然有憋闷感，且薄荷味道仅持续20分钟左右。整体佩戴感觉和普通口罩佩戴感觉差不多，并无明显缓解天气炎热时戴口罩带来的憋闷感。同时，购买的这包“清凉口罩”也并没有医用口罩的“械字号”，这说明，“清凉口罩”虽有一时的“降温”功能，但却无长久的“防护”功效。

众所周知，现在“出门戴口罩”



图片来源网络

成了人们的一种生活常态，佩戴口罩的目的不是为了“清凉”，而是为了“安全之需”，戴口罩是疫情防控一道重要的“安全防线”。试想，如果佩戴这种无防护功效的“清凉口罩”，就极易给病毒留下“可乘之机”，这不仅不利于疫情防控，而且也会威胁人们的生命健康安全。口罩的基本功能是防护，所以无论商家如何宣传，市民朋友们一定要注意挑选正规厂家的产品，同时查看合格的生产许可证或卫生消毒规范，不能一味为了追求清凉而放弃

防护。相关部门也可以加大对市民佩戴口罩相关知识的普及力度，提醒消费者要购买并佩戴具有医用功能的口罩，不要盲目购买“清凉口罩”，致使自身的防疫安全受到威胁。

天气炎热出汗多，建议大家出门时可多备几个口罩，1-2小时更换一次口罩，保持面部干燥。在户外空气流通的地方可以适当摘下口罩透气，但在人流密集、通风不好的密闭空间，一定要记得严格佩戴口罩。

融媒体中心记者 陈晶

暑假假期来临，不少人已经将外出游玩列入了假期计划。清清的河水、碧绿的草地，总能让人心胸开阔，神清气爽，但在开心游玩的同时也一定要做好防护，不要让一种讨厌的生物——蚊子“叮”上你！随着气温的上升，蚊子开始逐渐活跃起来，蚊子除了时不时地送给你个“红包”外，还会传播病原体，导致很多可怕的疾病，是世界上杀人最多的动物！

哪些人容易被蚊子咬？

1. 汗腺发达，经常流汗的人——通常出汗多、易出汗的人受蚊子攻击的机会更大，这足以解释为何我们常在运动后，发现身上神不知鬼不觉地多出了几个大“红包”。

2. 肺活量大，排出二氧化碳多的人——蚊子寻找目标主要依靠嗅觉器官，也就是头上的一对触角来感知空气中传来的人体“信息”，并循迹而去。

3. 穿深色衣服的人——蚊子怕光但又不喜欢光线太暗，最喜欢在弱光环境下吸血。人们常认为黑色衣服最招蚊子，其实身着深色斜纹牛仔裤最易被蚊子叮咬。

4. 孕妇及月经期的女性——女性在月经期间或者妊娠期间格外“招”蚊子，是因为这个阶段的女性内分泌会发生改变，新陈代谢加快，排汗量往往更多，对蚊子的刺激和引导更强。另外，孕妇因新陈代谢活跃，呼出的二氧化碳较多。

如何避免被蚊子咬？

1. 运动后尽快洗澡
2. 夏天最好穿浅色或白色的衣服
3. 女性在月经期间，可以睡前在身上抹点防蚊叮咬的花露水

4. 夏天切莫因嫌热而不穿袜子，这样会使汗气气味快速挥发，把蚊子引来对人体其他部位发起攻击。
5. 定期换洗纱窗，准备透气性好的蚊帐。

被蚊子咬了后怎么办？

1. 涂抹炉甘石洗剂可以止痒，如果没有，可用肥皂涂抹可迅速止痒；或涂点氨水止痒。
2. 用盐水涂抹痒处，这样能使肿块软化，还可以有效止痒。

3. 将阿司匹林药磨碎和水混合涂抹在伤口上，也有消炎消肿的功效。
4. 如果被叮咬处很痒，可先用手指弹一弹，再涂上花露水、风油精等。

5. 被蚊子叮咬后红肿奇痒时，可将一小片芦荟叶洗净后掰开，在红肿处涂擦几下，就能消肿止痒。
6. 把一颗蒜瓣掰开，用断面涂抹蚊子叮咬处，很快就会消肿，而且止痒。

7. 如果叮咬的部位挠破了，要注意预防伤口感染，用莫匹罗星软膏(百多邦)或夫西地酸乳膏(立思丁)涂在患处，可以避免抓破的地方感染。
8. 如果被叮咬的地方很痒，也可能是出现了过敏反应，最好去医院就诊。

来源：河南疾控微信公众号

健康知识

“小动作”益健康

平时生活中，抽出几分钟稍微动动手脚就可以养生，以下是几个养生“小动作”：

咽喉唾液 晨起舌舔唇，齿，使口中唾液充盈，然后含而咽之，如此反复吞咽三次即可。

捶背通络 捶背手法应力度均匀，轻拍轻叩。每次捶背时间10至20分钟，每分钟60至80下，每日1至2次。

揉膝搓足 长期处于坐位时，两手掌心分别捂在左右膝盖上，利用手心的温热对膝盖进行热敷，并用手指点按揉搓膝盖。最后用手搓双脚的涌泉穴，直到足心有热感为止。

闭目养神 工作间隙可闭上双眼，最好能摩擦两掌生热，趁热用双手捂住双眼，或者进行温湿热敷。

甩手踮脚 全身放松，胳膊像挂在肩上，肩带动手臂靠惯性和弹力甩动，同时抬起脚后跟再落下，如此反复，让脚跟着有节奏地震颤地面，每天早晚各做15分钟。

按摩鼻子 两手大拇指的指背中间一节，相互摩擦后摩擦鼻尖，用两手指摩擦鼻子两旁(迎香穴)，再用手指从上向下刮鼻梁，3个动作连续做。

双手握拳 将双手紧握成拳，全身同时稍稍用力，然后放开，重复50至60次，每天早晚各做一组。

转动脖子 坐在椅上，先抬头，尽量后仰，再把下颏俯至胸前，使颈背肌肉放松和拉紧，然后头向左右两侧侧倾10至15次，再将腰背贴靠椅背，两手在颈后抱拢片刻。

张嘴闭嘴 将嘴巴轻松地、最大限度地一张一合，带动面部肌肉，进行有节奏的运动。每组张合50次，约1分钟，每天早晚各做一组。

极目远眺 尽眼力所及眺望远方，最好是在绿色植物较多的环境中登高望远。目视前方，可结合转动眼球，缓解眼睛疲劳。

来源：人民日报

绿色低碳，节能先行，这些细节你做到了么？

节能降碳从来都不只是一句口号，响应节能降碳号召，需要大家共同努力。

针对低碳办公方面，大家可以使用自然光，省电延周期。选择在自然光充足的地方办公，自然光线充足时不开灯；利用节能灯泡照明，保障亮度情况下少开灯；养成随手关灯的习惯，不仅可以减少灯泡照明耗电量产生的间接排放，还可延长灯泡的使用寿命。科学用电脑，节能效果好，可以将电脑屏幕调成中等亮度，既能省电又能保护视力；暂时不用电脑时，缩短显示器进入睡眠模式的设定时间，并用待机模式替代屏幕保护模式；当长时间不用电脑时，记得关机并拔掉插头。坚持这样做，每天至少可以节约1度电，还能适当延长电脑和显示器的使用寿命。选择电脑配件时，应根据所从事的工作有针对性地选择，避免配置过高造成浪费。提倡无纸化办公，尽量使用电子邮件、微信、钉钉等网络通信工具传递办公信息，减少打印纸、传真机的使用。同时做到绿色用纸，纸张双面打印、复印，既可以减少用电量，又可以节能减排。还可以将复印机放置在利

于散热的位置，有利于提高其运转效率，降低耗电量，也有利于减少复印机使用产生的碳排放。

针对低碳出行，公共交通倡议大家可以使用“一三五”绿色出行模式，即3公里以内走路，3—5公里骑自行车，5公里以上乘坐公共交通工具，有助于减少交通拥堵和碳排放。如果不是非常必要，出门旅行可以选择污染较少的火车、长途汽车或轮船。必须乘飞机时，尽量直飞，减少航程，并选择耗能减排指标更好的新型飞机。购买车辆时优先选择新能源、小排量的汽车。汽车车况不良会导致油耗增加，发动机的空转也很耗油。通过及时更换空气滤清器、保持合适胎压、及时熄火等措施，每辆车每年可减少油耗约180升。

针对低碳饮食方面，大家要减少食物浪费，积极践行文明用餐，“光盘行动”，提倡“按需取餐”，“不多点、不多打”，厨房不多做，从源头上减少不必要的浪费。食用同等重量的肉类比蔬菜产生的温室气体排放量更多。要合理膳食，不暴饮暴食，不浪费肉，保证营养情况下每周少吃一天肉，有助

于减少二氧化碳排放。可以选择筒装的食物，减少使用1千克包装纸，可节约1.3千克标准煤，相应减排二氧化碳3.5千克。可以减少一次性餐具使用，提倡出门自带水杯，减少使用一次性杯子，多用可循环使用的筷子、饭盒，尽量自带餐具；尽量少点外卖，避免使用一次性的餐具。可以选择所在地区及周边区域的农副产品，同时减少食物加工过程，使用少油少盐少加工的烹饪方法，有助于减少运输和加工等环节温室气体排放。

针对低碳穿着方面，可以选择天然原料制作的衣物，如棉麻质地的衣物，可以减少加工过程的碳排放。拒绝“喜新厌旧”，在保证日常生活需要的前提下，每人每年少买一件不必要的衣服，可减排二氧化碳6.4千克。可以将闲置衣物回收捐赠给需要的人群和地区，形成衣物的再利用。要合理使用洗衣机，采用集中洗涤方法，减少洗衣机使用次数，并选择自然晾干衣服，可以减少水、电浪费，进而减少二氧化碳排放。

针对低碳居住方面，选择较低楼层时走路上楼，多台电梯可选时只按一台电

梯控制钮，在休息时间只开启部分电梯，每台电梯每年可节约电5000度，相当于减少4.8吨二氧化碳排放。空调使用时，夏季温度设定在26℃~28℃，冬季设定在16℃~18℃。不论制冷模式室温调高1℃，还是制热模式室温调低2℃，均可省电10%以上。同时，降低室内外温差，也可以减少患感冒的几率。出门前3分钟关闭空调，不影响感官体验，还能减少电力消耗与温室气体排放。洗手、淋浴或打肥皂间隙，及时关闭水龙头，避免空流水。尽量做到一水多用、串联使用、循环使用，如用淘米水浇花等。养成在家随手关灯的好习惯，每户每年可节约电4.9度，相应减排二氧化碳4.7千克。每天减少3分钟的冰箱开启时间，1年可省下30度电，相应减少二氧化碳排放30千克；及时给冰箱除霜，每年可以节约电184度，相应减少二氧化碳排放177千克。

这些日常生活中的很多举手之劳，看似微小，但都能有效减少碳排放。让我们从现在做起，从点滴做起，就能让绿色低碳生产生活方式成为新的风尚。

融媒体中心记者 陈晶

南瓜五豆粥



图片来源网络

材料：南瓜250克，大米、红豆、赤小豆、扁豆、绿豆、黄豆各20克，陈皮5克。

做法：南瓜洗净切块，大米、红豆、赤小豆、扁豆、绿豆、黄豆洗净浸泡1小时；将上述材料倒入锅中，加适量清水，大火煮开转小火煮1小时即可食用。一周两至三次。

功效：此粥可解暑清热、健脾化湿、生津。适于炎夏饮用，尤适于因暑热气阴耗伤的人群饮用。

来源：大河健康报

