

大暑节气如何养生？



图片来源于网络

手机充一整夜会更伤电池吗？答案可能和你想的不一樣

这两天，“手机充电一整夜会更伤电池吗”这个话题冲上微博热搜，并引发热议。

有网友认为，手机充满电都会自动停止；也有网友认为，手机整夜充电会伤电池。那么，哪种说法是对的呢？

先说答案：手机充一整夜确实比随充随用更伤电池，但是这种充电方式对电池的损伤非常小，而且它损伤电池的方式也不是很多人以为的“过充”。

现在的手机都有专门的电池管理系统，它会时刻监测电池的电量，当电量充满之后会自动停止充电，避免出现过充。即便一整夜插着充电线，手机也只会

在电量下降之后以很低的电流进行“涓流充电”。所以只要手机的电池管理系统没有出故障，基本不会出现过度充电把电池充坏的现象，但一整夜插着充电器，电池寿命确实会受到影响，主要有3个方面原因。

1. 高电压

在接近满电的状态下，电池内部的正负极之间的电压差也处于最高状态。长时间保持这样的状态确实会对正负极材料造成一定的损伤，影响电池寿命。

不过现在很多手机都会根据用户的使用习惯智能充电，在晚上充到80%之后就会暂缓充电，在第二天早上用户使用手机之前再充满到100%。如果手机支持这项功能，建议开启。

2. 涓流充电

电池在进行涓流充电的时候，相当于在满电和接近满电的状态之间不断充放电，这个充放电的过程同样会影响电池的使用寿命。

当然了，考虑到大部分人手机2~3年就会换一次，也不用太担心这个影响。

3. 热量

手机在充电过程中会产热，即便充满之后，涓流充电同样也会产生一定的热效应，如果手机使用了散热效果很差的手机壳，这些热量确实会对电池使用寿命产生影响。

如果你的手机在充电的时候经常发烫，建议拿掉手机壳充电（如果没有手机壳，电池发烫依然很严重，建议检查下电池或者电池管理系统是否出现了故障，以防发生危险）。

总之，一般情况下，手机充一整夜会对电池寿命有轻微的影响，但并不用太过担心。相比之下，经常把电池用到没电再充，对电池的损耗更大。

来源：人民号

少吃辛辣刺激、肥甘厚腻的食物；保持良好的睡眠，尽量减少熬夜，养足精气神；少动“肝火”，以防“情绪中暑”，尽可能地使自己保持心平气和；科学健身。

老人和孩子易受暑热侵扰，有哪些简单易行的保健方法可以更好地预防夏季常见病？“中医认为夏季暑邪当令，大暑节气酷暑炎热，容易耗气伤津，应清热祛暑和益气养阴并进。”黄亚博说。

专家介绍，中医强调“未病先防，已病防变”，老人、儿童和体虚气弱的人群要特别做好夏季腹泻等疾病的防治。夏天这类人群的脾胃运化功能减退，往往食欲欠佳，饮食方面要特别注意养护脾胃，以清淡和容易消化的食物为主，补充

优质蛋白质，如新鲜的鱼、虾、鸡肉、鸭肉等。

暑假期间，也是旅游高峰期。中国疾病预防控制中心研究员常昭瑞建议公众提前了解旅游目的地信息，重点关注目的地传染病流行情况，提前做好防范；了解自己和同行者的身体状况，若身体不适，尤其是老人、孕妇、慢性病患者，建议进行健康状况评估后再决定是否出行；准备好必需物品，如常用药品、口罩、消毒湿巾、免洗洗手液、驱虫剂等。

专家特别提醒，境外旅游返程后，要做好自我健康监测，若出现发热、头痛、肌肉骨骼痛、皮疹等不适症状，应主动就医，并告知接诊医生境外旅居史。来源：新华社

烟瘾缠身？老祖宗教你戒烟

烟瘾难缠怎么也戒不掉？快来试试古法戒烟。中医认为，长期吸烟会导致肺气损伤、肝郁气滞、痰瘀互结。

老祖宗的智慧戒烟法强调“标本兼治”，通过调理体质、缓解戒断症状，帮助吸烟者逐步摆脱依赖。还等什么，赶快学起来！

换一杯茶

代茶饮戒烟是最简便的戒烟法，任择清香可口的绿茶、薄荷、藿香、甘草各6~10克，加冰糖少许，煮水饮用，每日6~8杯，可清肺气、戒烟瘾。若脾胃虚寒者，可以用红茶替换绿茶，用佛手柑替换甘草。糖尿病患者不加冰糖。

喝一碗药

中草药汤剂适合烟瘾较大者，中医在辨证施治的基础上，拟选清肺化痰止咳、芳香化浊的紫菀、款冬花、罗汉果、藿香、制半夏、枇杷叶、前胡、茯苓、橘红、桔梗、薄荷等。

每日1剂，分2次服用，能改善吸烟所致咳嗽、多痰、口干、舌燥等症状。

贴一剂药

中草药贴剂戒烟，可选用肉桂、丁香等各等分研细，加少许白酒成药饼贴敷于谷穴，外用胶布固定。早餐后即贴，入睡前取下。

初贴时仍会想吸烟，坚持1周后烟瘾稍退，连贴半个月后，改隔日1贴，可有效抑制烟瘾，缓解焦虑、烦躁情绪。

闻一段香

嗅艾草条戒烟方便易行。随身携

带艾条，想吸烟时将艾条放到鼻子上嗅3至5次，如此反复即可通过艾草芳香的作用，使神经系统对香烟味产生厌恶反应，起到抑制烟瘾的作用。久而久之达到戒烟的效果。

扎一下针

针刺耳穴戒烟是通过取穴耳部的肺穴和气管炎穴，隔日1次针刺，一般3~5次见效。针刺10次后可改为每周2次，通过刺激相关穴位，降低人的吸烟欲望，逐渐实现戒烟。

你吸的不是烟 而是微型化工厂

中医视角下，烟是“温柔毒药”更是“健康刺客”。中医认为，烟草性温燥，属“热毒之物”，长期吸烟会导致体内热毒积聚，损伤肺脏，影响气血运行。肺为“娇脏”，易受外邪侵袭，而烟草中的尼古丁、焦油等有害物质正是外邪的源头。

与此同时，现代科学发现，点燃的香烟就像一座微型化工厂，每吸一口就释放超过7000种化学物质。尼古丁以闪电速度抵达大脑奖赏中枢，5秒内就能触发多巴胺喷涌，这种成瘾机制堪比海洛因。焦油裹挟着苯并芘等致癌物，在呼吸道构筑起黏液栓，逐渐腐蚀纤毛运动系统。

数据显示，吸烟者患肺癌风险是不吸烟者的23倍，冠心病发病率增加2~4倍。二手烟还会影响身边人的健康。儿童呼吸含二手烟的空气，呼吸道感染风险激增6倍，哮喘发病率提升3倍。孕妇吸入烟雾，胎儿DNA甲基化模式改变，可能引发终身代谢疾病。来源：北京青年报



图片来源于网络

大暑是夏季最后一个节气，此时地表湿度大，雨水丰沛，气候特点“暑湿交蒸”。大暑时节，通过饮食调理脏腑，可安然度夏，为秋冬健康打下基础。

大暑药食养生重在清心泻火解暑热，健脾和胃祛湿邪。下面就介绍一菜一粥一茶，供大家大暑养生，药食调养。

绿豆粥

绿豆粥(汤)具有清热解毒、止渴消暑的功效。高温炎热出汗多，尤宜饮用。可加菊花清肝明目，加莲子清心泻火，脾胃虚弱者，可加莲子兼有补益心脾之功。绿豆性凉，脾胃虚寒者不宜过多饮用。绿豆粥(汤)应常温饮用，不宜冰镇，以免损伤脾胃。

冬瓜排骨汤/冬瓜虾仁汤

冬瓜有清热解毒、利水消痰、除烦止渴、祛湿解暑之功效，是夏天消暑汤水之首。冬瓜炖排骨或冬瓜炖虾仁，营养美味，食欲不佳，可开胃促进食欲。适宜于脾胃虚弱，湿气重，食欲不振者食用。

消暑茶

荷叶3克、薄荷3g、橘皮5克、山楂5g。开水冲泡，代茶饮。每日3~5杯。

荷叶性平味苦涩，入肝脾经，可清暑利湿、升阳止血；薄荷性凉味辛，入肺肝经，可疏散风热、清利头目、利咽透疹、疏肝行气、祛风止痒、化湿和中；橘皮性温味辛苦，入脾肺经，可理气健脾和中、燥湿化痰；山楂性微温味酸甘，入脾胃胃经，可消食化积、行气散瘀、散结。

四药合用，可清暑利湿、健脾和胃。尤宜湿热中阻，食欲不振者。

健脾祛湿 养心清火

正值“三伏天”中伏前后，气候特点为“高温、高湿、高热”。人体阳气浮于体表，腠理开泄，易耗气伤津，脾胃运化功能减弱，需特别注意防暑祛湿、固护正气。

防暑降温，避免正午暴晒，外出戴遮阳帽，及时补充水分。养心调神，顺应“夏养心”原则，避免情绪烦躁，可静坐、冥想以安神。适度运动，选择清晨或傍晚进行散步、八段锦等轻度运动，忌大汗淋漓。

大暑饮食宜清淡，少食油腻、辛辣，忌过度贪凉。脏腑调理首要健脾祛湿，大暑湿邪困脾，易致食欲不振、腹胀便溏，需用茯苓、薏苡仁等健脾利湿。其次养心清火，暑热扰心，易心烦失眠，宜用莲子、麦冬清心除烦、养阴生津。三要兼顾肺卫，暑湿易侵肺表，可搭配荷叶、白扁豆宣发肺气，解暑化湿。

需注意的是，养生还要结合自身体质差异。热重者，清心解暑；湿重者，健脾祛湿，灵活调整方药配伍。

来源：北京青年报

冷中暑：冷热交替导致血管痉挛

不久前，黑龙江省医院急诊科接诊了一位26岁的患者，她曾连续数日在空调房熬夜写论文，直至上课才外出。不久，她便头晕呕吐、浑身无力，还出现手指发麻的症状。该院急诊科主任高宇飞介绍，此患者长时间身处空调房，突然进入室外高温环境，人体难以迅速适应超过5℃的温差变化，导致脑血管痉挛，进而诱发急性脑梗。

高宇飞说，每到夏天，类似病例屡见不鲜。实际上，这属于中暑的一种特殊情况——冷中暑。中暑并非仅能在热环境中发生，从冷环境进入热环境也会发生冷中暑，出现头晕、恶心、呕吐甚至腹痛腹泻等症状。人在空调房时身体不出汗，热量积聚在体内，突然进入高温环境，体内热量剧增，超过体温调节能力，体温调节系统失灵，热量无法散发，便会引发冷中暑。

那么，夏季该如何避免冷中暑？

高宇飞介绍，首先，冷热环境交替时温差不能过大。即将从开着空调的室内来到室外时，可提前关掉空调，提高室内温度，让身体逐步适应温差。进入空调房后，空调温度设置应与外界温差不超过5℃，且要避免冷风直吹人体，待身体适应后再逐渐调低温度。同时，避免长时间处于密闭空调房间，每隔2至3小时要开窗通风或适当外出走动。其次，要注意补水。建议每日饮水量不少于2.5升。不要大量喝冰饮，而应少量多次喝温水，保证血管不发生急剧收缩。再次，饮食方面可多吃水分多的水果或蔬菜，如黄瓜、西瓜等。

高宇飞提醒，一旦从冷环境转到热环境后出现头晕、恶心等冷中暑症状，要解开领口纽扣、腰带，擦掉汗液，注意通风，少量多次补充温水，休息片刻症状即可缓解。若症状较重，或冷中暑者年纪较大，有高血压、糖尿病等基础疾病，则应及时就医。

对于夏季喜欢游泳的人群，要格外注意。泳池温度比空调房温度还要低，游泳后不要立即进入高温环境，应先将身上的水擦干，休息15分钟后，洗个温水澡，再到室外高温环境中。

夏季除了应避免温差较大的冷热环境的突然转换，也不要高温下大量饮用冰饮，因为这极易引发“脑结冰”。

“很多人从冷环境进入热环境后，会喝凉饮料解暑，但体温调节中枢来不及反应，就会造成血管痉挛。”高宇飞说。“脑结冰”可伴有头痛、流泪、恶心、呕吐、肢体乏力等症状，一般持续几分钟可自行缓解，少数患者会持续半小时或更长时间。“脑结冰”造成的血管痉挛会导致血管远端的脑组织供血减少，若持续时间较长，可能还会出现脑坏死现象。

一旦出现“脑结冰”症状，应首先停止冷饮摄入，隔绝冷刺激。若头部疼痛剧烈，可适当按摩缓解，或小口饮用温水，缓解冷刺激。

需要特别警惕的是，如果头痛伴视力模糊或持续时间较长，可能是脑血管收缩异常的表现，应及时就医。

来源：科技日报

“三伏天”为何是一年最热的时候？

7月20日入伏。俗话说，“热在三伏”，那么，“三伏天”为何是一年中最热的时候？

从气象上分析，太阳光首先加热地面，地面再通过红外辐射、空气对流和水分蒸发把热量带给空气。每天的平均温度，不完全取决于从太阳得到多少热量，而是取决于每天得到的热量和散失的热量间的差额，即积累的热量的净变化。入伏后，无论南方还是北方，地表每天吸收的热量多、散发的热量少，近地层增温明显。加之暖空气“含水”能力比冷空气强，夏季雨水多，气温高，空气湿度大，容易出现高温高湿的“桑拿天”，人们感觉又闷又热。

在全球气候变暖背景下，高温提前到来正成为一种趋势。对比1961年至1990年和1991年至2020年数据发现，1991年至2020年，我国中东部大部地区首个高温日出现时间都有不同程度提前。同时，统计近60年气温数据发现，不少城市高温日数总体呈增多趋势，从二十世纪七八十年代至今，多个城市高温日数明显增加。《中国气候变化蓝皮书（2024）》显示，中国年暖昼日数平均每10年增加16.7天。一般而言，每年的高温日都会集中在“三伏天”出现，“三伏天”自然成为一年中最热的时候。

当然，我国的高温天气并不是都与“三伏天”对应，而主要是与西太平洋副热带高压这个天气系统密切相关。最近，中东部地区出现持续性高温天气，以及多地出现高温高湿的“桑拿天”等，都与西太平洋副热带高压控制了中东部大部地区直接相关。

极端高温不利于身体健康。近日，国家疾病预防控制中心与中国气象局联合发布首个国家级高温健康风险预警，对公众来说，要重视高温可能带来的健康风险，尽量避免或减少高温时段户外活动；同时注意劳逸结合，保证充足休息。来源：人民日报

高血脂的八个误会 一次澄清

高血脂作为最常见的心血管慢性病之一，早已被揭开了神秘的面纱。它就像一个“隐形杀手”，静悄悄地破坏着人们的健康。然而囿于信息差和坊间的误传，时至今日人们对高血脂仍存在许多误区，阻碍大家正确合理地管理血脂。

冰冻三尺非一日之寒，高血脂是多方面因素共同作用和长期演化的结果。而对于健康人来说，则应防患于未然，以科学的态度和方式守护血管健康。

误会
血脂越低越好

大家听多了关于高血脂(特别是高胆固醇血症)的危害，难免会觉得血脂越低越好。其实这是错误的，因为血脂中胆固醇是人体细胞膜、激素合成的重要原料，甘油三酯还是能量的来源，只有维持在合理范围之内，才能发挥正常的功效。

如果血脂降得过低，可能引发免疫力下降、脑出血等问题。当然，现阶段关于血脂的“最低限”尚未探及，临床上普遍认为低密度脂蛋白胆固醇低至1.0mmol/dl仍是安全的。

误会
瘦人不会有血脂问题

很多人会下意识地将高血脂与肥胖联系起来，认为清瘦的人血脂肯定正常，实际临床上仍有一部分瘦人血脂偏高。大家需要明白血脂升高跟胖瘦没有直接关系，而是受遗传、代谢、饮食和运动等多种因素综合影响。

误会
高血脂是“老年病”

有些人觉得高血脂属于老年病，年轻人无需担心，然而目前高血脂的发病逐渐呈年轻化趋势，给青

壮年群体敲响了警钟。许多青壮年朋友因为不良生活方式，如长期饮酒、缺乏运动、高脂饮食、吸烟、压力过大等，最终导致血脂代谢异常。

误会
不吃肉就不会高血脂

有些人不吃肉，但是会进食大量的淀粉类主食，比如米饭、馒头、面条等；还有一些人虽然不吃肉，却长期摄入油炸食物、甜食和烘焙食品等。这些高糖、高热量的食物同样会导致血脂升高，我们一直倡导全面均衡的饮食，而不是单纯不吃肉。毕竟，人体内的胆固醇更多来自体内合成，通过饮食摄入的胆固醇只占总胆固醇的20%。

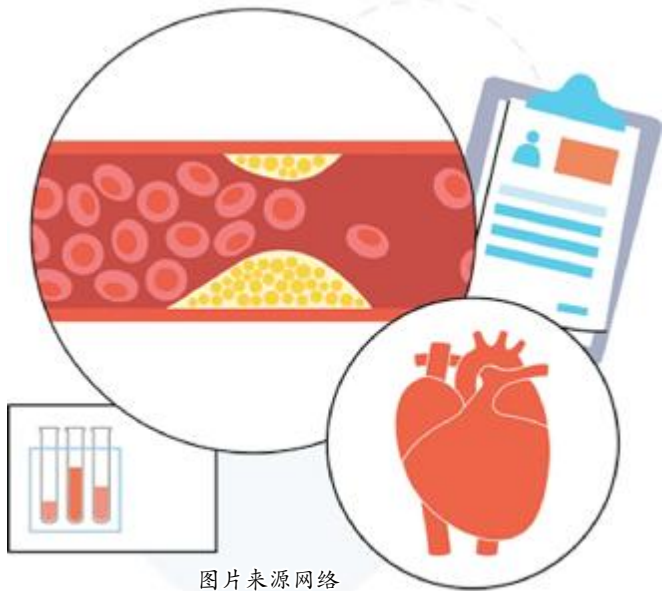
误会
没症状就不用治疗

高血脂通常是在“沉默”中蚕食血管内皮，超过半数患者早期无任何不适症状。但是，长期未控制血脂，可导致诸多潜在风险升级，比如形成动脉斑块、血管狭窄等。

为了避免病情恶化，应当在确诊后及时干预。

误会
化验单上没箭头就正常

我们拿到医院化验单，总习惯先看有没有“↑”和“↓”。然而没有箭头并不能完全等同于“没有问题”，它代表的是人群统计的正常区间，具体到某一患者，还需要结合自身的情况综合判断，标准并不统一。



图片来源于网络

误会
吃上降脂药可高枕无忧

降脂药能够助力降低血脂，但并不是“万能药”和“保险锁”。一边吃药，一边随心所欲地吃喝、躺平，药效会大打折扣，甚至带来副作用。对于广大高血脂患者来说，服药期间仍要坚持“管住嘴，迈开腿”。

误会
血脂降下来可停药

大部分高血脂患者需要长期用药，擅自停药很容易反弹。以他汀为例，患者血脂达标后是否可以停用，需要综合血脂降低程度、反弹风险、动脉粥样硬化状况、心血管疾病风险等多方面因素考量。

来源：北京青年报