

■夏日必读



学会这6招 一夏不得空调病

□张晓夕

外热内冷，这可不是在形容人的个性，而是夏天室内外温度的真实写照。炙热的暑气把人逼到空调房内，室内外温差大，就像季节交替忽冷忽热，容易引发一系列“空调病”。

专家指出，夏天从外面进入室内，尤其当室内外温差超过5℃时，脑血管从扩张状态急速收缩，最容易头痛。由冷入热，若身体中枢无法正常调节，会出现中暑、嗓子疼、鼻塞等风热感冒症状。在空调房内待的时间过长，还容易导致皮肤干燥、发痒等问题，特别是患有慢性皮肤病的人，对温度变化相当敏感。下面教大家6招，能有效防止“空调病”。

第1招： 分段进出室内外

带着一身热气进入空调房，由于热胀冷缩，极易导致头疼、心脏病甚至中风。建议采取分段进出法：在室内先待3至5分钟，然后走出室外到阴凉处待几分钟，扭扭腰、伸展下身体后再进入室内，反复2至3次，等身体较能适应室内低温，就可留在空调房了。这种方法特别适合中老年人，尤其是高血压、糖尿病患者。

第2招： 控制温差和湿度

控制室内温度和湿度同样重要。尤其是老年人，身体代谢减缓，血液循环较差，关节对温度、湿度的变化很敏感，不应长时间待在空调房内。室内湿度过大，还容易诱发过敏，这时最好能开启空调除湿功能。建议室内外温差最好不要超3℃至5℃，室内湿度保持在60%左右，温度在25℃至26℃之间。

第3招： 多喝温水

经常待在空调房内，容易导致水分流失，造成鼻腔和黏膜过干，甚至引发支气管炎。所以需

要多补充水分，水温不宜过冷或过热，35℃至40℃的温水是最佳选择。

第4招： 保湿工作不可少

专家强调，长期受冷气侵袭，肌肤容易干皱，影响光泽和弹性。严重时，皮肤还会发痒、起疹子。除了多补充水分，身体也要经常保湿。夏天容易出油、出汗，建议使用清爽型乳液，既不容易堵塞毛孔，还有利于排汗。洗澡后，趁身体含水量较高时涂上一层乳液，让水分留在皮肤底下，让肌肤“喝饱水”。

除了呵护身体，环境也得保湿。随时放一杯水在身旁或适度栽种植物，也能增加环境湿度。而且，植物能减少二氧化碳浓度，达到净化空气的效果。

第5招： 给眼睛一点温暖

眼睛干涩是一种常见的“空调病”，特别好发于戴隐形眼镜或有慢性结膜炎的人群。结膜是一层透明的薄黏膜，当缺乏维生素A、喝酒、吸烟、空气污染时，都会出现结膜干燥症状。在空调房内除了适度滴眼药水外，不妨拿条温毛巾敷眼，给眼睛一点温暖，有助于减缓症状、消除视疲劳。平时还可适度补充维生素A，多吃柠檬、葡萄、蔬菜、鱼、鸡蛋等，能改善眼干等不适。

第6招： 保持放松，调整呼吸

中医认为，温度与人的情绪息息相关。太热，体内生燥火，情绪变得不安、暴躁易怒；过冷，身体易被寒湿侵袭，人也容易拘谨退缩、放不开。所以当从高温的室外进入空调房，温度转化的同时，情绪也会跟着波动。要学会养成放松、调息的习惯。静下心来工作，呼吸保持细慢长匀，可使体内充满温暖之气，从而抵御寒邪入侵。

光运动不见瘦？ 你可能犯了这些错

□石宝

运动一直是公认的最健康减肥方式之一，但现实生活中，很多人即使每天花几个小时运动也没有取得明显效果，有的甚至反而增重了。专家表示，如果出现上述情况，不妨回顾自己的运动过程，看看是否存在以下几个导致减肥效果事倍功半的习惯。

运动后存在补偿心理

有些人运动后往往会吃得更多，总觉得“我都运动了，不能亏待自己”。美国亚利桑那州立大学最新研究证明，人在运动后很容易产生奖励自己完成运动量的补偿心理。而且，运动后新陈代谢加快，胃口大开会吃得更多。

事实上，想要瘦身，最好采用运动与适当节食相结合的方式，从而实现热量负平衡。通过运动增加能量消耗的同时，适当减少能量摄入。

可将每天摄入的总热量降到原来的80%左右，也就是我们常说的吃八分饱，在总能量摄入减少的基础上，保证一日三餐规律，饮食结构多样，从而确保人体正常代谢，达到健康减肥的目的。

运动计划一成不变

美国佛罗里达州坦帕大学研究人员发现，长时间做低强度有

氧运动，例如每天在跑步机上匀速跑45分钟，最初可能很有效，但几周后就很难减轻体重。

这是因为，当从事某项运动6至8周后，人体就能逐渐适应这一运动强度，原来的运动负荷对机体的刺激就不明显了。因此，运动强度和时间不能一成不变，要随着运动能力的增强，及时调整运动负荷。

减肥以较长时间的有氧运动为主，可选择慢跑、舞蹈、游泳等。在此基础上，最好每周有2至3次的力量训练以增加肌肉，提高基础代谢率，这样能更好地取得减肥效果。另外，高强度间歇练习，跑走结合等锻炼方式也有较好的效果。

压力过大

运动是释放压力的最好方式，但运动安排不当，比如训练目标过高，难以坚持或完成时，会给人带来较大的心理压力。

正常情况下，人体内分泌的应激激素皮质醇能很好地抵抗压力，当人压力过大时，皮质醇的负面效应开始显现，血糖升高、食欲增加、体重上升、极度疲劳。

因此，如果想减肥，应改善睡眠、放松身心、摆正心态，以轻松的状态锻炼身体，而不是将运动当作任务。

开斋节市民品新疆美食

□本报记者 邱勇

7月18日，恰逢穆斯林传统节日开斋节。由北京烹饪协会、北京清真专委会、朝阳区饮食行业协会等联合主办的第八届北京清真美食促销月暨京城第二届烤蝎子节，在红柳树烤羊蝎子餐厅举行。

本届烤羊蝎子节的主题为“品西域烤羊蝎子，赏新疆民族歌舞”，为将“饕餮烤羊蝎子”这一来自西域的珍馐美食介绍给

全北京市民。近几年，在北京人的美食名单中逐渐增加了一个新的选项——饕餮烤羊蝎子，维吾尔语称为“吐努尔卡瓦普”，是来自500多年前的皇宫烤肉，产自遥远的西域圣地。“饕餮”为维吾尔族特有的一种烧烤工具，除了烤饕餮，还可以用来烤羊肉羊腿。饕餮中烤出的羊蝎子外焦里嫩，鲜美可口，又有非常好的养生保健功效，深受北京市民喜爱。



家门口学花艺

上周末，西城区右安园艺体验中心迎来了第一批客人，其中以附近居民居多。大家在这里除了赏花，还能免费参加家庭园艺养护技术培训、讲座等，让居民了解如何利用有限的空间，进行家庭园艺布置。今后，这里将邀请专业的园艺师，定期为居民提供家庭园艺咨询服务。
本报记者 孙妍 摄影报道

【健康红绿灯】

绿灯

多吃蘑菇可驻颜



蘑菇里含有女人的“驻颜王牌”元素：硒。硒可以促进皮肤新陈代谢和抗衰老，在预防皱纹方面效果也很突出。

绿色蔬菜能护眼



绿色蔬菜富含叶黄素，而叶黄素可以吸收有害的蓝光和紫外线，对眼睛的晶状体和视网膜起保护作用。各种绿色蔬菜中，羽衣甘蓝的叶黄素最多，每100克约有11.4毫克。菠菜中叶黄素也很丰富，每100克中含有7.9毫克的叶黄素。

红灯

苹果核吃不得



澳大利亚研究人员发现，苹果核含有少量有害物质——氢氰酸。氢氰酸大量沉积在身体，会导致头晕、头痛、呼吸速率加快等症状，严重时可能出现昏迷。但也不必过分担心，苹果中的氢氰酸主要存在于果核，果肉里并没有。需要提醒的是：吃苹果时习惯啃到果核，虽不会马上导致中毒，但长期这样吃，的确对健康不利。

莫拿西瓜当宵夜



西瓜富含糖分，如果晚上睡前吃的过多，会使胰岛素上升，促进脂肪合成。人体新合成的脂肪大多数都储存在腹部，再加上夜间运动量减少，脂肪只储存不消耗，时间长了，小肚腩就长出来了。