

从上周开始,临沂进入了三伏天的“烧烤模式”,不少女性开启“避暑模式”:吃冷饮、喝冰水、长期待在空调房等。专家提醒,虽然是在三伏天,女性也要注意保暖,切忌不能贪凉,一味贪凉不仅会对健康生产负影响,严重了还会导致各种疾病。

# 女人过伏天,不宜贪凉

## 腰腹部、颈部还要注意保暖

本报记者 王咏梅

### 贪吃冷饮并不能解暑

最近一段时间,临沂的天气一直以潮热为主。尤其到了中午,骄阳似火,还没出门就已经感受到太阳的火热了。很多女性为解暑,贪吃冷饮。虽然吃的时候嘴里凉凉的,当时感觉很舒服,但过度贪吃冷饮不仅加重口渴现象,还会导致诸多不适。

“食用过多的冷饮不仅不能解暑,还容易导致上火,出现呼吸道感染、肠道感染。”临沂市中医医院康复科主任王学明表示,从中医角度说,三伏天气人体阳气比较旺,如果一味地贪吃冰凉食物,则会耗伤人体阳气,损害机体的脾胃功能。

三伏天温度高,大部分人都不会热得受不了,仅靠吃几根冰棍、喝几瓶冷水就能解暑,这种想法不靠谱。“冰镇冷饮、西瓜不是一点都不能吃,但要根据个人体质,并且不能太过贪凉,否则对身体有害无益。”王学明建议,“女性解暑的时候还要注意子宫保暖,特别是经期不要吃冷饮,避免子宫受寒。”临沂市妇幼保健院妇科保科主治医师徐学勤强调,“特别是未生育的女性,经期贪凉不仅会导致宫寒,还可能导致不孕不育,

且还容易导致盆腔炎症性疾病,长此以往还会导致脸色变差,脸上长黄褐斑。”

### 空调房里要注意保暖

三伏天气,为了解暑凉快,很多女性都会贪恋空调房。其实长时间吹空调,容易导致体温调节系统功能紊乱。比如说大汗淋漓的时候,突然进入到冰凉凉的空调房,人体汗毛孔骤然开骤关,易导致排汗功能失调。并且,人体出汗减少,体内废物不易排出。

而对女性来说,夏季不出汗或者出汗少,既影响健康,又影响身体正常养颜排毒。“很多女性在三伏天,选择去汗蒸馆出汗,强制身体排汗,达到深层排毒养颜的功效,正是这个原因。”徐学勤说。

她建议,夏季空调房内温度低,且空气质量差,女性长期待在屋内容易降低人体免疫功能。尤其是免疫力本身低下的女性,很容易受到疾病的侵袭。

夏天很多女孩喜欢穿低腰裤,腰腹部也容易受凉。“女性很多重要部位都是喜热不喜凉,比如腰腹部、背部、脚等,因此女性在解暑的同时也要注意保暖。”徐学勤说,特别是长时间待在空调

房时,不妨准备一件外套,可以护住腰腹部,以免受凉引起不适。

### 不要随地坐“寒”

近段时间,临沂的天气除了桑拿天,还时不时迎来一场突如其来雷雨。如果没有准备雨具,淋雨也是常事。专家建议,如果淋雨湿发,要及时擦干,还可以用红糖、姜片(带皮)、大枣熬一碗驱寒汤。

除此以外,外出散步或游玩尽量不要坐“寒”,比如湿的地面、铁椅等。“女性臀部受凉很容易患盆腔炎等疾病,因此尽量避免随地坐‘寒’。”徐学勤表示,如果不小臀部、腰部受寒,可以事后及时补救,比如热敷或者贴暖宫贴,刺激局部微循环,对改善盆腔的血液循环也有很好的帮助作用。

此外,最近天气潮热,女性还要警惕室内湿气过大。如果室内湿度过大,可以用空调除湿功能,使室内空气湿度保持在50%以下。如果身体湿气重或者本身属于寒凉体质的女性,徐学勤建议,夏天最好适当运动,出汗,比如快步走、慢跑等等,帮助体内排出寒与湿。



# 蜂蜜减肥,安全又有效

欢迎到新闻大厦及13家漱玉平民大药房选购



蜂蜜是一种天然的营养品,它包含可以燃烧人体能量的优质糖分、维生素以及矿物质等。在一日三餐中,只要加入一些蜂蜜,就可以避免脂肪在人体中积聚下来,因此蜂蜜也被誉为减肥“良药”。本报乐购平台推荐的山乡蜂农蜂蜜是中国供销合作社推荐产品,未经

任何人工添加的蜂蜜,新闻大厦及临沂市漱玉平民大药房旗下13家连锁店均有销售。

蜂蜜有优秀的杀菌效果和解毒效果,它能够让体内停留的废物排出体外,使全身的新陈代谢功能得到改善,使得那些由于不能很好地消耗而在体内积聚下来的多余脂肪作为能

量而得到燃烧。蜂蜜的糖分如能从胃运送到血液中,就能变成能量,很快地消除疲劳。由于血糖值的上升,饱腹感得到增加,饥饿感也就随之消失了。

另外,吃蜜糖之所以能减肥,还因为它含的热量很低,只有同等分量白沙糖的75%。100克蜂蜜含294卡路里,即使一天吃了200克,所吸收的热量也不过600卡路里,相比平时摄取千二至千五卡路里的正常标准,距离很远,所以蜂蜜是“甜品”,但一样可达到减肥效果。

本报乐购平台推荐的山乡蜂农蜂蜜是中国供销合作社推荐产品,山东省科学养生协会指定产品,由青州方山养蜂专业合作社出品,未经任何人工添加的蜂蜜。山乡蜂农蜂蜜出自国家4A级风景区逢山风景区,同时是饮用水源保护区,原料有保证。另外,乡蜂农蜂蜜源产地——青州市王坟镇不仅是国内唯一一个蜂蜜出口日本免检的地域,还是山东省面积最大的纯山区乡镇,林木面积达到20万亩,蜜粉源植物上百种,

现在蜂群存养量为中国江北乡镇蜂群存养量之首。

上市6年来,山乡蜂农一直经当地质监局、药监局等部门的严格检验和抽查,专供药店,深受消费者青睐。每一瓶山乡蜂农蜂蜜都是有编号的,出了任何问题都可以查到生产蜂蜜的源头。最值得一提的是,山乡蜂农除了品质纯正外,同时也最大限度地保留了活性酶,这也是对人体最有益的成分。

为了满足市民的需求,经过多方协商,临沂市漱玉平民大药房与本报携手,为大家购买纯正蜂蜜提供更多方便,市民到临沂市漱玉平民大药房旗下13家连锁店便可以购买到山乡蜂农蜂蜜。此外,本报乐购平台在新闻大厦1905室也设置了销售点,市民可以拨打电话8966133订购,或者前来选购。

一大波纯正好蜂蜜来袭,您还等什么?赶紧到市区金雀山路6号新闻大厦1905室或者临沂市漱玉平民大药房旗下13家连锁店抢购吧!

### 相关链接

#### 13家漱玉平民大药房地址

梨杭连锁店(市区工业大道与开阳路交会处西北角沿街旁)

宏伟连锁店(市区工业大道与银雀山路交会处西南角)

康健连锁店(兰山区水田路与工业大道交会处东100米路南曹王庄菜市场对过)

广场连锁店(市区沂蒙路与红旗路交会处向北100米路东)

苗庄连锁店(市区兴隆路与金雀山路交会处向东50米路南)

康益连锁店(费县建设路中段万家汇楼下)

建设路连锁店(费县建设路与胜利路交会处向西200米路北)

济南路连锁店(市区沂蒙路与济南路交会处向西100米路北)

解放路连锁店(市区工业大道与解放路交会处东50米路北)

红旗二连锁店(市区兴隆路与红旗路交会处西100米路北)

金雀山连锁店(市区商城路和金雀山交会处西300米路南七中东邻)

清华园连锁店(市区开阳路与羲之路交会处向南200米路东)

朗润馨园连锁店(市区王庄路和开阳路交会处朗润小区门口)

## 小贴士:蜂蜜减肥小妙法

### 一:蜂蜜白醋减肥法

主料:白醋或者苹果醋

辅料:蜂蜜

做法步骤:

将蜂蜜醋的比例按照1:4混合后,再加兑开水,早餐前20分钟空腹喝,中餐和晚餐后立刻喝。

需要注意的是,挑选白醋时要选择经大米、高粱、黄豆等加工而成的,尽量避免含有化学品的。同时,蜂蜜和白醋的比例可以根据个人需要调整,如果更注重美容就可适当增加蜂蜜的比例。

### 二:蜂蜜+姜汤减肥法

主料:10克姜片

辅料:蜂蜜

做法步骤:

1.姜片弄成糊糊后,用200毫克温热水冲开。

2.在姜汤里加入一勺蜂蜜,然后搅拌均匀后喝。

此法需要注意的事项:

1.早上喝时一定要空腹,晚上喝时,需要在服用后30分钟再吃饭,或者各种水果。

2.服用期间需要控制油和盐的摄入量。吃饭一定要细嚼慢咽,吃8成饱。另外,配合自己制

定的减肥晚餐效果更佳。

### 三:白萝卜炖蜂蜜

主料:白萝卜一个,枸杞几粒

辅料:蜂蜜适量

做法步骤:

1.白萝卜削去外皮,切成段。枸杞用清水浸泡至变软。

2.先在每段白萝卜上,切0.5厘米的薄片作盖子,再用勺子在白萝卜中间挖一个洞,做成萝卜盅。将萝卜盅摆放到盘中,往萝卜洞里注入蜂蜜,倒至八分满,放入枸杞。

4.给白萝卜盅分别盖上盖

子,放入锅内加盖大火上汽后转中火隔水清蒸一小时即可。

记者 孙飞霞



为您的家人健康而努力