

蚊子频繁光顾？摆盆驱蚊植物试试

入伏后雨水增多，给蚊子的繁衍提供了温床。绝大部分人在户外活动或睡觉期间都被这种可恶的害虫骚扰过。虽然无法完全避开蚊子，但总有些巧妙的方法能阻止它们靠近。

昆虫学家发现，以下这些花和草本植物让蚊子避之不及。

香茅

蚊子在做决定时会用到它们的嗅觉功能，如在哪里产卵。因此，种植它们不喜欢的气味的植物是阻止蚊子的方法。

有些驱蚊蜡烛就是用香茅的精油制成的。更直接的办法是在花盆里或庭院中种植香茅。香茅含有香茅醛、柠檬烯等挥发性物质，这些物质会散发出一种特殊的香气，这种香气能够干扰蚊子的感觉器官，使它们难以找到人。

柠檬草

任何有柠檬气味的植物都能起到驱蚊的作用。柠檬草、香蜂叶和柠檬马鞭草就属于这类植物。具体哪种植物最管用，取决于你所居住地区的气候。柠檬草需要生长在阳光充足和排水系统良好的地方。当天气变冷时，需要移入屋中。

这些植物含有柠檬醛等成分，这些成分能够有效驱赶蚊虫。例如，一些驱蚊产品（如喷雾和驱蚊水）中就含有柠檬草提取物，这些产品通过释放柠檬草的香气来驱赶蚊子，从而提供自然的保护。

薰衣草

薰衣草不仅具有艺术美感，而且具备

驱蚊功效。它所含有的芳樟醇能排斥蚊子。把薰衣草的叶子碾碎也能释放出排斥蚊子的精油。晒干的薰衣草花瓣甚至可作为止痒剂来治疗蚊子叮咬。

由于这种紫色的植物在阳光充足的环境中生长得最好，因此不要把它种植在阴凉的地方。

迷迭香

迷迭香含有蚊子和其他昆虫希望避开的精油。迷迭香全草含有多种挥发油，具有较强的抗菌活性，其香气除了驱蚊外，还有一定的安神作用。

除了美化环境，迷迭香在烹饪领域也有广泛的用途。迷迭香适合在阳光充足和排水良好的土壤中生长。

荆芥

荆芥属于具有浓烈香气的植物之一，能够散发出强烈的刺激性气味，从而使蚊子避退三舍。荆芥含有的荆芥内酯比驱蚊胺还有效。

除了易于生长和维护，荆芥也适合作为一种装饰性的植物。它不挑土壤，只要排水良好，就能茁壮成长。

薄荷

薄荷中含有丰富的薄荷油、薄荷醇等多种容易挥发的物质，其较为特殊的味道在一定程度上可以驱除蚊虫。其中，最有效的成分是薄荷醇，它能排斥蚊子和其他害虫。

薄荷能在所有类型的土壤上生长，可以在夏季时摆放在室内。需要强调的是，所有类型的薄荷都有驱蚊效果，但只是小



图片来源网络

范围的——薄荷气味能散发到的范围以内具有一定驱蚊效果。

罗勒

罗勒除了作为烹饪香料，也能作为庭院植物种植。罗勒的叶子含有能杀死蚊子幼虫的化合物。这种化合物能迷惑和刺激蚊子，迫使它们离开去寻找其他食物来源。罗勒驱蚊的有效成分是丁香酚，它的叶子可以制成用于驱蚊的乳液或喷雾剂。

万寿菊

万寿菊含有的拟除虫菊酯是一种天然的杀虫剂。在非洲，万寿菊常被土著人垂吊

于茅屋下，以驱赶成群的蚊蝇。

万寿菊喜欢温暖的环境，它耐霜，耐半阴，耐移植，抗病性强，病虫害较少，对土壤要求不严格，生长迅速易栽培。

大蒜

除了以上这些植物，大蒜释放出来的强烈刺鼻气味也能赶走蚊子。大蒜含有丰富的蒜素，这是一种刺激性的化学物质，具有独特的气味，涂抹在皮肤上可有效驱蚊。

用口罩包裹切碎的大蒜，并洒上风油精，制成驱蚊包，效果非常好，完全可以代替市面上的化学制品，且由天然材料制成，对人体健康没有任何不良影响。

来源：北京青年报

专家提示：

连续降雨后，应科学清洁环境预防常见传染病

针对日前多地出现的多雨天气，专家提示，连续降雨之后，会面临居室进水、墙壁损毁、积水增多、蚊虫孳生等问题，有针对性地开展室

内外的环境清洁与预防性消毒，能有效避免公众健康风险。“雨水过后，室内如有积水滞留要尽快清除积水，对被淹场所进行彻底清污，及时清理滞留的垃圾和废弃物，以减少环境污染和传染病传播风险。”中国疾病预防控制中心研究员常昭瑞说。

专家建议，被雨水污染的生活用品，清洁后要消毒；保持室内良好通风，减少潮湿和霉菌滋生；将受潮的家具、地毯以及衣物拿到户外进行晾晒，防止霉菌滋生；及时清理居室周边雨水、垃圾，翻盆倒罐清除积水，以减少蚊虫孳生，必要时使用杀虫剂；对受淹的厕所、牲畜养殖场等应进行全面消毒。

同时，公众也要预防水源性疾病。“连续降雨后，当地水源易受污染，自来水管线等可能出现破损、渗漏，导致水源性传染病发生风险增加。”中国疾病预防控制中心环境与健康相关产品安全所应急办主任、研究员孙宗科建议，公众要选择卫生安全的水，避免接触不安全的水，不在水源地附近随意倾倒垃圾和污水，以免污染水源和周边环境。

来源：新华社

热牛奶温度别超70摄氏度

很多人喜欢把牛奶煮熟喝，但是不少人也有疑问：煮熟的牛奶还有营养吗？

其实，大多数蛋白都不耐热，高温会降低或失去蛋白的活性，牛奶碱性蛋白在70摄氏度高温中失去活性；牛奶乳清蛋白和酪蛋白则会在80摄氏度高温中失去活性。所以，建议加热牛奶时，温度不要超过70℃，否则会降低牛奶的营养价值。

如果牛奶过敏、胃肠功能差、胆囊炎、胰腺炎、肾功能不全，是不能喝牛奶的，此外过期变质的牛奶也不能喝。牛奶虽然好处多多，但也要适量饮用。建议每天饮用300毫升左右的牛奶，既能满足身体需求，又不会造成营养过剩。

来源：健康时报

夏天养生饮品多

夏日炎炎，适当进食一些养生饮品，对于消暑和补充人体津液很有好处。

酸梅汤适合大部分人饮用。酸梅汤基本是由乌梅、山楂、甘草、陈皮、桂花组成，酸甘化阴。乌梅是酸性的，有止泻收敛之功效；山楂能养心阴、开胃化食，可以起到生津止渴的作用；甘草味甘，可以养脾胃、护津液；桂花具有芳香化湿的作用，能够开胃解暑；陈皮是健脾、理气、燥湿、化痰的药材。

阴虚体质人群，可以试试茅根竹蔗水。茅根指的是白茅根，是一种清热凉血、利尿通淋的药材，口味比较甘甜，可以养阴清热、利尿消肿。竹蔗能够缓急止痛、温中补虚。

痰湿体质人群，可以试试红豆薏米水。红豆入心经，养心阴，同时能够利尿消肿化湿。薏米是药食同源的健脾化湿药材。炒薏米健脾的作用更强，把薏米炒到微黄再去煮水喝，健脾补虚的作用更好。

睡眠不好，有痰热的人群，可以试试百合绿豆汤。绿豆能清热解暑，是常用来消暑的药食同源的药材。百合能够清热化痰、安神定志。

来源：人民日报

薏豆苦瓜排骨汤



图片来源网络

材料：苦瓜300克、薏米100克、白扁豆50克、排骨500克、生姜数片（3-4人量）。

烹调方法：薏米、白扁豆提前洗净用清水泡发两小时，苦瓜去瓤切块备用。排骨洗净焯水同薏米黄豆一起放入锅中，加清水2L，大火烧开后转小火煲半个小时，接着放入苦瓜继续小火煲半个小时，最后饮用时加盐调味即可。

汤品点评：古人有句“春困秋乏，夏打盹”。就是形容夏天人们容易在午后打盹、浑身乏力，甚至没有食欲。因为夏天不仅热，还有湿，湿和热遇在一起，中医称为“暑湿困脾”，暑湿之气一旦困住脾胃，脾胃的气就弱，而消化能力下降，就会食欲不振，浑身乏力。

健脾利湿的食物推荐薏米，薏米在五谷杂粮里属于“化湿之王”，可以祛除内热、健脾利湿。同时白扁豆和苦瓜也是不错的化湿解暑佳品。夏季一般雨量多湿气大，这个汤水正好。

来源：广州日报

美味宝典

暑假期间，青少年儿童应该如何科学运动？

近期，不少地方出现持续高温天气。暑假期间，青少年儿童应该如何科学运动？医生指出，适当运动可以加速人体代谢，有利于身体健康。但是青少年儿童等人群不要在高温时段进行户外运动，避免环境温度过高，体内无法散热，出现体温调节功能失调，引发过热、无力、头晕等中暑症状。

湖南省人民医院儿科主任医师曾赛珍说，青少年儿童在三伏时节户外运动可选择早晚相对凉爽的时段，运动时间不宜过长，以锻炼30分钟到1小时为宜，锻炼过程中保证水的摄入，以免出汗过多、体温过高，引起脱水、中暑等。青少年儿童在运动后出现体温持续升高、头痛、肌肉痉挛、恶心等情况时，应及时就医。

“夏季运动要科学补水。”曾赛珍提醒，盛夏时节，人体通过排汗来散热，造成体内水分流失，若不及时补充水分，就会使人体血容量减少，大脑会因此而供血不足，可能造成头痛头晕。一些人在运动后大量出汗，人体丢失大量电解质，在补水的同时还需要注意补充电解质。青少年儿童在运动后可以饮用一些淡盐水，保持体内水电解质平衡。

“青少年儿童暑期运动要量力而行，最好在清晨和傍晚气温相对偏低的时候进行体育运动。”中南大学湘雅二医院骨科副主任朱威宏表示，青少年儿童在进行激烈的对抗运动时要做好防护，提前做好热身工作，避免发生骨折或关节损伤。

湖南省儿童医院中医科主任李海霞认为，对于青少年儿童而言，八段锦、太极拳、游泳都是不错的运动方式。青少年儿童在运动后不要马上吹空调、洗冷水澡或喝冰饮料，避免温度变化大诱发血管痉挛，引起头痛、头晕等症状。

湘雅二医院重症医学科副教授余波提醒，有些青少年儿童在夏季进行剧烈运动后，容易出现热痉挛。热痉挛常涉及小腿、手臂和背部的肌肉。青少年儿童在运动时要随时观察身体的反应，如有头晕、乏力等症状，要及时停止运动，保证机能恢复。有高血压、糖尿病等基础疾病的青少年儿童在高温天气不要过度运动，避免发生心脑血管意外。

来源：新华社

想要安然度夏，学几个中医养心小妙招！

夏季为自然界阳气旺盛之时，根据中医“天人相应”的理论，也是人体阳气旺盛的季节。推荐几个养心的小妙招：

一是颐养心神。夏天重视“静养”，要有意识地进行精神调养，减慢生活节奏，戒躁戒怒，让心静下来，学会平心静气。俗话说“心静则身安”。日常可以多做些静心宁神的事情，打太极拳、八段锦，使精神有所寄托，调养心神，涵养心灵。

二是闭目养神。闭上眼睛可以养目，同时也可以静心。夏季可以利用工作之余或乘车、乘车等一些零碎时间，随时闭目养神。经常闭目养神对健康也大有裨益。夜深人静时，静静地闭目端坐，凝神敛思，几分钟或十几分钟便会感到思绪宁静，心气平和，而且暑气渐消，精力渐增。

三是坚持午睡。夏天白天时间比较长，容易犯困，天气炎热也容易让人感到疲劳，夜晚睡眠质量又不太高，因此适当的午休对防病养生很重要。中午适当小睡一会，不必长睡，20至30分钟就够了，以缓解身心疲劳，养护心神。

这里为大家推荐一款消暑宁心安神饮：鲜荷叶半张，莲子、芡实各20克，冰糖5至10克，用水熬煮直至莲子和芡实熟烂。可调理失眠、神经衰弱等症。

再推荐一个保健穴位：神门穴，这个穴位



图片来源网络

在手腕部，腕掌侧横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处，即在手腕横纹处，从小指向下延伸，到手掌根部的凹陷处。神门穴具有安定心神、清泻心火的功效。日常可随时掐、揉刺激神门穴，以有轻微酸胀感为宜。晚间睡前可用右手大拇指按左手神门穴10至20次，助眠效果更好。再用同样的方法，用左手按摩右手的神门穴。

来源：健康中国

健康知识

如何应对添加糖的“甜蜜负担”？



图片来源网络

在快节奏的现代生活中，添加糖仿佛一位“甜蜜伙伴”，悄然融入我们的日常饮食之中。从早晨的吐司抹果酱，到午后的一杯奶茶，再到夜晚的甜蜜小点心，添加糖无处不在，为我们的生活增添了无尽的滋味。然而，这份甜蜜背后却隐藏着不容忽视的“陷阱”。今天就让我们聊聊添加糖的那些事。

什么是添加糖？

添加糖是指人工加入食品中的糖，可以改善食品的口感并延长保质期。常见的添加糖有白砂糖、绵白糖、果糖、红糖、玉米糖浆等，含添加糖的食物有含糖饮料、糕点、饼干、甜品、冷饮、糖果等。现在很多宣称“无糖”“低卡”的食品中所添加的具有甜味的物质叫“甜味剂”，比如木糖醇、麦芽糖醇、阿斯巴甜等，属于食品添加剂的一种，不是添加糖。

甜蜜背后的隐患

首先，过量的摄入添加糖会带来龋齿问题。研究证实，当每日添加糖摄入量超过一定限度时，龋齿的发病率会显著上升。此外，添加糖作为纯能量物质，过量摄入易导致能量过剩，进而转化为脂肪堆积体内，不仅会增加肥胖的风险，还可能引起多种慢性疾病，如2型糖尿病、心血管疾病等。甜食过度摄入还与心理健康问题

如抑郁、焦虑等存在关联。

科学应对策略

1. 适量摄入：建议每人每天添加糖摄入量应低于50g，最好控制在25g以下，且2-3岁的儿童不宜摄入添加糖。儿童青少年还应不喝或少喝含糖饮料。
2. 学会阅读食品标签：购买预包装食品时，仔细查看营养成分表，了解食品中糖的含量。建议优先选择糖的“营养参考值%”更低的食品。
3. 选择健康食品：尽量减少加工食品的摄入，多吃新鲜、天然的食物。新鲜水果和蔬菜富含维生素、矿物质和膳食纤维等营养素，有助于维持身体健康。此外，全谷物、豆类、坚果等也是良好的营养来源。
4. 自己动手制作食品：自己动手制作食品时，可以更加精准地控制添加糖的量。选择低糖或无糖的食材和调料，不仅有助于减少糖分的摄入，还能享受烹饪的乐趣。

来源：国家疾控局