

【健康红绿灯】

绿灯

梨形身材是宝藏身材



所谓梨形身材主要表现为腰细、臀宽和大腿丰满，脂肪主要沉积在臀部和腿部，整体形状类似梨子。在多项研究中发现，腰细、臀大、腿粗的梨形身材，在降低高血压、糖尿病等慢性病风险，以及降低癌症、心血管疾病风险中都更占优势。

便秘的人多吃这6种食物



其实在通便方面，香蕉的能力非常有限。但这6种食物真的对便秘有帮助：西梅；咖啡；燕麦；芹菜；牛油果；带籽水果。肠道活动在晨起和饭后2小时内最为活跃，所以早晨起床后可以喝点温水，然后去厕所排便，每天如此，逐渐养成规律排便的习惯。

红灯

瘦人比胖人更易长法令纹



除了一些人是天生法令纹比较明显外，很多人的法令纹都是随着年龄的增长，胶原蛋白流失，皮肤及纤维结缔组织松弛，脂肪组织萎缩或者重新分布加上地心引力的作用引起皮肤组织的下垂导致的，大部分女性在35岁左右开始出现法令纹，而且年龄越大越明显。瘦人会比胖人更容易出现法令纹。

夏天饭放锅里别超4小时



电饭煲虽然有保温作用，但若不能始终保持在60℃以上，细菌就无法消灭，加上保温时间过长，食品就容易变质，极易诱发急性肠胃炎。因此，食物出锅后应立即食用或及时盛出密封冷藏；如要放在电饭锅里不能超过4小时，尤其是夏天，更易让食物变质。

三伏天是一年中气温最高且潮湿、闷热的时段，所谓“热在三伏”，民间也有“小暑大暑、上蒸下煮”之说。伏天如何调节饮食作息、科学养生？日前，国家卫生健康委邀请专家介绍“时令节气与健康”。

健康过伏天 做好这些很重要

【不可贪食寒凉 避免寒湿困脾】

北京中医药大学教授鲁艺说，夏天容易有精神疲惫、口渴多汗、胸闷气短等症状，这与暑邪的特点有关。

暑邪第一个特点是热邪，容易耗气伤津，造成疲惫。第二个特点是湿邪，容易困脾，造成脾胃运化方面的问题。同时，容易困表，造成头疼、头重、身体酸重等症状。所以，在饮食上，主要针对热邪和湿邪两个特点来养生。

对于暑热之邪，可以增加一

些性味偏寒凉的食物，如绿豆、丝瓜、黄瓜、冬瓜等，性味甘淡，清热化湿。针对湿邪的特点，可以选择一些健脾燥湿或者健脾化湿的食物，如莲子、山药、薏仁、陈皮等。针对湿邪困表，可以选择苏叶、藿香、砂仁等食物，燥湿解表，醒脾开胃。夏季高温，人体阳气更多浮于表，内里阳气往往偏虚，因此要特别注意养阳，不能贪食寒凉的食物，以免造成寒湿困脾。

【保持情绪平和 气机更加宣畅】

鲁艺说，夏季要特别注意保持情绪愉悦、平和，精神要饱满、向上，这样才能使气机更加宣畅。静以养心，尽量减少过度消耗体力，避免进行剧烈活动，因为大汗伤阳，容易造成心悸、心慌、胸闷等现象。

早晨或者傍晚，可以选择一些体力消耗不大的行动，如散步、打八段锦等。小睡安神，在夏季的中午进行短时间的午睡，有助于收敛心神。如果没有条件

午睡，可以静坐或者闭目养神。进行穴位揉按，可以揉按劳宫穴和内关穴，这两个穴位有清心安神、养心安神的作用。

此外，还可以选用一些药食同源、具有疏肝解郁功效的茶饮，如用茉莉花、薄荷泡茶喝。如果心火亢盛，伴有口舌生疮、口干舌燥等现象，可以泡一些清心火的药茶，如竹叶、莲子心等。如果身体疲惫、睡眠不好，可用小麦、龙眼肉煮粥，有益气健脾之功效。

【户外预防中暑 室内谨防空调病】

中国疾病预防控制中心研究员潘力军说，气温升高，湿度变大，在户外容易出现中暑，在室内容易患空调病。

中暑的症状主要有头晕、眼

花、头痛、恶心、胸闷、烦躁等。容易中暑的高风险人群有儿童、孕妇、老年人、慢性基础性疾病的患者、户外工作人员，特别是高温环境下人员。因此，尽

量选择清晨或傍晚天气比较凉爽的时候外出。

白天外出时，采取防晒、降温措施，比如戴遮阳帽、喷雾降温等。如果运动量较大时，少量多次喝淡盐水或运动饮料，补充体内流失的电解质。如果出现头晕、乏力、口渴等中暑症状，应及时到阴凉处休息，补水降温。如症状无缓解或加重，应立即就医。

空调病是指人们在封闭的空

调环境下，因空气不流通、温度较低，出现鼻塞、头昏、打喷嚏、乏力、记忆力减退等症状，多见于老人、儿童及妇女。预防这类疾病，一是做好空调清洁；二是设定好空调的温度，不宜低于26摄氏度，而且每隔2到3小时，开窗通风20到30分钟；三是从户外刚回到空调房间的时候，要防止室内外温差过大，因为温度骤变易引起空调病的症状。

【阳光下长时间活动 适当防晒很重要】

北京儿童医院主任医师王荃说，夏天日光暴露的机会明显增多，适当防晒非常重要。如果在室内没有紫外光源的情况下，是无需防晒的。但是，如果在室内可能被紫外线照射，比如靠窗、室内有紫外光源或者强荧光灯，在阴天或者树荫下的室外活动，可以选择防晒，防晒系数不需过高。

【注意食品卫生 保持良好作息】

保持食材新鲜，食物存放和加工时应该生熟分开，尤其是动物食品要煮熟煮透，蔬菜水果要洗净削皮，不喝生水，不吃腐败变质和不洁净的食物。

饮食节制，不要暴饮暴食，不要贪凉，少吃生冷食物和刺激性食物。

注意个人卫生和环境卫生，饭前便后要洗手，做好餐具消毒，剩菜和隔夜的食物要彻底加

热之后才能食用。尽量实行分餐制，减少消化道传染病发生的风险。

注意室内通风，空调温度不要过低，也不要让风扇直吹，以免受凉。

青少年暑假期间应保持良好的生活作息制度，合理饮食，坚持锻炼身体，适量户外运动，增强对疾病的抵抗力。

(午综)

晒背 养生有讲究

中医认为，“腹为阴、背为阳”，背部有许多穴位，人体的五脏六腑都可以在背部找到相应的对应区，背部是阳气汇聚的地方，三伏天又是一年中阳气最旺的时间，可通过晒背来增强自身抗病能力。

三伏天晒背与三伏贴原理类似，都是通过刺激经络穴位达到补阳气、增强免疫力的作用。晒背能够在短时间内振奋体内的阳气，排出体内的寒湿，调理人体脏腑的气血功能，起到补阳祛湿增强免疫力的作用。

但晒背并非适合所有人。阳盛火热体质或者津亏的人不适合晒背，这类人群会越晒火气越大，出现乏力或全身燥热的症状。此外，不建议婴幼儿、孕妇和高龄老人随意去尝试。此外，紫外线过敏人群、高血压、高血脂、糖尿病、冠心病人群等不宜晒背。

三伏天晒背是借助外界温热之气使体内寒湿之气得以排出体

外，适合那些慢性病或虚寒体质的人群，如慢性鼻炎、哮喘、慢性支气管炎、肺心病等慢性呼吸道疾病，胃肠功能紊乱、慢性胃炎等慢性胃肠道疾病，强直性脊柱炎、类风湿性关节炎等风湿免疫性疾病，痛经、子宫腺肌症等妇科类虚寒疾病。这几类人群更适合晒三伏天的太阳，可以补阳气，增长人之精神气血。

晒背具体该怎么晒？建议每天晒背的时间最好选择在8点-10点，避免正午太阳最毒之时，时间不宜太长。时间最好控制在20-30分钟左右，晒背前注意要做好防晒工作，避免中暑和晒伤。

晒背前不可空腹，以免低血糖，推荐在饭后半小时进行。晒背时若感觉过热或不舒适，应立即移到阴凉处休息。注意要及时补充水分。晒背后毛孔会全部打开，此时不要立即进入空调房，或者立即洗澡、吃冷饮，应及时更换衣物，防止受寒。

(马琳)

丰台区市场监管局

·广告·

升级“服务包” 助企解决“关键事”

“自从去年成为丰台区‘服务包’企业后，我最明显的感觉是丰台区在政务服务优化与效率提升方面有了很大改观。通过丰台区市场监管局的帮助，大大提升了公司业务办结效率。”中国医药健康产业股份有限公司质管部经理王先生感慨道。

随着丰台区“服务包”政策落地实施，丰台区市场监管局充分发挥行业管家专业优势，联合属地管家对服务包企业提供全方位指导，认真倾听诉求，及时协调反馈，解决企业难题，在2024年进一步组团升级“服务包”，多点发力、统筹兼顾、覆盖全区，助力辖区药械企业解决“关键事”。

中国医药健康产业股份有限公司在变更药品经营许可证质量负责人时出现了申报难题，药械市场科会同市药监局相关部门共同为企业讲解政策和申请流程，指导企业在一天内完成申报，取得新版药品经营许可证。

下一步，丰台区市场监管局将与全区政务工作同步同频，持续做好“服务包”优化升级，充分发挥专业优势，灵活搭配服务组合，不断优化营商环境，将“服务包”转化为“成果包”，不断促进辖区药械产业高质量发展。

(黄之凡)