

夏养阳,三伏趁热如何打贴

孙思邈《千金翼方》记载：“治病未溃者，宜天灸。”三伏天是一年之中暑热、湿气极盛之日，冬病夏治的三伏贴，可养阳、护阳。本期搜狐养生将揭秘“三伏天如何趁热打贴”。

三伏贴最早是治疗小儿和成人呼吸道疾病、风湿性关节炎、关节疼痛等疾病。这些疾病在寒冷的冬季，病情加重，利用夏季阳气旺盛，让药物通过经络，来扶助人体阳气，驱寒外出，达到预防和治疗疾病的目的。

妇科也常常利用三伏贴治疗一些妇科疾病，最常见的是妇女寒症、湿证、瘀阻不通的问题。比如女性朋友经常手脚凉、痛经、宫寒不孕，或者舌苔黄腻、白带量多、体胖身

重、怎么减重也减不下去等等。

北京中医药大学东方医院妇科主任医师刘艳霞认为，通过三伏贴治疗妇科病、改善病人体质，有以下几方面作用：

1、三伏天是一年中温度最高、湿度最大的时期，对应人体是阳气最旺盛、阳盛阴伏之时。机体腠理疏松，毛孔都打开，体表经络气血运行通畅，有利于药物的渗透与吸收，同时可以驱除体内伏寒之邪和湿邪。

2、中医养生，提倡春夏养阳，越是天热，越容易受寒，比如吹空调、吃冷饮。出完汗，来一杯冰镇冷饮，当时很解渴消暑，但同时阳气也受损了。通过三伏贴，顾护我们的阳

气，也能起到防治疾病的目的。

3、三伏贴配伍不同的经络穴位，使药物循经入里，起到调节全身脏腑气血的作用。

然而，并不是所有人任何情况都适宜贴三伏贴。刘艳霞表示，以下几种情况要特别注意：

1、女性的特殊时期
孕期禁用。

月经量多、经期延长者，经期不适宜贴敷，可以等月经干净以后再贴敷。如果月经过少，或者痛经，可以在经期或者疼痛的时候贴敷。

日常生活中的辐射对人体有害吗？

辐射，总是让人有些担心。

但事实上，它并不是什么可怕的东西。万物都是放射体

辐射并非什么可怕的东西。自然界中的所有物体（自然也包括我们人类），只要温度在绝对零度（-273.15℃）以上，都会发出辐射。

不过，辐射归辐射，彼此却不相同。按照有无电离能力，辐射可分为非电离辐射和电离辐射。

非电离辐射是个大家庭，而且相当有实力。我们熟悉的通信基站、广播电视、手机、微波炉、红外遥控器、彩虹、紫外线、雷电等都属于非电离辐射。

让大家真正感到害怕的，多半是电离辐射。电离辐射善于“隐形”，看不见、摸不着、嗅不到，却可伤人于无形。由于过度恐惧，很多人误将非电离辐射当成了电离辐射。

其实，电离辐射也并非一无是处。随着技术的发展，如今在医疗、工业、农业、环境、安保、航空航天、考古、核能等领域，电离辐射也越来越多地发挥着巨大的作用。

医学领域 贡献多多

新冠肺炎疫情以来，医用防护服一度成为紧俏物资。你可能不知道，正是电离辐射将医用防护服消毒灭菌的时间由化学方法7~14天缩短到1天以内。

国际原子能机构的相关数据显示，目前每年大约有1200万立方米的医疗器械由辐照技术进行消毒。全球生产的所有一次性医疗器械等，40%以上均采用辐照灭菌的方法。医院里常见的一次性输液器、注射针

管、手术器械等，大都是经过辐照消毒。

不仅仅是医用消毒，其实从核科学被发现的那一刻起，电离辐射就被应用在医学中。它既可以作为一种诊断手段，也可作为一种治疗工具，被应用在影像医学、核医学、放射治疗等诸多方面。

我们熟悉的X射线机、CT机、伽马刀等都是电离辐射设备。时下比较热门的重离子治疗肿瘤，也是电离辐射中响当当的后起之秀。

让苹果更甜，让花朵更艳

电离辐射在工业领域的应用就更加广泛了，有核子仪、放射性测井、工业探伤、工业辐照和科研等。

举个例子，超市货架上面同一规格的饮料瓶的液面高度都一致，这是怎么做到的呢？这正是核辐射式液位计的功劳。

除了可以测量液体的液面高度，电离辐射还可以测量密度、厚度、重量等。油罐里面储油的多少、可乐液面的高度、印刷纸/塑料板的厚度、煤炭的重量、地面的压实度等都可以依靠这个原理完成探测。

玫瑰、菊花绚烂多彩，西瓜没籽，苹果又红又甜，泡椒凤爪可以长久保鲜，土豆大蒜不长芽……这其中都有电离辐射辐照育种和辐射保鲜的功效。

利用辐射诱发植物遗传物质发生变异，然后挑选好的品种进行种植，就可以得到好吃、好看又高产的水果、蔬菜。

食品辐照保鲜是利用辐射源产生的X射线、γ射线以及加速器产生的高能电子束辐照食品，抑制发芽、推迟成熟、杀虫灭菌，

同时不破坏营养物质的一种储藏保鲜技术。辐照不会产生放射性物质，完全可以放心食用。

不仅如此，通过C-14年代测量法探索三星堆的历史奥秘，使用射线辐照绝育技术来消灭蚊虫，清洁能源核电助力碳达峰/碳中和……这些也都是电离辐射的功劳。

大家看明白了吧，辐射就在我们身边，合理使用的话，不仅不可怕，反而还很有用呢。

洗脸可以防电脑辐射吗

爱美的女士用完电脑总想通过洗脸来清除电脑辐射的颗粒，这样做真的有用吗？

清洗辐射颗粒是核辐射防护的相关措施。核爆炸以后，带有核辐射的颗粒会发生扩散，沾在人们的脸上、衣服上，如果不及时清洗，会对人体造成持续的电离辐射伤害。但是，电脑显示器辐射仅仅是电磁波，不会扩散出放射性物质，也就不会存在辐射颗粒，所以，洗脸对防电脑辐射不起作用。

通过地铁安检仪的包子还能吃吗

每天早上坐地铁上班，来不及吃早饭，包里装着的包子经过地铁安检仪以后还能放心吃吗？会不会有核辐射呀？

地铁安检仪是应用X射线的透射能力来检查行李里面是否有危险物品。X射线穿透物品后的信号经过计算机处理形成物品内部结构的图像，然后用不同的颜色展现，从而得到被检物品的彩色图像。

安检仪里面的X射线能量较低，不会对物品造成损伤。就像晒太阳一样，暖暖的阳光照射在身上，但是光却不会留在体内。所



以，通过安检仪的包子虽然经过了X射线的照射，但上面并不会残留X射线，也不会改变包子的特性，所以是可以放心吃的。同样的道理，大家拍过X线片后，射线也不会留在体内。

骑电动车有辐射吗

早晚高峰，堵车堵得心发慌，想换一辆电动自行车骑骑，但是又担心里面有辐射，怎么办呢？

电动自行车是以电池作为能量来源，通过控制器、电机等部件，把电能转化为机械能从而实现车子前进的。电池可分为一次电池，就是不能重复使用的一次性电池，如碳锌电池、碱性电池、水银电池、锂原电池等；另一类是二次电池，就是可以充电重复使用的电池。电动自行车里面大多使用二次电池。与我们给手机和电脑充电一样的，只是充电量多少不同，电池里面不会有核辐射。

“雪糕刺客”当道，除了钱包，更要关心：夏天怎么吃冰减少伤害？

一到夏天被唠叨最多的恐怕就是少吃点冰吧。虽然“雪糕刺客”用实力劝退了一大波食客，但是冷饮、冰西瓜，每一样都仿佛在喊“快来吃我吧”，很难对它们说“不”。很多人只知道吃冰不好，但并不清楚具体不好在哪里，到底怎么吃冰才合适？今天我们就来一起看看。

吃冰到底哪里不好？

01 引起肠胃不适

夏天吃冰，虽然既能解暑又能解馋，但可苦了胃了。胃是人体十分娇弱的器官。饮食习惯不好、不按时吃饭、喜食刺激辛辣等，都容易造成胃部疾病。而冷冻、冰镇的食物，对于胃部来说更是一种挑战。

冰凉的食物会暂时性地使胃部血管收缩，抑制局部血液循环，导致消化道缺血缺氧，降低消化液的分泌和胃肠蠕动的速度，引起肠胃功能紊乱。

如果是本身就有慢性胃病的人，还可能会导致胃病的急性发作。

老人小孩，吃冰更加要有节制。特别是小孩，还处在生长发育阶段，胃粘膜还相当娇嫩，经不住过冷或者过热的刺激，过多的食用冷饮会很容易造成幼儿胃粘膜的损伤。

02 降低食欲

冰品吃多了，还容易降低人的食欲。冰凉爽口的冰品相比热腾腾的饭菜，在夏天似乎更加受人欢迎，特别是冰淇淋。

但有时候吃完一个冰淇淋，其实就有点不想吃饭了，这是为什么呢？原因有两个：

高糖高脂高蛋白

冰淇淋很多都是由水、牛乳、奶粉、奶油（或植物油）、糖等制作而成。因为冰凉的感觉会降低人体味觉的灵敏度，所以，为了达到人体感知的相同程度的甜，冰淇淋中的糖含量会比普通的食物要多出一倍。

冰淇淋中含有的牛奶、奶油等都是富含蛋白质和脂肪的，再搭配高含糖量，吃下去之后会让人体的饥饿感降低，食欲自然也低了。

消化液减少

冰冰凉凉的食物吃下去之后，会刺激胃部的血管收缩，降低消化液的分泌，消化液分泌少了，身体就会觉得你不需要吃东西，因此食欲也就降低了。

03 营养不均衡

夏天吃得最多的冰品就数冰淇淋了，很多人对冰淇淋的固定印象是没什么营养，其实恰恰相反，冰淇淋的营养有点过头，热量也很高，但是营养却不够均衡。

高含糖量

冰品会让人们的味觉迟钝，如果要感觉到和常温下的食物同等的甜度，就需要多放糖。

以某款冰淇淋为例，一支冰淇淋67g，其中糖就含有15.5g。《中国居民膳食指南（2022）》对添加糖的推荐是：要限制每日在50克以内，最好是每日25克以内。

这么看来，吃这么一个冰淇淋就占了一天糖份额的62%，要是一下子没有管住嘴多吃了几个，那可就不妥妥超标了吗？

这还是碰到了良心商家，至少在包装上标注了糖的量，很多商家都没标呢，那怎么知道吃了多少糖？

告诉大家一个小窍门：

看包装上的配料表，看看糖排在第几位，越靠前，说明糖分越多。

高脂肪

冰淇淋的热量高，脂肪也是一大贡献者。根据这么各家品牌的冰淇淋标签来看，一般越美味的冰淇淋，脂肪含量也越高！

根据相关调查，市面上热量相对低的冰

淇淋含量约为：120kcal/100g；热量高的有290kcal/100g。

以一个红富士苹果45kcal/100g为单位：

反式脂肪酸

除了高糖高脂肪，冰淇淋中还可能含有相对较多的反式脂肪酸。冰淇淋中反式脂肪酸主要来自于人造黄油。

人工黄油和天然黄油差不多，而且更便宜，但是其中部分油脂氢化得不那么充分会形成反式脂肪酸。反式脂肪酸会大大增加心血管疾病，并影响婴幼儿的发育，十分不健康。

近年来食品工艺都有一定的改良，使得反式脂肪在加工过程中进一步的降低（可能有少量存在于下列成分中）。同时国家要求部分食品标识反式脂肪含量，因此无需过分担心摄入过量的问题。但即使不存在反式脂肪，这些食物也不建议多吃。

各种添加剂

为了让冰淇淋从视觉和味觉上更出众，很多生产商都会用到乳化剂、增稠剂、甜味剂、着色剂等添加剂。

虽然这些都是合法的，不必过度恐慌，但是总归来说合法的、安全的并不一定是健康的，所以能少接触一点是一点吧！

04 引起饮食中毒

夏季吃冰品也容易引起食物中毒。

在日常生活中，很多人会觉得冰箱温度低，冰棒、冰淇淋中的细菌都冻死了，不会有什么食物中毒问题。

其实事实并非如此。病菌在低温下只是降低了本身的新陈代谢，减慢或停止了繁殖，根本不可能全部被冻死。

在常温下过一段时间，他们又可以迅速繁殖起来。特别是冷饮中含有的糖、奶、淀粉等物质，是细菌良好的培养基地，有利于

病菌迅速繁殖和生长。

人吃了这种被细菌污染的冷饮越多，引发肠道疾病的可能也就越大。

冰箱中的食物也不是绝对安全的。像肉类、糖类、鱼类等蛋白质含量丰富的熟食，在没有密封的情况下放进冰箱，就容易使肉毒杆菌呈几何倍数增长，放置的时间越长，细菌数量越多。

冰箱的冷藏温度一般在4~-8℃，虽然绝大多数细菌在这样的温度下生长速度会放慢，但是有些细菌却嗜冷，比如耶尔森菌、李斯特氏菌等在这种温度下反而能迅速增长繁殖，如果食用感染了这类细菌的食品，就会引起肠道疾病。

而冰箱的冷冻温度一般在-18℃左右，在这种温度下，一般细菌都会抑制或杀死，但冷冻并不等于能完全杀菌，仍然有些抗冻能力比较强的细菌会存活下来。

怎么吃冰才合适？

1 把握吃冰次数

吃冰要控制好食用次数，吃冰太过频繁容易引起健康问题，建议每周食用不超过两次。

2 掌握吃冰时间

3 相应减少其他甜品的摄入

甜甜的冰品中的糖含量比常温的甜品含量要高，因此吃了冰品之后，一定要减少其他甜品的摄入，以防糖含量摄入超标，造成热量累积。

4 自制健康低卡冰品

自制冰品也是健康吃冰的好方法，不仅食材健康，糖分也容易控制，价格也很美好。

5 特殊人群慎吃

吃冰在夏天是一大享受，但是却不是人人适用。