

未伏养生，如何补阳气？

未伏养生，重要的就是补阳气。怎么补？先得养好背。

人体背为阳，很多经脉和穴位都在后背。脊柱是主一身阳气的督脉所在，脊柱两旁是足太阳膀胱经，各脏腑背部腧穴均在背部膀胱经上，这些经穴是运行气血、联络脏腑的通路，刺激它们可以振奋阳气、恢复脏腑功能。

背部应该如何保养？这4个方法简单易行。

1.晒晒背补充肾气

晒背有助于调理脏腑气血，温煦经络。晒时，注意让阳光直射背部，即将后背朝向阳光。可将双手搓热后摩擦后背的肾俞穴，位置与肚脐平，脊柱旁开1.5寸，有温肾助阳的作用。如果方便，可以让阳光晒一下这两个穴位，可以补充肾气。

2.疲乏怕冷常捏脊

捏脊通过刺激背部督脉和足太阳膀胱经及五脏背腧穴，达到调整阴阳，



图片来源于网络

调和气血，恢复脏腑功能的作用。

捏脊时用两手沿着脊柱的两旁，用捏法把皮捏起来，边捏提，边向前推进，由尾骶部捏到枕颈部，重复5至10遍。捏脊对虚性体质常见的疲乏、消瘦、失眠、

食欲不佳、消化不良、怕冷、易感冒、肩背腰疼痛都有效果。

3.热毛巾擦背睡得香

搓背可在洗浴时进行，能增强血液循环和淋巴循环，有效地排出体内毒

素；同时通经活络，刺激各内脏功能协调。

用湿毛巾搭于背后，双手拉紧毛巾两端，用力搓，直至背部发热为止。如果自己不方便，也可以让他人代为搓背，用力不要过猛，以免搓伤皮肤。搓背法有防治感冒、失眠、腰背酸痛、胸闷、腹胀之功效。

4.背部艾灸通经络

艾灸是借助艾火的纯阳热力和药力给人体以温热性刺激，通过经络腧穴的传导，来调节脏腑的阴阳平衡，可以强身健体、培补阳气，调五脏气血、安神定志、通经活络。

背部艾灸多采用艾条悬灸和艾灸盒施灸的方式，使用方便，操作简单，不会烧灼皮肤产生疤痕。此外，在艾灸前也可进行刮痧，刮背部穴位既可排毒，又可振奋体内阳气，提高机体免疫力。

来源：健康时报



图片来源于网络

用药常识知多少

“这个药应该饭前吃还是饭后吃？”“这几种药可以同时服用吗？”……不少患者对如何用药存有疑惑。药物是治疗疾病的重要手段之一，生病后科学用药，可以帮助身体快速恢复。但是如果生病后盲目用药，不仅起不到治疗作用，还可能引发副作用，严重的甚至会危及生命。科学用药涉及药物的选择、剂量、时间及药物间的相互作用。同时，又与患者的年龄、性别、精神状况及遗传因素密切相关。在此，为大家介绍一些用药常识，帮助大家科学用药、安全用药。

遵照医嘱服药。医生为患者开具的处方药，其剂量和使用频率都是根据患者的具体情况决定的。如果药吃少了，可能达不到疗效；药吃多了，可能会引发副作用，甚至导致药物中毒。因此，生病后应遵医嘱或按照药品说明书服用，不得随意增减药物剂量或停药。

了解服药方式。目前，临床上给药途径多样。其中，常见的口服给药途径包括吞服、嚼服、冲服、含服等。吞服是指用水直接把药物送入胃内。需要注意，胶囊不宜拆开胶囊壳服用；缓释片、控释片、肠溶片不宜咬碎或掰开服用，说明书明确指出可掰开服用的除外。嚼服即把药片嚼碎后随唾液吞下，5分钟内不宜喝水。冲服即用适量的水把药物溶解后再服用。颗粒剂、冲剂一般都使用冲服的方式。含服是把药含在嘴里或舌下，不要咬碎，任其自然融化，并慢慢咽下。不同的服药方式，会影响药物的吸收效果。正确的服药方式，能够使药物快速起作用，并减少副作用发生，反之则会影响到治疗效果。

明确服药时间。按照正确的服药时间给药，可以使体内的血药浓度保持比较平稳的状态，从而取得较好的药物疗效。空腹服用一般指餐前1小时服用；饭后服用一般指饭后15-30分钟服用；饭后服用指饭后15-30分钟服用；餐中服用指少许进餐后再服用，服完后继续用餐；晨服及睡前服用分别指早餐后和睡前15-30分钟服用。此外，不同的药物，用药间隔时间有所不同。合理的用药间隔时间，能够保证体内药物浓度一直处于有效剂量。应严格按照每种药物的要求服药，避免漏服。有的人误认为药物说明书上的一日3次是指在一日三餐时服用。其实，一日3次是指把24小时平均分成3段，每间隔8小时服用1次。同样，一日2次指每12小时服用1次。

谨慎多重用药。多重用药通常指患者患有多种疾病，需要同时服用5种以上药物的情况。多重用药的患者应严格遵照医嘱规定的剂量和间隔时间来用药，这样既可以保证药物的有效性，又可以最大限度减少药物的相互作用。此外，患者在就医时应将自己目前正在服用的药物告知医生，便于医生根据患者的具体情况，进行个体化药物治疗。进行多种慢性病综合治疗时，用药应遵循少而精的原则，避免不必要的用药。

了解相关用药知识，可以更好地治疗疾病，避免不必要的安全风险。掌握上述用药常识，生病时做到科学合理用药。

木子

专家提示：科学应对季节交替带来的健康挑战

立秋之后，气温逐渐转凉，但暑热未尽，昼夜温差大。专家提示，公众要科学应对季节交替带来的健康挑战，尤其是预防呼吸道疾病和过敏的发生。

“夏秋交替，天气变化不定，人体的呼吸系统易受侵袭，容易感染包括流感在内的呼吸道感染病。”中国疾病预防控制中心研究员王丽萍建议，公众要树立自己是健康第一责任人理念，保持健康生活方式，养成良好卫生习惯，增强体质，提高抵抗力。

专家建议，要根据温度变化，及时调整衣物；积极接种流感、肺炎疫苗等，尤其是老年人、慢性基础性病患者、儿童等重点人群，接种疫苗能有效减少呼吸道感染和重症发生风险；做好健康监测，出现发热、流涕、咽痛等呼吸道感染症状，尽量保证充足休息，根据情况及时就医。

针对季节交替预防过敏问题，王丽萍提醒，对于已知的过敏原，如花粉、尘螨等，应尽量避免接触；日常生活中要保持居室清洁卫生，尤其是卧室、客厅等易积聚灰尘和过敏原的地方；过敏体质人群尽可能谨慎食用海鲜等容易引发过敏的食物，一旦出现过敏反应，如皮疹、红疹、皮肤瘙痒等要及时就医，并告知临床医生过敏史和目前症状。

健康知识

来源：新华社

秋燥易伤肺，秋季如何养肺？

肺为娇脏，喜润恶燥，而秋季燥邪当令，故秋燥最易伤肺。秋季，大家可多食清润的食物养肺，如雪梨、山药、百合、玉竹、甘蔗等。

燥邪有温燥和凉燥之分。温燥之邪侵袭时，大家可选用桑叶、雪梨、枇杷叶、杏仁、薄荷等进行调理；凉燥之邪侵袭时，大家可选用沙参、银耳、胡萝卜、桑葚子等进行调理。

推荐两款茶饮：一是桑菊饮，用桑叶、菊花、桑葚子泡水，代茶饮。此茶适合感受温燥邪气者；二是梨梨陈皮饮，用雪梨、南杏仁、广陈皮泡水，代茶饮。此茶适合感受凉燥邪气者。

来源：健康中国

办卡套路深，消费储值需谨慎

近年来，洗车、健身、餐饮、美容美发办卡消费比比皆是，在给市民带来便捷和优惠的同时，因消费服务的滞后性，可能面临一系列风险。汝州市商务局提醒广大消费者，在选择预付式消费时，要谨慎理性，提高安全防范意识，谨防消费陷阱。

什么是单用途商业预付卡？

根据商务部颁发的《单用途商业预付卡管理办法（试行）》（以下简称《办法》）规定，单用途商业预付卡是指从事零售业、住宿和餐饮业、居民服务业的企业发行的，仅限在本企业或本企业所属集团或同一品牌特许经营体系内兑付货物或服务的预付凭证，包括以磁条卡、芯片卡、纸券等为载体的实体卡和以密码、串码、图形、生物特征信息为载体的虚拟卡。

纳入《办法》管理的范围有哪些？

《办法》将零售业、住宿业和餐饮业及居民服务业纳入管理范围，纳入管理的预付卡必须是法人企业发行的，非法人单位（个体工商户等）发行的预付卡没有纳入管理。请注意，市场上大部分发卡单位，包括美容美发、洗浴按摩、餐饮住宿等类型的经营户，均属个体经营户，未纳入监管范围，也未进行备案管理，存在一定的购卡风险，广大市民一定要注意风险防范，谨慎购卡。

预付卡的风险有哪些？

办了美容卡，预存了大量现金后，店门关闭，老板跑路了；办了充值卡，却被告知只能在规定的时间内用完或每次消费仅可使用一定额度；送了药房优惠券，使用时却被告知个别药品可用；办了保养卡，却被规定特殊节假日不能使用……

预付卡的风险在于，一旦发卡商家“跑路”或发卡商家出现不讲诚信、降低服务质量、违反承诺等情况，预付卡就成为一张“坑人卡”。消费者要想追回资金非常困难，不少消费者只能选择忍气吞声、放弃维权。

在消费时我们应该怎样维护个人权益呢？首先，广大消费者在办理预付卡时，应与经营者沟通好服务的内容、价格、优惠额度等使用条件。在选择预付卡时，尽量选择证照齐全、信誉良好的商家。

其次，购卡时要仔细阅读有关合同条款，认真评估购卡风险，特别要关注商家终止服务、转让等限制性约定，并确认是否允许中途退款。结合实际情况，充值金额不宜过大，预计消费的时间也不宜过长，对于优惠力度极大的充值返现方式，要多问多想，以此来降低消费风险。

最后，保存好消费证据，一旦在消费中发现侵权行为，对于不公平、不合理的规定应当予以拒绝，可及时向有关部门反映或拨打消费投诉热线。若商家圈钱走人的行为已涉嫌诈骗，消费者应尽快向有关部门报案。

融媒体中心通讯员 张旭佳

薄荷豆腐鱼头汤



图片来源于网络

材料：

新鲜薄荷10克，豆腐1块（南豆腐或北豆腐均可），大鱼头1个，生姜3大片（2-3人量）。

制作方法：

大鱼头洗净去鳃，斩开两半；豆腐稍冲洗后切小块；生姜切片用刀身拍扁；薄荷叶洗净备用。炒锅烧热后加入烹调用油，油热后放入生姜和鱼头，鱼头两面煎至微黄，加入热水约1000ml，大火煮开，约10分钟汤变成奶白色。再加入备好的豆腐，滚约5分钟，加入薄荷叶稍滚片刻，加盐调味即可。

汤品点评：

夏季出行，常常会感受暑热之气，故此时用薄荷煲汤解热最好。还加上豆腐，增加清热之力而并无伤正之弊，吃完以后整个人都感觉清爽。薄荷一定要最后再放，就是要煮出来还飘着薄荷的香气才好，早放了就没有香味，那解表之力也会大打折扣。

夏季有朋友常因游泳、吹空调、吃过生冷寒凉之物而易感寒邪，故加了多片生姜，以祛风寒。既有祛风热之薄荷，也有祛风寒之生姜，特别适合夏季一家子用来预防感冒。

若已有感冒症状，可把鱼头换成瘦肉片烧滚，使汤更清而无留邪之弊，而且也是需要最后才放薄荷。若风寒更重，恶寒重，无发热，流清涕，可稍加葱白、香菜之物以加强发散风寒之功；若恶寒轻或无，发热重，则可加菊花、淡豆豉以增发散风热之效。

来源：广州日报



全麦面包营养价值如何？如何选购？



图片来源于网络

随着现代生活节奏的加快，面包作为一种方便快捷的食品，受到了广大消费者的喜爱。而在众多面包品种中，全麦面包因其独特的营养价值和健康特性而备受关注。那么，全麦面包营养价值如何？该如何选购全麦面包？食用全麦面包时，应该注意什么？

全麦面包的营养价值

全麦面包相较于普通白面包，在营养价值方面确实更胜一筹。

选购时注意两点

- 1.观察外观：通过观察面包的外观来判断其品质。优质的全麦面包应该呈现出较深的颜色，表面有清晰的谷物颗粒。面包看起来应质地紧密，气孔均匀。
- 2.看营养成分表：

吃全麦面包的注意事项

虽然全麦面包营养价值较高，但过量食用仍可能导致能量摄入过多，导致体重增加，甚至超重、肥胖等问题。建议每天食用2至3片全麦面包。在食用全麦面包时，建议搭配一些生菜、番茄、黄瓜等食物，以保证营养均衡。避免将面包与高能量、高脂肪的食物一起食用，以免增加身体负担。全麦面包通常保质期较短，购买后应妥善保存，并尽快食用。尽量避免在睡前大量食用全麦面包，以免加重胃肠道负担，影响睡眠质量。

注意，全麦面包虽好，但并非每个人都适合食用。例如，麸质过敏者吃全麦面包会引起过敏反应。

木子