

■ 饮食科学 ■

# 伏天养生要吃点“热”食

■ 妙招共享 ■

## 空调是否“漏氟”可自测

很快就要入伏了，闷热潮湿的天气常常让人忍不住吃些寒凉之物来消暑。但专家认为，伏天人体内的阳气处于较为旺盛的状态，正是“冬病夏治”的好时机，应该适当吃些“温热”食物，与自然的热气相应，以祛除体内寒邪。

**龙眼。**龙眼性温味甘，有补气血、益心脾、安神定志的功效，富含维生素C和多种氨基酸，适合脾胃虚弱、气血不足、失眠多梦的人群。新鲜龙眼容易导致上火，干龙眼则滋而不腻，药性更好，但热性体质的人或糖尿病患者应慎吃。推荐：将龙眼肉与莲子、百合煮水饮用，可增强除烦安神的效果，尤其

适合伏天失眠的人群。

**荔枝。**荔枝性温味甘，有补益气血、生津止渴的功效，富含维生素C、B族维生素和钾元素。伏天出汗多，适当吃点荔枝有助于维持体内电解质平衡，但热性体质的人或糖尿病、口腔溃疡患者应少食。推荐：将荔枝与红枣一起煮粥喝，有助于养血。

**紫苏。**紫苏味辛性温，可解表散寒、行气和胃，有研究证实，紫苏具有解热镇痛等作用，是应对夏季“空调病”的良药。推荐：紫苏搭配陈皮泡水喝，适合脾虚体倦、自汗（非天热、劳作引起的异常出汗）等人群。

**韭菜。**韭菜性温味辛，有温



阳补肾、健胃消食的功效，富含维生素C、膳食纤维，能增强体力、开胃促消化。因“苦夏”而乏力、食欲不振的人，可以适当吃点韭菜，但容易上火的人应少食。推荐：韭菜炒鸡蛋，适合阳虚体质的人。

**牛肉。**牛肉性温味甘，有补脾胃、强筋骨的功效，富含优质

蛋白质、铁和维生素B12。推荐：牛肉搭配红枣、枸杞煮炖，可补气养血，适合体弱多病、贫血的人。

**羊肉。**羊肉性温味甘，有温中补虚、开胃健脾的功效，富含优质蛋白质、铁和锌，有助于增强免疫力。推荐：羊肉搭配当归、生姜煮汤。夏天长时间吹空调，容易使体内寒气过重，来碗羊肉汤有助于温补气血，体虚怕冷的人喝尤为受益。

**生姜。**性温味辛，有温中散寒、发汗解表的功效，其中的姜辣素可促进血液循环。推荐：生姜搭配花椒泡水，有助于夏天散发寒湿，温中行气。

蔡玉群/文

空调在使用一段时间后，制冷效果就会没有原来那么强劲和快速了，这是因为空调可能出现“漏氟”（漏氟利昂）现象，但很多人并不知道，空调什么时候会漏氟，也不知道漏氟后会出现什么样的状况。以下分享几种自查方法，分别是眼看、手摸、耳听和测温。

首先眼看，在制冷状态下，调整温度控制器，使其设置的温度比室温低6℃至8℃，在运行15分钟后，正常的空调室内机液压管应无结霜现象，若出现结霜现象就有漏氟故障的可能。接下来是用手摸，用手摸空调后的冷凝百叶扇，如果手感温度无变化，而且压缩机在工作，这说明已经跑氟了。耳听，如果发现压缩机自开机时就一直在工作，没有停机的震动，压缩机自震的声音比新购空调时大，这可能就是因漏氟引起的异常声音。最后，测温。找一支温度计，靠近冷风出风口，看温度计指示是否比室温温度低6℃至8℃，如显示的温度低于室内温度不足5℃甚至与室温相差无几，而且压缩机仍在继续工作，说明空调氟利昂可能已经泄漏。

新华/文

■ 贴心叮嘱 ■

是该早上洗头，还是晚上洗头？面对这个问题，往往存在两种观点，一部分人认为晚上洗头可能导致睡觉时湿气入侵，而另一部分人则表示，早上洗头会有损阳气。到底哪一方的观点正确呢？

针对这一问题，专业人士建议：在身体健康的前提下，早上洗头和晚上洗头没有好坏之分，关键看洗完之后是否把头

发吹干。比如，有的人早上洗完头，披着湿发就出门，导致出现头晕、头痛症状。还有的人晚上头发不干就睡，隔天醒来不仅发质受损，还可能因此出现感冒发烧的情况，严重的甚至会诱发中风。

同时，专业人士提醒，如在以下四种情况，不宜洗头。

**吃饱后不能马上洗头。**饱食过后，血液集中在肠胃，大脑

## 正确洗头的关键是吹干

供血量相应减少，此时洗头可能会加重头晕现象。而洗头时弯腰、下蹲动作，也容易引起食道反流，影响消化。所以，建议饭后一到两小时后再洗头。

**肚子饿时不能洗头。**饥饿状态下，人的体能下降，此时洗头加剧耗能，容易引起低血糖、晕厥等问题。

**喝酒后不能立即洗头。**酒精促进神经兴奋，加剧血管扩

张和影响血压稳定，醉酒时洗头可能会妨碍脑部血液循环，继而产生眩晕、反胃等症状。

**相关疾病患者不宜早起洗头。**早起时身体各方面的机能还在慢慢苏醒，洗头会刺激脑部血液流通加快，使血压不稳，导致头痛、头晕。有高血压和其他心脑血管疾病的患者，最好不要早起后立刻洗头。

春华/文

## 夏天乘自动扶梯要小心

**长裙易卷入扶梯。**穿长裙乘坐扶梯，尤其是当人倚靠在侧板上时，随着扶梯的运行，裙摆摇晃不定，稍不留神，长裙就可能被卷入扶手带内。同样，穿长裙骑自行车也要注意，以免裙摆卷入链条。

**穿人字拖、洞洞鞋，易脚滑。**人字拖、洞洞鞋等质软宽大的鞋在高温下易变形，与扶梯缝隙靠得太近常被卷入其中，导致扭伤脚，甚至夹断脚趾。有些人一到夏天脚就容易出汗，穿凉

鞋乘扶梯还可能因为脚出汗打滑引发意外。此外，人字拖只有两根细带子，行走时双脚为了能夹牢鞋子，脚趾会无意识地绷紧，鞋子无法给脚足够的支撑，从而增加意外风险。

**带雨伞乘扶梯的情况增多。**雨伞尤其是长柄雨伞卷入扶梯缝隙，可能会绊倒行人，带来安全隐患。此外，雨伞滴水会导致扶梯进出口地面湿滑，可能会发生滑倒等事故。

人民/文

## 洗衣机“快洗”模式应慎用

为了更快、更高效地洗衣服，一些人会选择使用洗衣机的快洗模式。然而，专家认为，快洗模式不应该成为日常生活中的常规选择，而应始终遵循一系列注意事项。而且，使用快洗模式并不会节约能源，其清洗效果也不会像传统模式那样彻底，甚至可能对人们的健康有害。

经常使用快洗模式的弊端是能耗较高。由于耗时较短，其能耗似乎应该较低。事实是，由于需要在更短的时间内完成洗涤、漂洗和脱水，洗衣机必须使用清洗和脱水装置的最大功率，从而消耗更多的能源。这种强度可能意味着设备的更大磨损，因为洗衣机必须以最大功率工作，才能在更短的时间内完成整个流程，这会缩短其使用寿命。

此外，快洗模式往往会对织物造成更严重的磨损，尤其是丝绸、羊毛或蕾丝等。

然而，这并不是使用洗衣机快洗模式造成的唯一危害。由于洗衣机执行这项任务的速度太快，会在一定程度上影响人们的健康。

这种短时间的洗涤流程仅对少量衣服有效。如果将滚筒塞得过满，水和洗涤剂就不能均匀地分布在衣物上，也就不能很好地洗涤衣物。此外，对于脏污严重的衣物或顽固污渍，短时间洗涤也不会有效，因为洗涤剂没有足够的时间去除所有污垢。

除此之外，经常使用快洗模式还可能引起过敏反应。由于洗涤剂不能很好地溶解，不少洗涤剂会残留在衣物上，这可能会刺激皮肤或引起皮疹，甚至发生过敏反应。

另外，短时间的洗涤也无法对脏衣服进行充分的消毒。因此，婴儿衣物、床单、毛巾等用品不建议使用快洗模式。

田策/文

图说  
价值观

富强 民主 文明 和谐  
自由 平等 公正 法治  
爱国 敬业 诚信 友善

母亲哺育我  
我报慈母恩

中宣部宣教局 中国文明网