



“顶流”消暑美食，这样吃才健康



炎炎夏日，美食市场火爆，烧烤、冷饮、花式小龙虾、冰镇啤酒、凉拌等美食，成为大家“解暑”“开胃”的热门选择。如何在享受美味的同时，做到安全健康？近日，市场监管部门就此发布消费提示。

◎烧烤

烧烤是不少消费者夏季夜生活的标配，然而“烧烤含有致癌物，吃了不健康”等说法，不免让人担忧。烧烤中致癌物主要是苯并芘和杂环胺，其含量主要与烧烤时间、烧烤温度有关。其实，日常生活中厨房油烟、煮熟的肉类等，也可能产生苯并芘，人们很难做到完全不接触。因此，注意科学烧烤，偶尔吃一两次，不必过于恐慌。

烧烤优先选择电烤。电烤能有效控制烤制温度，不与明火接触，防止焦糊，减少致癌物质的生成。食物要烤熟再吃，烧焦烤糊的食物不能吃。选择证照齐全、环境整洁的烧烤店就餐。注意均衡膳食，多搭配一些蔬菜和水果。啤酒和烧烤少同时食用，因为二者都属于高嘌呤食物，大量摄入会增加痛风的风险，且同时摄入会增加人体对致癌物质的吸收。

◎冷饮

冰淇淋、雪糕、冰棍等各种冷饮，虽然能吸收体内部分热量，让人感到短暂凉爽，但其富含淀粉、糖分等物质，需要大量的水帮助溶解和消化，因此食用后易产生口渴的感觉。此外，大量进食冷饮或进食速度过快都会刺激神经，使血管快速收缩而产生突发性头痛。因此，冷饮虽能解暑消热，也应注意适度食用，切忌一次性食用大量冷饮。

◎小龙虾

作为“夜宵之王”的小龙虾，凭借各种

口味俘获了人们的味蕾，让人欲罢不能。但是食用也须注意以下几点：

食用前除去头部和虾线。小龙虾的头部含有消化与排泄系统，是各种病原菌、重金属、寄生虫等富集之地，而虾线作为其消化道，往往残留排泄物、食物残渣等。确保煮熟再食用。一般在100℃左右烹饪15分钟以上，煮熟的虾体颜色常呈鲜红色。食用有度。高尿酸、痛风以及过敏人群应谨慎食用。若食用小龙虾24小时内发现全身肌肉酸痛、乏力，特别是出现尿色加深等症状，务必及时就医。

小龙虾与啤酒尽量不要同时食用。啤酒中维生素B1可分解小龙虾中的嘌呤核苷酸，使其在体内代谢成尿酸，会加重痛风。

◎凉拌菜

凉拌菜因其清爽爽口、制作简单而备受青睐。然而，凉拌菜制作往往没有经过高温烹调等步骤，且储存时间过长或储存温度过高，都会给微生物的繁殖创造条件，易引起食物中毒。因此，凉拌菜最好现做现吃，切莫隔夜。老人、儿童、孕妇等抵抗能力弱或肠胃功能较差的人群尽量不要吃凉拌菜。

◎啤酒

夏日冰镇啤酒炫到爽，可血糖飙升的速度也“爽”。素有“液体面包”称号的啤酒，其实是高血糖生成指数食物。其因不含膳食纤维、脂肪等延缓消化吸收的成分，且部分消费者往往是几瓶走起，人体很容易在短时间内吸收较多糖分，造成血糖升高，食用更多食物，从而进一步升高血糖。因此，喝啤酒前先食用些谷物类主食，且尽量小口慢饮。此外，冰镇啤酒虽爽，切莫贪杯。过量饮用可能会对肠胃造成极大的刺激，易引起腹痛腹泻，肠胃炎等症状。

(据《中国消费者报》)

不同部位湿气如何应对

湿邪四季均可发生，长夏居多，而三伏是一年之中最闷热的“暑湿季”，所以更要注重祛湿。邪藏在不同部位时症状有所不同。

◎湿在脾胃

表现：食欲不振、腹胀腹痛、打嗝泛酸、大便不成形、身体困重、皮肤湿疹等。

建议：健脾和胃、化湿和中，适当食用山药、薏米、红豆、大枣、扁豆、冬瓜、山楂、鸡内金、豌豆芽等。避免过度进食辛辣油腻、生冷高糖的食物。

◎湿在肝胆

表现：失眠多梦、暴躁易怒、出汗增加、关节肿痛、易抽筋、口苦口臭、头发油腻等。

建议：疏肝利胆、清热化湿，适当食用玫瑰花、薄荷、酸枣仁、芥菜、黄花菜、绿豆等。避免过度饮酒和食用辛辣食物。

◎湿在肺

表现：咳嗽、痰多、胸闷等。

建议：宣肺化痰、止咳平喘，适当食用金桔、梨子、百合、杏仁等。同时，保持室内空气清新，避免吸入有害气体和灰尘，适时佩戴口罩。

◎湿在肾

表现：小便混浊、尿频尿急、腰膝酸软、手脚冰凉、夜尿多等。

建议：补肾利水、温阳化气，适当食用枸杞、红豆、栗子、核桃、黑豆、桑葚、覆盆子等。避免过度劳累和房事过度。

◎湿在心

表现：焦虑烦躁、嗜睡、健忘、记忆力差、头重脚轻、心慌心悸等。

建议：可采用中医传统疗法来祛湿安神，例如拔罐、艾灸、刮痧等。减少摄入高糖高油食物，多吃蔬果等富含膳食纤维的食物；适量运动，建议选择散步、慢跑等有氧运动；保持充足的睡眠，避免过度劳累。(据《老年生活报》)

熬夜看比赛 宜劳逸结合

在巴黎奥运会期间，由于时差问题，许多激动人心的比赛可能会在北京时间的深夜时段举行，这使得熬夜观赛成为一部分观众的选择。然而，熬夜会损害健康，该如何避免？

首先，适当的时候补充睡眠至关重要。此外，可以在碎片时间里进行一些微运动，这不仅有助于保持大脑的健康，还能促进睡眠质量提高。比如，午饭后轻松散步、定期进行拉伸运动，或者在乘坐公共交通工具时选择在最后一站下车步行。不过，睡前应避免剧烈运动，因为运动后体温的升高可能会持续1~2小时，过高的体温可能会影响入睡。

其次，建议熬夜的人增加早晨接受日照的时间。因为日光很大程度上能决定日常睡眠模式，有助于帮助同步昼夜节律。在熬夜后的第二天，可通过小睡、冥想、散步、瑜伽等方法来帮助放松和恢复神经系统。此外，应避免摄入高糖、高脂食物和酒精。

最后，奥运会期间建议合理调整作息，可根据兴趣挑选自己最爱的赛事，主动放弃一些比赛，做到劳逸结合。观赛时，最好多吃水果、多喝水，避免烟酒摄入和久坐，多起身活动。(据《侨乡科技报》)

每周一粥

人参驻颜粥

出处：民间验方。
功效：益气补虚，驻颜抗衰，用于气虚乏力、心神疲惫、容颜早衰。
材料：蜜炙人參15克，糯米100克。
做法：将糯米淘洗干净，同蜜炙人參一起入砂锅，加适量水，煮至稠粥即可。

专家箴言

人參自古就是养生佳品。常食此粥能益气驻颜，有助于抗疲劳、抗衰老、延缓皮肤老化、增加皮肤弹性、减少皱纹、改善皮肤和肌肉松弛下垂、提亮气色，使人精神焕发。

此粥适合气虚血弱者及中老年人食用，体质强壮、无虚弱状况、有实证及热证者不宜多吃。(据《中国中医药报》)

连续高温天来袭，谨防热射病

热射病是指在高温高湿的环境下，大脑失去对体温的调节和控制，体内热量不能通过正常的生理机制散热，体温出现异常增高，导致全身多脏器功能衰竭的一类临床疾病，为重症中暑的最严重阶段。

◎从中暑到热射病的变化

一旦出现头晕、恶心、呕吐、注意力不集中、乏力、大汗、口渴等症状，就提示可能要发生中暑。

如果没有及时休息、补水、降温，就会进入到轻症中暑阶段，通常头晕、恶心、呕吐症状会进一步加重，并出现体温升高，部分患者体温可以升至38℃左右。

此时，还没有重视的话，口渴会进一步加重，发展到重症中暑阶段，患者会出现腹痛、晕倒，随之肢体抽搐、昏迷，就到了最严重的热射病阶段，死亡率极高。

◎如何预防中暑

尽可能避免在高温高湿的环境下

长时间工作、运动或者生活。当室温超过32℃或者室内湿度超过60%，建议每30分钟休息5~10分钟，做到劳逸结合；及时补水；建议清淡饮食，避免油腻、辛辣刺激性食物，戒烟限酒；多补充有防暑降温作用的饮品和时令水果，比如绿豆汤、绿茶、西瓜等。

◎发生中暑怎么办

当患者出现中暑症状的时候，一定要将其转移到阴凉通风处，解开衣袖、领口，用凉毛巾擦拭四肢皮肤，或者用冰袋敷额头、腋窝、大腿根等部位，并用风扇、空调降低环境的温度。如果患者神志清楚，为其补水，最好是含有盐分的饮品。通过上述物理降温 and 补水的方法，可有效纠正轻症中暑。

一旦患者出现意识障碍、昏迷、呼吸循环衰竭等危重症状，在拨打“120”的同时，让患者保持仰卧位，解开衣领，移至通风、阴凉、干燥处，等待救护车的到达。(本报综合)

茶陵万亩紫薇花开 周边游客纷至沓来



姹紫嫣红的紫薇花海。通讯员 供图

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/陈洲平 通讯员/雷丽 谭锦程) 8月7日，在位于茶陵县严塘镇的中国花湖谷景区紫薇园内，百万株紫薇花盛开，吸引游客前来赏花打卡。

走进紫薇园，只见110万株“丹红”“赤红”“粉黛红”等各色紫薇花绽放枝头，绚烂如画。轻风拂过，大红、雪白的花束垂挂摇曳，显得生机勃勃。不少游客，穿梭在由紫薇花组成的长廊里，或驻足欣赏，或拍照留恋，欢声笑语不断。

“我是江西省莲花县过来的，趁着放假带着小朋友来赏花游玩，这里很美。”游客小罗说，他和家人乘坐观光车进入紫薇园后，沿着紫薇长廊步行游玩，除了赏花，还计划体验景区丛林穿越、高空漂流等项目。

中国花湖谷景区为4A级旅游景区，总面积220平方公里，由“百万紫薇·大花海”“万顷东阳·大湖泊”“千里和吕·大峡谷”和“星火源·湾里红”四大景区板块组成，集红旅、农旅、茶旅、文旅、康旅等于一体。其中，核心景区“紫薇园”面积达到1.16万亩，种植了上百万株紫薇，并建有一条6000米的紫薇观景长廊。

明起，醴茶铁路增开一对临客

南四县到长沙可当日往返

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/廖明 实习生/李嘉宇 通讯员/温馨) 8月8日，记者从株洲火车站了解到，暑运期间，为更好地满足醴茶铁路沿线人民群众的出行需求，株洲火车站将于8月10日至9月1日，加开一对往返长沙—株洲—炎陵的临客列车。

2020年，醴茶铁路复开客运列车之后，每天往返于炎陵和长沙的“慢火车”，就成了南四县人民出行的重要交通工具，节假日期间，甚至一票难求。

此次增开的临客为炎陵至长沙的K6533/2次，7时29分从炎陵站始发，途经茶陵南、攸县、醴陵、株洲站，11时40分到达长沙站；长沙至炎陵的K6531/4次，14时04分从长沙站始发，途经株洲、醴陵、攸县、茶陵南站，18时51分终到炎陵站。

加上此前往返炎陵和长沙的K9235/3次，以及往

返井冈山(经停炎陵)与长沙的K2369/2367次列车，在此期间，醴茶铁路将每日将有3对列车开行。

更为重要的是，此次增开的一对临客，从炎陵始发的时间为上午，这也意味着南四县的市民通过醴茶铁路，可实现当日在株洲、长沙之间的往返。

“之前的车都是下午发车，到株洲后要过一夜才能坐火车返回。”家住攸县的张女士说：“这趟车就更方便了，我去株洲买衣服，从攸县出发是上午8点多，到株洲才10点多，逛几个小时后还可以坐当天下午的车返回攸县，正好回家赶晚饭。”

8月8日下午，记者登录铁路12306官方网站查询发现，上述增开的临客已开始发售8月10日的车票，从炎陵到株洲共历时3小时22分，票价为32.5元。



8月8日，运行在醴茶铁路上的K9235次列车抵达株洲站。通讯员/温馨 摄

不经历高温，怎换来秋天？

“岁月好比一个操场，春夏秋冬一年四季，四百米的跑道，刚好是一季一百米。但季节像是随心所欲的运动员，他并不按规律匀速跑，想到达的时间由他自己定的”。

这是我记忆中在网上看到过的一段文字，突然想起它，正是因为跟季节有关。你看，这段时间的热，很多人都迷茫，秋天什么时候来？

市气象台预测，今明两天，整个城市都很热，最高气温37~38℃，周日起，雨雨来了，市区最高气温34℃。

话再说回来，高温再厉害，也撬动不了季节转换的大趋势。这几天，城市里隐隐闻到了一股淡淡的桂花香。那股香若隐若现，稀薄地飘散在空气里，但它真的已经出现了。当闻到这股香气时，我们就知道，夏天正在一点点向我们挥手作别。(王娜)

今天 晴天 30~38℃

明天 晴天 30~38℃

后天 多有阵雨 26~34℃

风向：南风
风力：2—3级
(市气象台8月8日16时发布)