



别不信！天再热也要盖肚脐

有一个习惯，可以说是刻在了每个国人的骨子里——天气再热都要盖个肚子。8月1日，杨家玉夺得巴黎奥运会女子20公里竞走金牌，比赛中她把肚脐盖住了。“一生要盖肚脐的中国人”的词条因此冲上热搜，网友们在评论区纷纷表示，就算再热，肚脐也得盖上。



夏天尽管天热，但孩子睡觉必须盖好肚脐。 图片来自网络。

中国人对肚脐的重视程度是刻在骨子里的，这源自中医对肚脐的认识。肚脐，也称神阙穴。神阙穴有“五脏六腑之本”“元气归脏之根”的称号，是全身唯一看得见、摸得着的穴位，在平衡人体各种机能的整体治疗中发挥着重要作用。

◎腹部最薄弱的部位

肚脐下方没有肌肉和脂肪组织，皮肤直接与筋膜、腹膜相连，容易受寒邪侵袭，加上内部分布着丰富的血管和神经，因此对外部刺激特别敏感。腹部受凉是肚脐眼受寒的常见原因，寒冷环境或穿着单薄，都可能导致寒气侵入体内，影响脾胃功能，引发腹痛、腹泻等症状。若长期肚脐受寒，还会导致女性子宫受寒，出现痛经、不孕等病症。

此外，肚脐部位容易存留污垢，如果不及时清洁或者受到摩擦、碰撞等外力的影响，容易导致皮肤受损、滋生细菌，从而引起感染。

◎盖肚脐睡觉的好处

- 1. 保暖** 中医认为，后背属阳、腹背属阴，所以腹部的阳气是比较少的。睡觉时为了保暖，防止寒邪的侵入，用被子盖住肚脐部位，能够起到保暖的作用。
- 2. 养护脾胃** 肚脐下的脂肪比较少，连着体内五脏六腑，离脾胃比较近，做好保暖工作可以达到养护脾胃的作用。
- 3. 促进睡眠** 盖肚脐给人安全感，为人体提供温暖舒适的环境，有助于身体得到放松，提高睡眠质量。
- 4. 预防疾病** 肚脐是一个比较敏感的部位，若不注意保暖，用空调、风扇直吹，寒气很容易进入人体，导致腹泻，女性还有可能发生痛经。睡觉时盖住肚脐，可以预防上述疾病的发生。

◎如何护好肚脐

- 1. 给肚脐保温** 肚脐怕冷，若长时间暴露在外，腹部就会受寒。所以，在早、晚气温较低、阴雨天气时，最好别穿露脐装；使用电扇、空调时，不要让冷风对着脐部猛吹；晚上睡觉时，不要让脐部当风而吹，天再热也要保护好脐部不受凉。
- 2. 别给肚脐“化妆”或戴饰品** 有的女孩爱美，在肚脐上贴各种纹饰，会影响皮肤的排泄功能，可能引起湿疹等皮肤病。纹饰的颜料含有化学成分，也会对身体产生一定危害。肚脐是名副其实的“细菌窝”，脐部穿金属环比较容易引起发炎、过敏以及疤痕组织增生等现象。
- 3. 用温水给肚脐“洗澡”** 脐部特殊的形状容易汇集细菌藏污纳垢，所以应用温热的水擦洗脐部四周和脐眼。如果肚脐比较浅，直接用清水洗就可以；如果比较深，可以用棉签涂点香皂清洗，洗后用温水冲洗干净后擦干，使其干燥、清洁。注意动作要轻柔，不用手抠。

(据《家庭医生报》)

有研究称符合三个条件 让你睡觉也能“躺瘦”

为了减肥，不少人试了各种方法，节食、运动……但你可曾想过，睡觉竟然能“躺瘦”？这种方法听起来不可思议，真有这样的美事吗？

在一项研究中，科研人员招募80名超重志愿者进行睡眠改善测试，在没有任何饮食或运动指导干预下，发现这些习惯性睡眠时间少于6.5小时的超重人群，把睡眠时间增加1.2小时后，每天总热量摄入减少了270千卡，相当于少吃一个鸡肉汉堡或3小碗米饭。如果用运动量对比的话，女性需要蛙泳30分钟、慢跑40分钟，或者慢速跳绳36分钟才能消耗掉。4周之后，睡眠延长组体重减轻了0.48公斤。

虽然研究的样本数据较少，并且试验时间也不长，研究结论的精准性还有待进一步验证，但这项研究无疑给科研人员探索睡眠与减肥之间的关系提供了新思路，也给不少想减肥的“懒人”带来希望。

那么，基于目前的研究，怎样睡才能瘦呢？要睡够。《健康中国行动(2019—2030年)》建议，成年人每天平均睡眠时间最好保持在7—8小时。怎么判断睡眠是否充足？第二天醒来，感觉大多数时间都能保持足够清醒，也能保持足够好的注意力，不影响当下工作和生活，说明睡得还可以。

要有深度睡眠。深睡眠在整个睡眠周期中通常占到13%至23%的比例。进入深度睡眠阶段时，体内瘦素分泌会相应增加。这种激素对于燃烧脂肪、促进减肥具有显著效果，无疑是减肥路上的得力盟友。此外，饥饿激素分泌也会减少，自然使得食量减少。相反，若睡眠不足或睡眠质量下降，会导致交感神经过度活跃，进而引发饥饿激素分泌增加，使食欲大增，增幅可高达45%。日常可用运动手环或智能手表辅助检测自己深睡眠状态，更简单的判断方式是，当你醒来时感觉整个人神清气爽、无困倦，通常就代表有充足的深度睡眠。

睡眠要规律。保持相对固定睡眠时间至关重要。不应当出现前一晚早早入睡，后一天却拖到凌晨一两时，甚至通宵达旦、白天才补救的情况。若能效仿古人“日出而作、日落而息”的生活节奏，对提升睡眠质量大有帮助。《中国居民睡眠健康白皮书(2024)》显示，当前居民普遍入睡时间已推迟至零时之后，夜间睡眠时间普遍不足，且熬夜现象普遍。因此，建议大家还是努力培养规律的睡眠模式，以维护健康睡眠状态。(据科普中国)

水果也分寒热，别吃错了

- ◆**苹果** 平和偏凉。红苹果可以止泻、健脾，性较平和。青苹果就比较凉了，可以清肝火、醒酒。
- ◆**香蕉** 属于大寒，脾胃虚寒的人一定要少吃，不要空腹吃，否则会胃痛胃胀。香蕉只能调理阴虚内热导致的便秘，如果是阳虚、气虚、气滞导致的便秘，不能吃香蕉。
- ◆**梨** 可以润肺、抵抗秋燥、生津止渴、利小便、清肝火。但梨子比较凉，不可多吃。
- ◆**橘子** 温性水果，很多人吃多了会上火。要想不上火，可以与橘络一起吃，橘络是偏凉的，可以化痰清肺。
- ◆**橙子** 有些偏凉。橙子对肺比较好，适合肺热的人吃。
- ◆**桃子** 不寒凉，对肝有好处。肝不好的人通常血压高，桃子对血压有调节作用。
- ◆**西瓜** 较寒凉，可以利尿、解暑、止咳、清热，对夏天的湿疹有一定的好处。
- ◆**火龙果** 性偏凉。女性月经期间不要吃。热性便秘的人可以吃。
- ◆**芒果** 微寒，比火龙果好一点。但芒果属于特别滋润的水果，特别容易生痰湿。很多人吃芒果上火就是痰湿导致的。
- ◆**葡萄** 性平，对脾、肺、肾都好，对心脏也有好处。要想调理肾虚要吃含籽的葡萄，它可以补气血、长肌肉。如果将水果加热，寒凉之性有所改善吗？答案是不能。日常建议吃水果别贪多。(据《新晚报》)

走路脚发麻 是年纪大了吗

俗话说，“病从脚下生，防护别粗心”。但有些老年人走路时脚发麻，总认为是年纪大的原因，歇一歇就好了，对此很不在意。

- 其实引起脚发麻的原因很多，比如以下这四种疾病。
- ◎**踝管综合征** 这是一种因胫神经及其分支在踝管内受到挤压引起的疾病。患者走路脚发麻，像针刺样疼痛，这种异常感觉与支配足部神经刺激有关。当内踝后胫管内神经受到囊肿或增生骨质卡压，即可出现踝关节麻木疼痛。
 - ◎**跖筋膜炎(又称足底筋膜炎)** 这是一种常见的足部疾病，主要是由于足底筋膜受到过度拉伸和损伤引所致，表现为跟骨内侧足底处发麻疼痛、僵硬肿胀。特别是老年人骨质脆弱，长时间行走使得跖筋膜容易出现疲劳损伤，引起跖筋膜炎的发生。
 - ◎**糖尿病足先兆** 脚发麻是糖尿病并发症临床的一大特征。由于老年糖尿病患者血管老化、内分泌紊乱、血糖升高，容易对下肢血管造成损伤，引起脚部疼痛发麻。
 - ◎**高血压颅内病变** 老年高血压患者在没有外力作用下，突然出现一侧手脚发麻，应首先考虑合并颅内病变的可能，如脑血栓、脑梗死等。(据《老年生活报》)

舌头上有齿痕需要治疗吗

所谓齿痕舌就是指舌体边缘可见牙齿的痕迹。中医学理论认为，齿痕舌多由于脾虚不能运化水湿，导致舌体胖大水肿受压所致。

出现齿痕舌，判断是否需要治疗的原则就是看患者是否有不适症状。有些患者虽然有齿痕舌，但由于脾虚不严重，平时没有不舒服，只在饮食不失调或疲劳、熬夜时才会出现相关症状，如腹胀、腹痛、嗝气、恶心、腹泻、疲倦乏力等。这类患者不需要因为齿痕舌而服药治疗，平时只需要清淡饮食、避免熬夜劳累即可。如果调整饮食休息后仍不缓解，才需要就医诊治。

另外一部分齿痕舌患者由于脾虚比较严重，会长期出现相关症状，如长期腹胀、腹痛、嗝气、纳差、恶心、腹泻、疲倦乏力、少气懒言等。这类患者需要在有症状期间长期服药，甚至在症状消除后还需要服药巩固一段时间。临床上观察到，齿痕舌大多长期存在，提示患者为脾虚体质，这种体质很难完全逆转，想要服几次中药就使舌边齿痕消除是比较困难的，所以只要没有不适症状，即使仍有齿痕舌也不必过于担心，可通过日常调理慢慢改变。(据《健康咨询报》)



微信公众号



知株侠



株洲新闻网

溯溪玩水成今夏“网红”休闲活动

打卡“野生景点”当心安全隐患

株洲晚报融媒体中心/廖明

清凉的溪水，为亲水“清凉游”的市民们，带来了欢乐的休闲时光，也为有着绿水青山的乡村，带来了人气和消费。眼下，一种小众的户外休闲活动——溯溪，在这个夏天悄然火了。

部分“网红”溯溪地，需提前三天预约

8月10日，一个艳阳高照的星期六，市民张先生一家带着大大小小的露营装备，以及精心选购的各种吃食，早早从市区出发。他们计划在绿口区找一个溪水潺潺的地方，享受一段清凉闲适的家庭时光。

张先生一家驱车1个多小时，在当天10时许，抵达了位于太湖水库坝下的“网红”溯溪地。

“太夸张了，还没到中午，勉强把车开了进去，但已经没有位置。”张先生介绍，坝下最好的位置，已经被各种帐篷、天幕挤得满满当当。无奈，张先生一家只得另觅他处。

又是40分钟左右的车程，张先生一家驱车来到位于八斗敬老院附近的“山溪谷”，车离目的地还有500米，路边停得满满当当的私家车，又让他们“大感不妙”。

靠边停车，望向不远处的溪流，搭建在溪水里、石滩上的天幕和帐篷，都已经“名花有主”。一打听，有些人提前2到3天就预定了位置。

“一个上午都快过完了，不可能再换地方。”张先生介绍，本着“来都来了”的心态，一家人在离“山溪谷”不远处的一座石桥上，终于找到了适合搭设露营装备以及溯溪玩水的“野生景点”。

为村里带来了人气和消费

随着太湖水库坝下溯溪玩水的走红，每天来到太湖的人越来越多，特别是周末人满为患。前往水库坝下的公路两旁，是连片盛开的荷花，前去溯溪玩水的市民，一般都会下车拍照打卡。

新鲜的莲蓬、带着水珠的荷花，被村民们采来摆摊售卖，就算是售价2元/朵的荷花，也有人愉快地买单。

坝下不远处的农家乐里，简简单单的农家饭，20元每份的盒饭，卖得十分紧俏。

八斗“山溪谷”的主理人易翔，整个八月忙得不可开交。

今年，他从长沙返乡之后，看到八斗的好山好水，便动手改造了老房子，采购了大批露营溯溪的装备，尽管8月1日才正式对外营业，但已经“一炮而红”。

“厨房每天都忙不赢，溯溪溪流从最开始的1条，增加到现在的3条，露营溯溪的装备每天也不够用。”易翔介绍，仅他的“山溪谷”，每天就能接待上千名市民前来游玩。

终于降雨降温了

“东边日出西边雨，道是无晴却有晴。”本周株洲的天气，用刘禹锡的这首诗来描述非常合适。

就拿昨天来说，昨天上午，株洲阳光灿烂，太阳把光和热狠狠地砸向大地，到了中午突然刮起了风，大粒大粒的雨滴砸下来，伴随雨，还有雷声阵阵。

这就是夏天的雷雨，下得突然，下得随心所欲。

市气象台说，未来几天，株洲都是多雷阵雨，局地有暴雨的天气。8月12至14日，全市受西风槽东移影响，多云有中等阵雨或雷阵雨，局地暴雨；15至18日，全市受热带扰动外围云系影响，多云，大部地



绿口区淦田镇八斗村，市民在山溪谷营地溯溪玩水。记者/廖明 摄

“我们八斗好久没这么热闹过了。”一位住在附近的易先生介绍，这段时间，不时有市民到他家里借桌椅板凳，地里的瓜果蔬菜，都成了抢手货。

“象征性地收点钱，也蛮开心！”易先生说。

安全隐患不容忽视

山野溯溪玩水，伴随着风险和意外，特别是在一些未经开发的“野生景点”，其背后暗藏的安全风险不容忽视。

以市民张先生一家的遭遇为例。10日当天在上述石桥下安顿好后，大人在烧烤准备食物，小孩结伴在溪水里玩耍，但因水流湍急以及溪石湿滑，女儿摔倒在溪水里后，大腿被尖锐的溪石划出一条近4厘米的伤口。好在伤口不深，简单处理之后并无大碍。

本报提醒，当前正值三伏天，许多人选择到山野避暑，进行户外登山和溯溪运动时，一定要做足功课，多人结伴而行，备齐应急物品，不去未经开发、禁止前往的区域，以防出现意外。



今天 多云转中到大雨，局地暴雨 26~33℃
明天 多云有中等阵雨，局地大雨 25~31℃
后天 多云有中等阵雨或雷阵雨 24~31℃
风向:南风
风力:2~3级
(市气象台8月12日16时发布)