健康

饮食清淡、起居有常、适度运动……

入伏后养生，关键在于

今年7月15日入伏，专家指出，入伏养生核心是“清热解暑、健脾祛湿、护阳气”，重点在于饮食清淡、起居有常、适度运动，同时要避免贪凉和过度进补。

“三伏天是一年中阳气最旺盛的时期，中医养生的核心在于顺应天时，借自然之‘热’来驱逐体内积存的寒湿邪气，即所谓的‘春夏养阳’。抓住这个时机调理，能有效改善冬季易发的虚寒性疾病，关键在于防寒护阳、健脾祛湿与静心养神。”周家桥街道社区卫生服务中心中医全科主治医师徐雪梅指出，三伏天可以从饮食、作息、运动、情志上调护。

饮食重在“温”与“淡”

三伏天人体阳气浮于体表，内脏反而虚寒。此时切忌大量摄入冰镇饮料、生冷瓜果，这种做法容易耗伤脾胃阳气，加重湿气。饮食上反而应“以热制热”，适当喝些热茶、吃些生姜或温热的羊肉汤，有助于发汗散热。

此外，暑湿最易困脾，建议多吃山药、小米、白扁豆、冬瓜、百合、薏米等健脾利湿的清淡食物，少吃油腻辛辣之物，以减轻消化负担。

起居作息顺应天时

三伏天作息核心是“晚睡早起但不熬夜，中午必小憩”，顺应昼长夜短特点，同时注意防暑，保持心态平和。

晚上11点前入睡，避免熬夜损耗阳气，睡前可温水泡脚15—20分钟助眠。中午11点到13点小憩20—30分钟，养心阴又能收敛浮阳，但不宜过久，以免影响夜间睡眠。

暑天毛孔开放，直接对着空调冷风吹，会让寒邪长驱直入。空调温度最好不低于26℃，并保护好颈背和肚脐。建议在清晨或傍晚进行散步、八段锦等和缓运动，追求微微出汗即可，切忌大汗淋漓耗伤心阳。

冬病夏治正当时

针对冬季易发的慢性咳嗽、哮喘、关节冷痛等虚寒性疾病，可在医师指导下进行穴位贴敷或艾灸，利用自然界阳气助力，祛除体内深伏的寒邪。睡前可以用40℃左右的温水泡泡脚，可辅以艾叶，能促进下肢血液循环，引火归元，既助眠又能祛湿通络。

平时也可以按揉中脘穴、足三里、阴陵泉等保健穴位。足三里可以提升免疫力、健脾化湿，可以顺时针按揉3—5分钟，每天一次；如果食欲减退，恶心呕吐，可以按揉中脘穴，每次按揉3—5分钟，每天一次；如果身体湿气比较重，可以选择按揉阴陵泉，每次按揉3—5分钟，每天1次。（上海长宁）

睡觉时卧室太热，多种疾病风险大大增加

最近，很多人可能会感觉晚上“热得睡不着”，这正在悄悄影响全身健康。

医生指出，相比日间高温，夜间高温对人体健康的影响往往更为关键。若夜间持续高温，身体无法正常散热、完成自我修复，可能诱发多重健康问题。

晚上太热持续伤全身

夜间是人体休整、修复日间热应激损伤的核心时段，夜间持续高温，对人体的危害很大。

增加死亡风险。东亚多中心研究整合中日韩28座城市918万余条居民死亡数据，在校正白天高温干扰后证实，热夜暴露可独立增加40%—50%的非意外死亡风险。

入睡困难削弱免疫力。研究显示，在全球范围内，人们被热醒的次数越来越多，夜间温度升高使每人年均睡眠时间减少了44小时。环境温度过高（尤其高于28℃）或湿度过大时，会造成睡眠质量差，进而导致免疫力下降，加上温度升高可促进炎性因子分泌，加剧慢性炎症反应。

加重心血管负荷。夜间高温会紊乱人体自主神经系统，造成心跳加快、外周血管收缩、血压波动升高，显著加重心血管长期负荷，极易诱发急性心梗、心绞痛、恶性心律失常等危重急症。

更易引发中暑。专家指出，如果夜间温度居高不下，核心体温难以恢复正常水平，次日基础体温便会升高。这种“热量冗余”持续累积，会对细胞、器官造成慢性损伤。

老人更易“热中风”。医生提示，部分老人怕受凉不开空调，极易升高卧室温度，造成夜间出汗过多，引发脱水，导致血液黏稠度增高、血容量降低，增加脑梗、心梗的发病风险。

睡觉时太热怎么健康降温

想睡个清凉觉又担心着凉？试着在睡觉时做好以下几件事。

睡前温水洗护。睡前1—2小时用36℃—40℃温水洗澡或擦拭身体，平稳降低身体核心温度，辅助入眠。不要用冷水洗浴，剧烈温差会造成血管骤缩、血压骤升，加重心血管疾病风险。

温、湿需要双控。室内温度最好控制在26℃左右，老人可以稍微放宽到28℃；湿度保持在40%—60%，可短暂开启空调的除湿功能。需注意的是，空调的冷风出口不要直吹床铺，入睡前可调至“睡眠模式”。

对流增加凉风。让周遭的空气流动起来，建议空调和电扇搭配使用：空调降温除湿，电扇加速空气循环。电扇可摆放在空调的下方，但风速不宜过大，避免直吹。清晨、晚间气温相对偏低时可开窗通风。

补水稀释血液。建议肥胖、老年人群在睡觉前、起夜时各喝200毫升左右的温水，或适当喝点淡盐水，防止体内电解质紊乱。一旦发觉自己体温升高、面色潮红、皮肤发烫，伴随头晕头痛、恶心乏力、大量出汗等症状，建议立即开窗通风、补充温水，用湿毛巾擦拭额头、腋下进行降温，若症状无明显缓解，需要及时就医。

（上海长宁）

提示

研究发现：这些食物自带“降压”属性

查出高血压，最让人纠结的是什么？不是每天吃药，而是什么都不敢吃。其实真不用这么委屈自己。一些家常食物，在均衡饮食的基础上，对辅助血压管理有积极作用，可以说自带“降压”属性。

经常吃西红柿的人血压可能更低更稳

2023年《欧洲预防心脏病学杂志》发表的一项研究显示，每天吃一个西红柿，有助于降低血压。其中对1级高血压患者（收缩压140–159毫米汞柱和/或舒张压90–99毫米汞柱）的效果尤为显著。

该研究纳入7056名参与者，年龄在55–80岁，其中82.5%患有高血压。研究显示，较高的西红柿摄入量与高血压风险降低36%存在关联。在1级高血压患者中，这种关联尤为明显。

另一项国内的研究观察到，即使少量摄入西红柿（每天10–13克），新发高血压发病率也会降低。

2022年，中山大学的研究人员在《营养素》上发表研究显示，西红柿摄入量与患高血压之间存在J形关系，每天摄入10–13克西红柿的人群，高血压风险相对最低。这个量相当于大约每周吃1个普通大小的西红柿。

要知道，很多人查出高血压后，医生会让他们调整饮食以及生活方式。从这个角度看，每天吃个西红柿，或许是最简单、最不费力的改变之一。

西红柿3个核心营养素都能帮助稳血压

中国营养学会会员、注册营养师薛庆鑫2025年刊文介绍了西红柿的营养优势和健康益处。

矿物质钾：西红柿的矿物质钾含量还不错，为179毫克/100克，比大白菜的含量高，属于高钾低钠的食物，对控制血压很有帮助。

胡萝卜素：西红柿的胡萝卜素含量为375微克/100克，是大白菜的近5倍。这种成分对眼睛和皮肤健康都很有益。

番茄红素：番茄红素属于胡萝卜素的一种，这种成分具有抗氧化性，能帮助清除体内多余的自由基，让人更好地保持年轻态；也能帮助身体抗炎，维持正常的免疫力；还能保护心血管健康，帮助降低总胆固醇和“坏胆固醇”。

不止西红柿，这些食物都自带“降压”属性

1、香蕉或苹果

2024年发表在《营养学前沿》的一项研究发现，多吃香蕉或苹果，能降低高血压患者全因死亡风险，两种水果联合食用，益处最大。

2、绿茶

2023年发表在《Bmc公共卫生》上的一项研究显示，喝茶可降低高血压风险，其中喝绿茶可使高血压风险降低6%。即使不是每天都喝，每次喝的量也不多，只要坚持喝，长期也能起到降低高血压风险的效果。

3、鸡蛋

2023年《营养素》期刊上发表的一项研究发现，每周吃5个或更多鸡蛋的人，糖尿病风险降低28%，高血压风险降低32%。

4、辣椒

《中国高血压防治指南（2024年修订版）》中将“辣膳食”作为一种日常建议的饮食模式，因为数据分析发现，经常吃辣食物的人群，可以预防高血压。

5、核桃

2019年发表在《高血压》上的一项研究指出，核桃是能持续改善内皮功能的坚果，长期食用核桃能降低老年患者的诊间血压和24小时动态血压。

6、豆类

2024年发表在《营养素》的研究发现，多吃豆类食物可以显著改善血脂、血压、血糖等多种健康指标，并有助于预防心血管疾病，降低癌症和全因死亡风险。

7、奶类

2020年《英国医学杂志》子刊上发表的一项研究发现，每天吃些乳制品可以降低患高血压、糖尿病和代谢综合征的风险。

8、全谷物

2020年发表在《营养素》上的一项分析表明，多吃粗粮等全谷物，对有高血压的人，有助于降压；对没有高血压的人，则可预防高血压。

（上海长宁）

【生活相关】

汽油会不会过期，夏天能加满吗？

“夏天加油能加满吗？”“汽油会过期吗？”“95号汽油比92号汽油耐烧吗？”……天气渐热，酷暑将至，一些所谓的“加油秘诀”也准时返场，这些说法是真的吗？

夏天加油可以加满吗？

中国石油石油化工研究院清洁燃料研究所高级专家鞠雅娜介绍，汽油具有热胀冷缩的特性，夏季气温升高，汽油变得更容易挥发，油箱内会产生大量油气，内部压力随之升高。油箱需要预留出一部分空间，用来缓冲汽油膨胀和挥发出来的油气。如果油加得太满，剩余空间不足，油气和膨胀的汽油就没地方释放，会增加渗油和渗气的风险，存在安全隐患。因此，夏天加油不宜加得太满。

汽油会不会过期？

专家指出，汽油会过期变质。判断汽油耐不耐放，主要看诱导期这个指标。汽油里的烯烃，特别是微量的二烯烃格外活泼，极易和空气中的氧气发生氧化反应产生胶质，这就是汽油放久变质的主要原因。至于汽油能存放多久，不光看汽油本身的组成结构，储存温度、储存环境、海拔气压，还有车辆日常运行工况等都可能会影响保质期。

95号汽油比92号汽油耐烧？

专家指出，汽油标号如92号、95号、98号，代表的是油品抗爆性能。科研院所对照试验证实，同等测试条件下，92号汽油百公里平均油耗6.462升，95号汽油为6.525升，二者油耗差距极小，网传的“高标号汽油更省油”属于伪命题。

加了劣质汽油别慌，记住3个维权索赔要点

向涉事违规加油站追责。根据保险法规定，保险责任通常针对“意外事故”或“碰撞、倾覆等特定风险”，而汽油品质缺陷导致的发动机腐蚀、积碳、爆震等机械损伤，在性质上属于“车辆自身质量或使用不当问题”。实践中，保险公司普遍将其列为免责情形。但从民法典规定来看，若加油站提供的汽油不符合国家强制标准，确属违约或侵权的，车主有权要求其赔偿维修费、停运损失等直接损失。

妥善留存消费凭证。加油发票是维权核心证据，持发票可与加油站协商赔偿，也可向市场监管部门举报，依法主张赔偿。

选择正规品牌加油站。做好油品消费风险防控，最优方式并非出现问题后再维权，而是提前做好防范。广大车主应优先选择油品供应稳定、质量管控体系完善的合规品牌加油站。选择正规加油站点，用合理成本保障车辆使用安全，从源头规避油品纠纷，杜绝事后理赔受阻、维权追偿困难等被动情形。

（上海长宁）