



本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院  
中医康复中心主管护师  
牛向鹏

### 餐桌上的“清凉密码” 吃对了浑身轻快

大暑时节的餐桌，得像给身体装了台“智能空调”，既要清走暑热，又不能让寒凉伤了脾胃，还得把难缠的湿气赶跑。

清暑食材是“天然降温贴”。菜市场里刚摘下来的冬瓜，切几块煮水当茶，咕嘟咕嘟喝下去，喉咙里的燥热“嗖”地就退了；荷叶煮粥更是绝配，清香裹着米香，一碗下肚，连呼吸都带着凉意。绿豆汤虽好，但别贪多，绿豆汤性凉，脾胃弱的人可以扔几片生姜、一块陈皮同煮，中和寒性，喝着更安心。

祛湿食材是“身体除湿机”。总觉得身体沉、吃饭像嚼蜡？赤小豆和炒过的薏米（生薏米太寒，炒过才温和）煮成汤，喝起来温乎乎的，湿气仿佛顺着毛孔悄悄溜走；做菜时撒点生姜更妙，它像个小小太阳，能把黏在肠胃里的湿浊慢慢“烤干”，胃口自然就回来了。

冰饮是“隐形刺客”。冰西瓜、冰奶茶吃下去有多爽，半夜肚子疼就有多狼狈。把它们换成常温的酸梅汤、薄荷茶，润润地滑过喉咙，暑气消了，肠胃也安稳。

### 关注未成年人暑期触网安全

未成年人接触网络的年龄越来越低，触网载体的多样性、不良信息的诱导性、未成年人的易受影响性，给未成年人网络保护带来全新挑战。未成年人在互联网中可能遇到的网络风险有以下几种：

**不良信息侵害风险** 网络信息庞杂多样、良莠不齐，未成年人对网络信息辨别能力有限，出于好奇或是无意的点击，可能让孩子接触到暴力或其它不适当的内容。

**网络欺凌以及隐私泄露等侵权风险** 暑假期间，孩子们有更多的时间与线下交往的朋友或线上的陌生人在线互动，但这可能增加网络欺凌或隐私泄露的风险。根据司法实践中关于未成年人网络侵权案件的审理情况，未成年人既有涉及网络欺凌、个人信息、个人隐私等人格权侵权行为的受害者，也有侵权行为的加害者，如未成年人在校内等线下场景产生冲突后，转而在网络中互相攻击、实施网络暴力、公布他人个人信息等引发纠纷，反映出部分未成年人存在网络素养不

大暑一到，暑气和湿气就像一对调皮的“捣蛋鬼”，总在不经意间让人没胃口、心烦气躁，连肠胃都跟着闹起小脾气。首都医科大学附属北京康复医院中医康复中心主管护师牛向鹏介绍，中医养生智慧为我们备好了“顺时养生指南”，从餐桌到作息，跟着做就能舒舒服服和夏天“和平相处”。

## 中医解暑有妙招

### 让身体自生清凉

□本报记者 陈曦

睡觉时再热也别让空调对着吹一整夜。老一辈说“夏夜宜温足而凉首”，脚边盖条薄被，脑袋露在透气处，既能挡住湿气偷袭，又能睡得安稳，早上醒来浑身都轻松。

### 穴位是“随身清凉包” 按一按暑气消

浑身不得劲的时候，试试按按身上的“消暑开关”，比吹空调还解乏。

胳膊肘弯的曲池穴提神醒脑，屈肘时摸到的小凹陷，用手指按下去，酸酸胀胀的感觉漫开来，一两分钟后，头晕、胳膊沉的毛病就减轻了；小腿内侧的阴陵泉是祛湿“猛将”，每天按两三次，每次一分钟，肚子胀、拉肚子这些“湿症”慢慢就不见了；头顶的百会穴更是神奇，觉得脑袋昏沉时揉一揉，像突然推开了一扇窗，清爽劲“呼”地就灌满了整个脑袋。

### 莫拿运动当“出汗机器” 微微汗出最舒服

大热天懒得动？其实适度活动活动，让汗微微冒出来，反而能把湿气“带”出体外。但千万别在烈日下狂奔，可以利用清晨或傍晚，趁着暑气稍退，去公园散散步、打套太极，微微汗出最舒服。中医说“汗血同源”，大汗淋漓像打开的水龙头，身体里的精气都跟着跑了，那可就得得不偿失了。

运动完别直奔冰饮店和洗冷水澡。先拿毛巾擦干汗，喝口温盐水润润喉咙，等心跳平稳了再去洗澡。



健康在线

协办

首都医科大学附属  
北京康复医院

### 【健康红绿灯】

#### 绿灯

#### 天越热越要喝热茶解暑



一杯冷饮和一杯热茶，到底哪个更解暑？或许你不敢相信，喝热茶其实是真正解暑的“法宝”。饮用热茶能促使毛孔张开，促进汗腺的分泌，体内的大量水分通过皮肤上的毛孔渗出并蒸发掉，同时带走体内的热量，使降温效果更好。热茶应不超过60℃，否则会让食道黏膜受到损伤。

#### 夏天这样穿衣更凉快



优先选择亚麻、真丝材质的面料，薄款的棉质面料、精纺薄款羊毛面料也是不错选择，这些材质吸湿透气性很好；运动时建议选择速干类的面料，可加快汗液蒸发。最好选择宽松的版型，面料与皮肤之间的空气层足够大，可以增加空气对流散热。

#### 红灯

#### 空调温度太低可能冷中暑



当人体长期处于低温空调环境，血管收缩，突然进入高温室外时，血管迅速扩张可导致血压下降，从而引发头晕、乏力、胸闷等症状。尤其长时间待在低温空调房、频繁进出温差大的环境，或空调温度设置过低时，更容易出现不适，体质虚弱的人群更需警惕。

#### 要警惕无痛感的淋巴结肿大



一般来说，当淋巴结肿大伴有明显疼痛，或摸起来活动度好，时大时小，大多是临近器官组织或淋巴结自身发生了急性炎症。如果淋巴结肿大逐渐严重，但不伴疼痛，活动度差，应警惕恶性病变的可能，要尽快做彩超检查。

担心使用电子产品影响孩子的专注度与学习能力，害怕网络不良信息宣扬低俗价值观等对孩子造成不良影响……暑期，不少家长有这样的担忧，也容易因电子产品的使用问题而产生亲子矛盾。近日，朝阳区人民法院法官介绍了未成年人在互联网中可能遇到的网络风险，并进行安全提示。

## 暑假这样帮孩子管好电子产品

□本报记者 盛丽 通讯员 刘美辰

足、网络言论失范等问题。

**深度伪造** 随着人工智能技术的发展，一些网络软件可以生成极其逼真的虚假视频、图片和声音，使得辨别真假变得非常困难。未成年人可能会在不知情的情况下接触到这些伪造内容，甚至被欺骗或伤害。

**电信诈骗** 随着暑期来临，学生上网、独时间增加，电信网络诈骗这一“隐形威胁”也悄然逼近未成年人，从传统电话诈骗、冒充公检法或熟人诈骗再到AI技术伪造，诈骗手段花样翻新。

### 暑期网络安全自护指南

**警惕网络沉迷** 在使用电子设备前家长要和未成年人共同制定上网规则，在使用时长、使用权限、消费权限等方面进行限

制，防止因为一时的放纵而陷入到网络沉迷中。对家长来说，要加强亲子沟通，关注孩子上网内容，避免将手机作为“电子保姆”，多引导孩子参与户外活动。

**拒绝网络欺凌** 面对欺凌要勇敢说“不”。未成年人若遭遇辱骂、威胁或隐私泄露，要立即保存证据（聊天记录、截图等），向家长、老师或警方求助。此外，还可以使用技术工具，在软件中使用“屏蔽陌生人”“内容举报”、设置隐私权限，阻断欺凌渠道。

**保护个人信息** 未成年人要时刻保持警惕，不随意透露自己及他人的姓名、学校、家庭住址等敏感信息，避免点击陌生链接或下载不明APP。

**防范交友风险** 未成年人在网络交友时要保持谨慎，不轻信网友的邀约，拒绝发送个人信息

和私密照片。

**警惕“免费陷阱”** 家长及未成年人均需妥善保管支付密码，不向陌生账户、未经核实的陌生网站、APP、二维码转账。

### 正确引导使用电子产品

家长要以引导、关爱、平等的方式对待孩子，培养孩子良好的上网习惯，加强未成年人网络保护。不要通过“戒网”“断网”等简单粗暴方式将未成年人隔绝在网络之外，而是要营造健康文明、安全放心的网络环境。

《未成年人网络保护条例》也明确规定，父母要主动加强家教家风建设，提升自身的网络素养，加强对未成年人的教育、示范、引导和监督，合理使用并指导未成年人使用网络保护软件、智能终端产品等。