

生活百科

要想夏夜睡得香
开窗还是开空调

炎炎夏夜，很多年轻人喜欢整晚开着空调睡觉，然而很多老人却觉得，开窗比吹空调睡觉更健康。夏天晚上到底是开窗睡觉好，还是开空调睡觉好？空调是否要开整宿？

开空调的房间，温度和湿度都是可以调节控制的。因此，天气炎热时更建议开空调睡觉，适宜的温度是22℃~26℃。所谓“空调病”，是由于不当使用空调而造成的。当气温过高，特别是超过人体正常适应环境的时候，要及时果断开空调，尤其是老年人、有基础疾病的人群等更要及时开空调。

还有一些人倾向于吹风扇，认为风扇比空调更健康，真的是这样吗？天气十分炎热时，风扇吹出来的是热风，可能会影响睡眠深度，降低睡眠质量。此外，风扇是通过空气流动加快，借助水分蒸发带走热量从而降低温度，可能导致体液的丢失。如果不能及时补水，血液黏稠度会升高，对于心脑血管疾病患者，会有加重的风险。

夏天空调到底应该开多少度？怎么用空调才节能舒适？专家建议，夏天白天将空调温度设置在26℃，晚上可以设置在28℃，既省电环保，体感也舒适。因为，晚上的气温有三个不同降温的体感：晚上10点~12点，人体在活动阶段体温比较高，空调设置26℃会十分舒适；凌晨2点~3点，身体已进入睡眠状态，体温也会下降一点，这时再开26℃就会感觉到冷了；凌晨4点~6点，可能就会感觉冷得不行，所以晚上空调开26℃是不适合睡觉的。因此，晚上睡觉的时候空调开到28℃，舒适又省电！

晚上开空调睡觉，记得做好这5点。夜晚调成睡眠模式：睡觉时可以将空调设定为睡眠模式。睡眠模式会在睡眠期间逐步调高温度，既能避免睡眠时人体着凉感冒，又可节省电能；空调的风口尽量朝上吹：开空调制冷时，最好把空调风向调为朝上，冷空气一般会向下走，热空气向上走，这样利用冷热空气自身的物理特性，会达到均匀舒适的室温；闷热天气多用除湿模式：有时碰到天气闷热难受，要善用空调的“除湿”功能。这个功能模式不仅可以让室内湿度降下来，还省电；空调的出风口附近放盆水：长时间开空调，空气会变干燥。不妨在空调的出风口附近放盆水，能有效缓解干眼症状；每天也要适当开窗通风：每天早晚开窗通风半小时以上，有助于保持室内空气新鲜，补充氧气。

据央视新闻微信公众号

疾病防治

夏季出汗出油多
皮肤“呼吸”很重要

为什么很多人在夏季更容易长痘？夏季一到，气温逐渐升高，有些人怕汗水把妆弄花，在炎热天气下层层补妆，以保持长期妆效，不少人则习惯外涂倍数较高的防晒霜。浙江省中医院皮肤科副主任医师罗宏宾表示，从医学角度来看，夏季皮肤本身就容易出汗出油，化妆品残留会堵塞毛孔，导致痘痘、粉刺等一系列皮肤炎症问题。专家提醒，夏季要格外注意做好正确的卸妆和皮肤清洁工作，给肌肤“松松绑”，让皮肤能够自由呼吸。

在夏季，化妆品使用不当导致面部炎症的案例在皮肤科并不少见。此前，来杭州学习化妆的王女士（化姓）也遇到了类似的烦恼。作为化妆师，提升专业技能的必经之路是大量的练习，她的脸上每天都要经历多次涂抹和卸妆。随着时间的推移，她开始出现皮肤问题，脸部出现大面积囊肿，脸上红肿、疼痛、坑坑洼洼。

“脸部炎症非常明显，这是典型的囊肿性痤疮。”罗宏宾解释，王女士的痤疮很可能是她在学习化妆的过程中，频繁使用厚重的粉底液以及磨砂膏这一类清洁力较强的产品，导致毛孔堵塞和皮肤屏障受损，最终引发了炎症。

罗宏宾为她制定了一套综合治疗方案。在治疗的初期，王女士的脸部炎症较为明显，先采用五味消毒饮来控制炎症，其配方中的银花、野菊花、紫花地丁等药材，能够有效缓解痤疮的红肿热痛症状。与此同时，对症使用冲和膏，发挥行气疏风、散瘀消肿的作用。

经过数个月的精心治疗，王女士脸上的囊肿明显消退，但脸上的痘印仍然顽固。于是，医生为她开具了由白菊花、白茯苓、白术等药材制成的中药面膜，淡化痘印，润肌美白。

专家提醒，在日常生活中，特别是在夏季，养出好皮肤需要从多方面入手：首先是饮食调整，痤疮患者应限制高糖、油腻食物以及奶制品的摄入，尤其是脱脂牛奶。其次是化妆品的选择与使用，应谨慎选择和使用化妆品，包括粉底、隔离霜、防晒霜以及彩妆等产品。如使用不当，可能会堵塞毛孔，引发化妆品性痤疮。选择适合皮肤类型的化妆品并适度使用，是预防痤疮的关键。

此外，在清洁方面，也应避免过度清洁皮肤，最好选择控油保湿的清洁剂进行洁面，可以有效去除皮肤表面的油脂、皮屑和微生物，但不要频繁清洗，以免破坏皮肤的天然屏障。同时，痤疮患者要学会减轻压力。

据中新网

吃米 or 吃面 谁的心血管更健康？

米饭配炒菜是许多人的心头好，而包子、油泼面同样也是很多人的最爱。2025年5月，我国研究人员在《营养前沿》期刊发表的一项调查研究发现：吃米或吃面，在心血管病风险上确实存在较大差异。与喜欢吃大米的人相比，以小麦等面食为主的人（心血管疾病风险增加40.8%）。



CFP供图

主食吃什么，事关心血管健康

研究共纳入超过1.6万名65岁及以上的老年人，他们均为健康人群，没有心血管疾病。通过调查他们的日常主食习惯，并追踪随访7.38年，其间共有1757人患上了心血管疾病。

通过分析显示，与吃大米的人相比，以小麦等面食为主食的人心血管疾病风险增加40.8%，而粗粮与心血管疾病之间无明显的相关性。进一步分析显示，在65~79岁、男性和无高血压的老年人中，面食与心血管疾病之间的关联更强，风险增加89.1%。不过研究发现，小麦等面食的摄入量与心血管疾病风险呈U型曲线关系，当每天摄入375克小麦面食（熟制）时，心血管病风险最低，这个量与饮食指南推荐一致。

研究人员解释，与精制小麦相比，大米的脂肪和钠含量较低，且不含胆固醇，升糖指数更低，会减少人体内的氧化应激和胰岛素抵抗。

此外，与大米相比，小麦要经历研磨成粉的过程，精细程度更高，营养流失也更严重；此外，这可能跟大米和小麦的烹饪方式有关，小麦往往搭配更多红肉、油等，比如：肉包子、油泼面、油饼/油条等。

吃对了主食，抗衰老又健康

2025年5月，一项发表在《美国医学会杂志》上的研究指出，多吃全谷物、豆类、蔬菜和水果等高质量碳水化合物，对健康、抗衰老有好处。而那些经过加工、去掉了麸皮、胚芽和膳食纤维的精制碳水化合物，吃多了可能不利于健康和抗衰老。

2025年1月，《营养学杂志》上发表的一项研究显示，吃对碳水化合物能让人老得慢！每天吃够高质量碳水化合物的人，看起来比同龄人平均年轻1.2岁！

这主要是因为高质量碳水有3个突出的健康优势：

1. 高膳食纤维：延缓消化，增强饱腹感，减少热量摄入。
2. 低升糖指数：血糖波动小，减少脂肪堆积，降低糖尿病风险。
3. 营养密度高：提供维生素、矿物质和抗氧化成分，有抗炎效果。

高质量碳水优先选择这5类

高质量碳水又称“好碳水”，是指那些富含膳食纤维、维生素、矿物质和抗氧化成分，同时升糖指数(GI)较低、饱腹感强的天然食物。根据世界卫生组织(WHO)及多项研究推荐，健康主食优选这5类高质量碳水：

全谷物类

糙米：膳食纤维是白米的3倍，镁含量高，帮助稳定血糖。

燕麦：含β-葡聚糖，可降胆固醇，改善胰岛素敏感性。

藜麦、荞麦：蛋白质含量相对较高，含全部必需氨基酸，无麸质。

玉米、薏米：富含叶黄素、玉米黄素，护眼抗氧化。

薯类及根茎蔬菜

推荐食物：

红薯/紫薯：β-胡萝卜素含量极高（护眼、抗氧化），维生素C超苹果。

山药、芋头：含黏液蛋白，保护胃黏膜，升糖指数仅50左右。

莲藕、荸荠：多糖类物质增强免疫力，维生素C含量丰富。食用建议：蒸煮替代油炸，每餐拳头大小（约100克）。

豆类

推荐食物：

红豆、绿豆：膳食纤维促肠道健康，花青素抗氧化。

鹰嘴豆、芸豆：叶酸和铁含量高，尤其适合女性及素食者。

水果类（低糖型）

推荐食物：

浆果类（蓝莓、草莓）：花青素抗氧化，GI值约30~40。

柑橘类（橙子、柚子）：柠檬酸促铁吸收，维生素含量高。

苹果、梨：果胶调节肠道菌群，餐前吃降低餐后血糖。

深色蔬菜

推荐食物：

南瓜（贝贝南瓜）：淀粉为主食替代，胡萝卜素是胡萝卜的2倍。

深绿叶菜（菠菜、西兰花）：钙和维生素K促骨骼健康，虽碳水低但营养满分。

据健康时报