

伏天养生花样多 按需选择莫跟风

■ 本报记者 尹超 摄影 魏志广



跟风晒背不可取

伏天里，各种专属养生流行起来，有人热衷晒背，在太阳下坐着或趴着晒，被网友称为不要钱的“天灸”；有人忙着夏练三伏，游泳、瑜伽、健身操，各种运动热上加热；有人喜欢冰镇饮料，有人喜欢以热制热……专属伏天的养生方式有很多，但人们选择哪种方式，需根据自身身体状况，不能盲目跟风。

一入伏，30岁的张琳就开始晒背，这段时间一直坚持。每年冬天，她手脚冰凉，听朋友说三伏天晒背能将体内寒气排出，她决定试试。通常上午9时，她会带着瑜伽垫爬到顶楼，找一个宽敞位置铺好瑜伽垫后，直接后背朝上趴在垫子上，把伞撑起来遮住头部。张琳说，刚开始晒时，会大量出汗，大约十几分钟后，汗停了，半小时后，腰和脖子感觉凉飕飕的。“晒完感觉挺舒服的，把经历发到了社交平台上，有不少人和我感觉挺像，也有晒完后身体受不了的。”

夏练三伏有技巧

上周，市民孟佳就把瑜伽垫拿了出来，每天晚上锻炼半个小时左右，或练瑜伽，或跳不太激烈的健身操，锻炼结束，休息休息，洗个澡，很舒服。夏练三伏是一种传统的养生方法，指在夏季最热之时，通过适当运动增强身体的耐热性，预防中暑等疾病，主要

冷热均衡需讲究

前几天，一位市民在外面奔波一天，回家后喝了一碗冰镇绿豆汤，没多久就闹起了肚子。“就喜欢喝凉的。这下可得注意了。”这位市民说。绿豆汤堪称解暑神器，但并不适宜冰镇饮用。同时寒凉体质、老人、儿童、生理期的女性、体质虚弱的人和正在服用各种药物的人也不适宜喝。有人在三伏天无冷不欢，也有不少人

有助于调理脏腑气血，温煦经络。在高温闷热的天气里，身体毛孔张开，体内的寒气也容易被排出去。阳虚、湿气重、部分慢性病患者，肠胃功能不好、易感冒、腰腿怕冷怕风等亚健康人群适合晒背。晒背虽好，但不要盲目跟风。“有高血压或者皮肤病、身体比较虚弱的人、孕妇不建议晒背。”刘建还提醒，晒背时间不宜过长，年轻人可晒1小时左右，老年人晒20分钟即可；不要选择最热的时候，可以在上午9时到11时晒；同时要保护好头部和皮肤，以免中暑或晒伤，准备一些酸梅汤，做好防暑降温准备。

目的是通过锻炼提高身体对环境的适应能力。但三伏天气温高、空气湿度大，因此，夏练三伏，需要有技巧。刘建说，三伏天长，作息方面可晚睡早起，选择清晨或傍晚温度相对凉爽时最好；像游泳、瑜伽、太极拳等运动，既能强身健

认为，三伏天不能碰冷饮，刘建介绍说，事实上，这需要看体质。如果是热性体质，可以适当喝冰水或凉性饮料；若是虚寒体质，热天应尽量喝温水或凉白开。需要提醒的是，不论什么体质，过分喝冷饮都会影响脾胃健康。即使天气特别热，喝冷饮也需要小口慢喝。还有人认为，三伏天要“以热制热”。刘建介绍说，这其实指的是夏季养阳，在

体，也不会因过度锻炼而伤害身体。天气炎热时，出汗是为了更好地散热，皮肤通过出汗来释放热量、调节体温，这是正常的生理现象。但是，汗出得太多，水分流失过多，容易脱水甚至中暑。因此，微微出汗即可，适时避暑才是正解。

同时，不少人家都备上了藿香正气水，有的人还随身携带防中暑。但其实藿香正气水并不适用于预防中暑，而是用于治疗暑湿感冒。想要预防中暑，远离高温环境、主动降温、补充水分和电解质等才是有效措施。

马秀婷还收了一个10岁的小徒弟，每次去踢球之前，小徒弟都会提前问，生怕把他落下。“我们会叮嘱他好好学习，完不成学习任务不跟他玩儿，孩子现在在学习踢球两不误。”马秀婷说。他们从四面八方而来，目的只有一个，和队友并肩作战，尽情享受90分钟赛场上的欢乐。如今，马秀婷脸虽然晒得黑黝

点餐“看图下单” 小心虚假欺骗

■ 瞳言

天气炎热，不少年轻人点外卖频率增加。点外卖前，看看商家在平台上发布的店面环境图，判断一下这家店是否干净靠谱，成为人们的习惯。但有的商家并未公布店铺真实照片，有的还用其他店铺照片以假乱真。这样的商家，饭菜质量难以保证，容易让消费者踩雷。

前几天，市民小张点了一份拌饭，看照片店家铺面精致又小众，饭菜照片看着令人颇有食欲，人气也挺高，结果真实的菜品质量却令人难以咽下。小张在平台上给了差评，店家并不理会。“没去实体店吃过的店，轻易别点外卖，很容易上当。”

当下，点外卖成为不少消费者解决用餐问题的一种选择，而“看图下单”几乎是通用的做法。商家深知消费者这一习惯，往往会把精修过的照片挂到店铺，并对图片在色调和构图上进行一些技术处理。这就导致一些商家挂出的图片与实际存在较大差别，图

片也就变成了引诱消费者上当的重要因素。

经营之道，诚信为本。任何一个商家，不管经营什么产品或服务，也不管规模大或小，只有善待消费者，才能赢得消费者的青睐，走得更远。如果照片能够真实反映商家的经营状况，消费者“看图下单”是可以的，但一些外卖商家以不真实的图片欺骗点餐的消费者，最终只会搬起石头砸自己的脚。

近年来，外卖行业发展迅速，对满足人们生活需求起到了积极作用，但服务是否卫生规范与消费者的健康也密切相关。因此，对一些外卖商家用图片欺骗消费者的行为，监管部门应用强有力手段规范商家的经营行为，让外卖业更好地服务群众生活，也能使自身获得更好的发展。



夏日，小心“冰箱型腹泻”

本报讯（记者尹超）有一种细菌，喜欢冷藏室的温度，人吃了被它污染的食物，会导致腹泻。所以，夏季应尽量食用新鲜食品，不要长时间在冰箱存放食物，同时每个月至少清洁一次冰箱。

生活中，不少人将冰箱当作食物的“保险箱”，把各种食品随意塞进去，这样不但不利于食物保鲜，反而使细菌大量繁殖，夏日里，因吃了这些食物而造成冰箱型腹泻的情况很常见。

有些人习惯把饭菜直接成盘塞入冰箱，空间不够就一层层擦。这样做会导致食物串味，也为细菌滋生提供了条件。建议将剩饭菜最好分别放在有盖的保鲜盒里，容量以食物占据1/2以上为宜为好。

蔬菜放在冷藏室里可以保持鲜嫩，但如果买回后直接放入果篮，水分会蒸发，加速维生素的流失，而且不同品种蔬菜上的微生物会交叉污染。应给每一种蔬菜包两层软纸，再分别放入独立的塑料袋，扎口要松。这样可调节袋内湿

度，有效减缓干燥，延长保质期。未喝完的牛奶、未吃完的调味酱等，如果不封口、不盖盖子直接放入冰箱，存在较大的交叉污染风险，加速食物氧化和变质。如果是自制盛放在碗或杯子中的食物，要用保鲜膜覆盖，并尽量用橡皮筋扎紧，取出后加热杀菌再食用。

同时提醒，清洁冰箱时，要先断电，将食物全部取出，用干净的抹布或湿巾清洁，尽量不要用消毒液清洗，以免造成二次污染。冰箱里许多犄角旮旯的地方都很难清洗，要遵循正确的步骤和方法。其中，冰箱门的胶条、置物隔板、冷冻抽屉和上下内壁，这些地方很容易被菜汁和食物残渣等污染，滋生细菌，建议用抹布和洗洁精擦拭，清水擦净后通风晾干。

另外，不要用洗衣粉、去污粉、滑石粉、碱性洗涤剂、开水、油类、刷子等清洗冰箱，会损害箱外涂层和箱内塑料零件。

中伏养生 试试这些食谱

吃三菜

绿豆芽。高温天气，餐桌上建议适当多些绿豆芽。尤其是发芽4到7天的绿豆，在发芽过程中会增加很多维生素C，而且部分蛋白质也会分解为各种人所需的氨基酸，可达到绿豆含量的7倍。

山药。夏季暑湿对脾非常不利，甘入脾，适当食用甘甜的食物能够补益脾胃，缓解相应症状。这里说的甜味食物指的是以山药、大枣为代表具有微弱甜味的食物，山药、大枣熬点粥，或者将大枣蒸一下当零食吃都不错。

生姜。辣味能平衡食物的寒气，所以夏季还要适量食用一些辣味食物。冬吃萝卜夏吃姜，适当吃点辣味的姜，可驱除体内的寒气、湿气，对缓解夏季空调引起的流鼻涕等症状有显著疗效。

吃三瓜

苦瓜。苦瓜营养丰富，此时食用有清热解暑、清心除烦、益气解乏、益肾利尿的作用。如果感觉自己暑热烦渴，身上长痱子等情况都可以尝试在夏季餐单中加入苦瓜。丝瓜。丝瓜含有非常高的

营养价值——丰富的维生素、矿物质、植物黏液、木糖胶等物质，全身都可入药。而且丝瓜可谓是夏日里清热泻火、凉血解毒的“好帮手”。

冬瓜。中医认为冬瓜味甘、淡，性微寒，入肺、大小肠、膀胱经。能清热化痰，除烦止渴，降火解毒，利尿消肿。此外，冬瓜具清热解暑功效，而且含有多种维生素及人体所需的微量元素，能够调节人体的代谢平衡。

喝三汤

冬瓜鸭肉汤。鸭汤可清热利湿，其经典搭档冬瓜也同样具有祛湿利尿的好食材。如果觉得身体有点浮肿，或是脾胃消化能力差，喝冬瓜鸭汤必有奇效，加点白扁豆效果更好。

三豆汤。夏天很多地方有暑湿，而大多数豆类都具有健脾祛湿的作用，推荐饮用三豆汤（赤小豆、绿豆和黑豆）。煮三豆汤前，先将豆子泡几个小时，然后用小火慢熬至三种豆煮熟即可。

乌梅饮。饮用乌梅饮不仅可以补充水分，还可以起到生津止渴、开胃、促进食欲的作用。

据《健康时报》



马秀婷 绿茵场上飞奔四十年

■ 本报记者 尹超 摄影报道

“快！快！传球！”“注意盯人！”“别漏人！”……7月24日6时20分，在沧州职业技术学院足球场，54岁的马秀婷在场上跑动，步伐矫健，传球到位，不时还有一脚精彩的射门。作为一名个体从业者，马秀婷是一位有着40年球龄的“足球达人”。

“我十四岁的时候就踢足球了，当时场地条件没有现在这么好，但我特别享受踢球的过程。”马秀婷说，那时她和妹妹马秀祖都加入了市足球队。爬楼梯、蹲跳、反背队友跑、参加比赛……两姐妹少年时代的课余时间，被各种训练和比赛填满了。

离开校园后，马秀婷也没有放下对足球的热爱。曾经的东体育场，是她经常去踢球的地方。去年夏天开始，马秀婷开始去大运河公园的足球场踢球，也是在这里，她结识了一批球友。

“起初，这里踢球的人不多，我俩每天都去踢，慢慢吸引了不少人加入。”马秀婷说，大家玩得很开心，就组建了一支足球队，成员里有老师、企

业老板等不同行业的人。“目前足球队成员有30多人，其中还有十几名大学生，我们经常一起打比赛，特别好。”马秀婷说。

随着队员的增多，公园里的足球场满足不了他们的需求了，“场地小了，人多，有时候带球过人等技术施展不开。”马秀婷说。现在，他们转移阵地，来到沧州职业技术学院足球场，每周一、三、五6时到8时，周六17时30分到20时，是他们踢球的固定时间。

马秀婷姐妹二人在新开路附近居住，离沧州职业技术学院很远，但她们每次都坚持去。早晨，骑着电动车或开着车，奔向绿茵场，马秀婷很开心，她觉得足球并非年轻人的专利。踢球不但能给自己带来快乐，还能锻炼身体，即便有时也会受伤，但是，这些年来，大家都没放弃，家人也支持，到了日子不出来踢球，总觉得浑身不自在。

喜欢足球这么多年，可见足球对马秀婷的吸引力有多大。“如果在比赛中能踢进一个漂亮的进球，会特别开心，我很享受踢球过程中的那种快感。”马秀婷说，快速带球，准确传递，以及一脚漂亮的射门，这些不仅能带给她成就感，也是一种情感的宣泄。



如今，马秀婷脸虽然晒得黑黝

