

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,会有疾病加重的风险。

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on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,脸部出现大面积红肿,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,痤疮患者应学会减轻压力。

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):花青素抗衰老,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、西蓝花):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