

# 大暑：湿、温同防，茉莉增香

大暑已过，暑气到达极致，而湿气则会越来越重。“暑”与“热”不同，它有“煮”的意思。古人说“暑不离湿”，湿热夹杂，使人如在蒸笼中。古人用八个字描述大暑“湿”气的来源——土润溽暑，大雨时行。意思就是大地晒暖之后，地上蒸腾，是带着湿气的，这是大暑节气期间湿气的第一个来源。而这个时候，天还会经常下大雨，也是航班取消和延误最多的时候。而且大暑节气的雨往往还带着雷电，所以也叫雷雨。

雷雨现象其实跟地气往上蒸腾有关系——地气蒸腾导致天空中的云层变厚，从而变成雷雨降下来，这是湿气的第二个来源。所以人们常说的防暑降温并不只是降温那么简单，而是要湿、温同防。

大暑节气也是传统的“洗晒节”，提醒人们把家里的衣服、被褥、枕芯、书画、中药……拿出来晾晒，去潮气。尽量选晴朗的天气，将这些物品彻底晾晒干燥，防止发霉。

除了晒被褥，这个时节还适宜“晒背”，这在现在的年轻人中十分流行。中医认为，三伏天要防暑，更要注意防寒。因为在夏季里，由于人体内的阳气外浮于体表，腠理开泄耗损阳气，同时夏季又多湿，湿为阴邪，最易伤阳。尤其现代人喜食冷饮、爱吹空调，这些行



图片来源/千库网

为都可能让身体受到寒邪侵袭。而三伏天的阳光称得上是保护身体，能温通百脉，应该充分利用起来。不过晒背的同时也要做好相应的防晒，防止紫外线灼伤皮肤。

说到这个时节的饮食，自然人们更偏爱看着颜色清雅、吃起来口感清淡的味道了。我喜欢将自带香气的茉莉花入馐，那天更是索

性做了一桌“茉莉餐”——茉莉三粥、茉莉蒸鸡蛋，并把茉莉花球用水泡开，放在凉菜上做摆盘装饰，再把茉莉花打成粉，拌入酸奶一起喝。饭后，再取茉莉花蕾加白茶泡上一壶，花香茶香萦绕一室。这样一餐一饮之后，感觉心里的烦闷、肠胃的油腻都被清扫一空了。

古人早就说过，茉莉“能除胸中一切陈腐

之气”。当人体内有“陈腐之气”，容易散发出难闻的口气和体味，所以茶会、雅集人多时可以泡一壶茉莉，使一室空气清雅，减少人体浊气。古人还用茉莉花泡水洗脸，洗后皮肤净白清香。

有些食物，人吃了就会散发相应的味道。比如吃了大蒜，不仅呼吸有蒜味，身体出汗也会带蒜味。吃茉莉刚好相反，能祛除口气和胃气，体味更好闻，就像古人说的“体有余香”。出门前吃一餐茉莉，可以让身体更清新。

茉莉香气清雅，却又能散得很远。花开时，香满一园；泡茶时，香满一屋。古人形容茉莉“一卉能令一室香”，因为它含有的芳香成分有几十种之多，而且茉莉富含黄酮类成分，抗氧化的功效卓越，对超氧自由基的清除能力很强。

茉莉的香气四溢，但味道却清淡，放在各种茶饮里都可以搭配。它还可以与玫瑰、月季组成“三花茶”一起泡水喝：茉莉 12 朵，玫瑰 6 朵，月季 6 朵。这个香香的茶适合情绪不佳、睡眠多梦的人群。

喝茉莉花茶时不要性急，先欣赏水中的花形、花色，闻一闻它的香气。这香气也是药性的一部分，可以很好地帮助我们舒发肝气。  
(中国妇女报)

## 夏天跑步如何防晒



图片来源/千库网

前些天，“原来天生白更不容易晒黑”这一话题上了微博热搜。这让我想起了一到夏天，不少小伙伴总问的问题：夏天跑步怎么防晒？怎样的防晒措施能保证夏天跑步不被晒黑？对爱美的女生来说，夏天防晒是终极问题，跑步也不例外，当然得防晒。而且由于较长时间在较强的阳光下跑步，防晒应该是夏天跑步必须郑重对待的头等大事：无论是天生白还是天生黑，脸和手还有胳膊防晒都是必要的，跑步的人，防晒都是必须。

夏天跑步如何防晒？我的经验和体会是：最好的防晒不是防晒霜，而是遮挡。夏天跑步防晒有千万种办法，但我认为，做到三条就足够了。

遮挡是第一条。遮挡主要解决跑步人的头部、脸和脖子以及胳膊被晒问题，尤其是女孩，如果不想晒黑，这条特别重要。

具体看，脸和脖子可以用三件套轻松解决防晒问题：第一，头上要戴速干空顶跑步帽，对头、脸部遮挡防晒的同时，又能导汗，并保持头顶通风凉快。第二，眼睛要戴防紫外线跑步眼镜，尤其是今年夏天，清晨 6 点，阳光已经很强烈，所以，在阳光下跑步时间超过 40 分钟的跑者，一定要戴防紫外线跑步眼镜，保护好眼睛不长时间受强烈阳光和紫外线影响。第三，脖子和脸用脖套

遮挡，TB、JD、PDD 等电商平台上，搜索一下“跑步透气防晒脖套”就能出现很多相关产品，便宜且花样多，你可以根据自己的喜好选择各种花色和材质。我建议简单透气颜色亮一点的，好看又好用，戴上后往上拉到眼镜下，整个脸部和脖子就严严实实地被遮挡住了，非常防晒。有人会觉得戴上脖套后跑步闷，这就需要训练和适应了。第四，手和胳膊的防晒神器就是手套和袖套。如果你对冷热的平衡调节能力较强，那就完全可以穿长袖透气防晒服跑，完全不用担心胳膊被晒，只用戴一副透气的手套，防止手被晒黑就行了。至于腿，我认为没必要防晒，晒黑更健康。如果你在意，我建议可以穿跑步压缩袜解决小腿的防晒问题，但不建议穿长裤防晒，今年夏天太热了，穿着短裤跑，散热好，让大腿晒成小麦色也不错啊。

防晒第二条是跑完后，一定要第一时间及时清洗脸部和胳膊。洗澡、洗脸、洗胳膊、腿，一个是洗掉留存的紫外线，一个是降降温，有条件或者愿意的，洗完脸上再敷上一个补水面膜。看到这，有人会问，面膜不用先在冰箱里冷藏？我的建议和体会是不用，就用常温的就足够了。敷面膜的目的是及时补水。从中医角度看，脸部行走胃、小肠经等经络，用面膜冰敷对身体并不友好。

防晒第三条，就是在保证睡眠的情况下，尽量早起跑步。晨跑，一个是呼应《黄帝内经》里说过的人要顺从自然的节奏生活，一个是早上的阳光真的很美好——无论是夏天还是冬天，都非常美好，对健康有益。也许有人会说，早上需要睡觉，起不来——晚上可以早睡啊，多数人晚上睡得晚，并不是真的在做自己喜欢的事——工作也好，爱好也好，而是刷手机，刷短视频等等，你可以早点睡——之前我写的文章强调过，跑步的意义除了跑步本身之外，还是你调整生活规律的一个方式。

做到上面三条，无论是长得黑还是长得白的人，夏天跑步，基本都不用再担心被晒黑的问题。对了，遮挡之前，防晒霜也别忘记抹。  
(北京青年报)

## 杨梅里的小白虫是什么



图片来源/千库网

杨梅因色泽诱人、口味鲜美而受到很多人的喜爱。不过，在清洗杨梅时，上面经常会出现一些白色的小虫子。

那么，杨梅上的虫子从何而来？长虫的杨梅是不是变质了呢？

对此，河北大学生命科学学院教授魏建荣在接受采访时介绍道，杨梅果实出现白色的小虫子，并不意味着果实变质。小虫子和人类一样，也喜欢挑最好的果实吃。

杨梅招来的这些小白虫，一般是黑腹果蝇的幼虫。黑腹果蝇的出现数量与气温高低、食物多少相关，气温低、食源少，出现的数量就少；气温高、食源丰盛，出现的数量就多。黑腹果蝇成虫的生存下限温度为 8 摄氏度至 10 摄氏度，短时低于 5 摄氏度会

使黑腹果蝇成虫处于休克状态，不过处在低温环境下长达 12 小时至 24 小时后，成虫就会死亡。

除此之外，黑腹果蝇的出现数量还与降雨量多少呈显著的正相关关系，即降雨量越大，黑腹果蝇出现的数量越多。在果实成熟期，持续高温多雨，最有利于黑腹果蝇的繁殖。

魏建荣表示，黑腹果蝇属双翅目果蝇科果蝇属，多食性，危害多种水果，特别是一些接近成熟或成熟期的浆果。这些浆果会散发出诱人的果香，极易吸引黑腹果蝇前来产卵。其中，接近成熟的杨梅是黑腹果蝇最喜欢的水果之一。

那么，杨梅长虫还能吃吗？

“即便一不小心将杨梅上黑腹果蝇的幼虫（白色小虫）吃下去，也不必害怕。人类的胃酸相当强大，弱小的果蝇没有本事在人体里‘造反’。当然，如果感觉比较‘膈应’，那在吃杨梅前，用盐水将其充分浸泡，小虫就会自动浮出来，再用清水冲干净就可以放心吃了。”魏建荣解释道。  
(科技日报)

## 别忽视『拿手机哄孩子』的隐忧



图片来源/千库网

暑假到了，不少家长越来越依赖拿手机来哄孩子。明知孩子沉迷手机不好，但就是离不开“哄娃神器”，成了很多家长的无奈心声和现实选择。

沉迷手机，容易形成对手机的过度依赖，让孩子用手指和眼睛的活动，代替对体育运动的热情。过早、过度沉迷网络，也会影响孩子对现实世界的认知。

不少老师表示，过度沉迷在游戏、短视频的感官刺激中，青少年深度阅读能力会下降，并且很多直播、短视频中存在过度“玩梗”的现象，直接影响学生的语言表达。

要避免孩子过度沉迷手机，各方都要齐心协力。

防沉迷系统要更有效。近年来，各平台尽管已经有了青少年防沉迷系统，但标准不一，并未打通。类似各管一段、标准不一的情况让未成年人的网络保护漏洞重重，让防沉迷系统的整体效果大打折扣。

监管也要不断织密。针对部分青少年“上有政策，下有对策”绕开监管的情况，行政主管部门也要督促游戏平台把人脸识别机制落实到位，整治向未成年人违规提供网络游戏账号租售服务、教授未成年人破解防沉迷系统的违规行为。

父母或其他监护人由于意识不足、能力不足、忙于工作等原因，缺乏对未成年人的有效陪伴和沟通交流，对未成年人用网缺乏正向引导，是引发网络沉迷、网络纠纷的重要原因。家庭是防沉迷的最后一条防线，家长要担起监护人责任，做好陪伴与疏导，在行动上多做孩子的榜样。

(光明日报)