

这些热出来的病 入夏当小心防范

很多人喜欢夏季，可以吃吃冰镇水果、饮料，可以不用担心衣物不容易晾干等问题，但也有其不喜欢之处——热。以下这些容易热出来的病，大家可得小心防范着。

心脑血管疾病——睡个午觉

发病原因：夏季出汗多，有的人喜欢整日整夜地开空调、吹电风扇，这样水分丢失更多，血液浓缩，血液黏度也随之升高，特别是老人或多或少有血管弹性下降，血液黏度增加，极易诱发急性心肌梗死和脑血栓形成。

治疗妙方：有研究表明，一天中，人有三个睡眠高峰期：上午九点、中午一点和下午五点。所以人除了晚上睡觉外，中午的睡眠也是不可缺少的。俗话说得好：中午睡得好，犹如捡个宝。

中暑——试试药浴

典型症状：中暑高热，因在高温环境中从事体力劳动的时间较长，身体产热过多，而散热不足，导致体温急剧升高。体温在40℃以上，头疼、嗜睡甚至昏迷，面色潮红，干热、汗闭、血压下降、呼吸急促、心率加快等。

治疗妙方：夏天泡药浴可以祛暑避邪。

仁丹浴：一盆水，大人加入一包仁丹，小儿加入半包，充分搅拌后使其溶解，而后按常规洗浴，浴后皮肤沁凉，有助消暑祛热提神。

菊花浴：取菊花适量，煎汁去渣，加入浴水中，浸泡20分钟，再用水冲净。此浴有解暑、明目、清火、醒脑之功。

皮肤病——洗出好皮肤

典型症状：因夏季高温引起的季节性皮肤病明显增多，除了被虫咬引发的，因日晒引起的日光性皮炎也很多，皮肤被晒伤，红肿起疱，毛囊炎等。另外，因天气太热，身上出湿疹和痱子也是常见的皮肤病。

治疗妙方：皮肤病治疗最重要的是清洁皮肤表面，所以洗澡是重要的一步。用些药浴能很好地保护皮肤。

艾叶浴：艾叶有理气血、逐寒滞、止血、安眠、温经的功效。取新鲜艾叶30~50克，在深盆中用沸水冲泡5~10分钟，取出艾叶加水调至适宜水温即可沐浴。艾叶浴对毛囊炎、湿疹有一定疗效。

茶水浴：茶叶主要成分有咖啡因、茶碱、鞣酸等，鞣酸可消毒杀菌，收敛伤口。因此，茶水浴身，具有护肤功效。尤其皮肤干燥的人，经过几次茶浴

后，皮肤可变得光滑细嫩。

金银花浴：取金银花适量，煎水，滤汁后放入浴水，浸泡20分钟左右，再冲洗干净，浴后凉爽舒畅，治痒效果很理想。

胃肠炎——喝喝花茶轻松治

发病原因：夏季饮食不洁，冰箱里的生熟食不分开放置都可引起细菌性食物中毒或者肠道疾病。主要有沙门菌、致病大肠杆菌、葡萄球菌等细菌污染食物引起的急性胃肠炎。

治疗妙方：茉莉味辛甘、性温，能帮助胃的消化吸收，缓和胃痛，对腹泻腹痛有很好的疗效。所以茉莉花茶素有胃部保护茶之称。此外，茉莉还有安定精神的效果，舒缓紧张情绪。

如果感到消化功能不佳，可用热牛奶浸花，制成茉莉花茶奶茶，味道暗香，还有不错的辅助疗效呢。

(本报综合)



与醋为伴 益处多多

夏季吃醋，有开胃、抑菌、提神、降压、美容等功效

夏季炎热，容易引发肠道疾病，还会感到浑身乏力、食欲不振，而酿造醋含有大量的有机酸，是抑制各种细菌生长的天然能手，不仅有助食物消化和营养吸收，还能抑制细菌，让人体在夏天仍能保持充沛活力。

夏季吃醋的益处：

- ①开胃：刺激胃酸分泌，健脾开胃，促进食欲；
- ②抑菌：在饮食中加点醋，既可抑制细菌生长，又可提升食物风味；
- ③提神：高温天气容易疲劳、休息不好，醋可将导致疲劳的乳酸氧化代谢；
- ④降压：所含矿物质钾能排出体内过剩的钠，预防高血压、动脉硬化等；
- ⑤美容：促使人体的酸碱平衡，美容养颜，加入花果、蜂蜜等，效果更好。

醋的选择：

- ①9°米醋：属于高度白醋，除了调味功能，还可以熏蒸抑菌、腌渍保健食品，如醋蛋、醋花生、醋萝卜、醋豆等；
- ②大红浙醋：南派风味，由红曲米和糯米发酵而成，可以去除海鲜的腥涩味，在面条或鱼翅加上些许，另有一番风味，粤菜的脆皮乳鸽、潮州冻蟹等的调味料；
- ③糯米甜醋：南派风味，由酿造食醋加入桂皮、丁香、花椒、八角等香辛料和红糖煮制而成，驱风逐淤、强身养颜，乃孕妇产后煲猪脚姜醋的佳品，也是粤菜的优质调料；
- ④花果醋：包括青梅醋、山楂醋、罗汉果醋、菊花醋、苹果醋等，可直接饮用，青梅可解毒、调节肠胃，山楂可降血压、改善心脏收缩力、降低体内脂肪和堆积的乳酸，罗汉果清热凉血、滑肠排毒、嫩肤益颜、润肺化痰，菊花可养肝明目、清心并能调整血脂。

(据《羊城晚报》)

心气旺多汗 养心有三法

夏季养心要把握三个原则：清火养心、养阴扶阳、补气补血

中医五行学说认为，夏季对应我们五脏的心。此时人体心气旺盛，出汗多，易伤气阴，因此夏季养心要把握三个原则：清火养心、养阴扶阳、补气补血。

清火养心。夏季“灭火”要分人群、分类型。心思过重的女性在夏季多有心火和肝火；心火导致的心烦失眠、口舌生疮、舌红等症，可用竹叶5克泡水代茶饮；平时吃些苦瓜、草莓等降心火的食物，经常按摩少府（握拳后小指按着的手掌处）、少冲（小指内侧，距指甲角0.1寸）穴位；肝火导致的爱发脾气、头痛、头晕、口苦等症，可以用菊花5克泡水喝，降火明目，配合按摩太冲（足大趾和二趾间缝隙向上的凹陷处）、行间（足大趾和二趾连接处）。抽烟喝酒的男性要去肺火、胃火；肺火导致的咳嗽、

咳痰、嗓子疼，要注意清润、化痰，可以多吃白萝卜、雪梨、莲藕、百合、枇杷等，每天按摩鱼际、少商（拇指外侧，距指甲角0.1寸）两个穴位；胃火导致的脸上长痘、口气重、便秘等问题，要多吃绿豆、苦瓜、苦菜、黄瓜、西瓜、冬瓜、薏米，平时按摩内庭（足二趾和三趾连接处）、厉兑（足二趾外侧，距指甲角0.1寸）两个穴位。老年人脏器功能下降，容易有肾火和肺火；肾火导致的五心烦热、头晕、腰酸耳鸣等症，可吃黑木耳、枸杞、桑葚等滋阴之品，平时按摩太溪（足内踝尖与跟腱之间的凹陷处）、涌泉（足趾弯曲时前脚掌中部凹陷处）二穴；肺火导致的干咳、便秘，可用冰糖、银耳、雪梨一起煮水喝。年轻人夏季爱喝冰镇饮料、吃高热量食物，因此多有肺火和脾胃火，要注意健脾利湿，

多喝绿豆汤，也可用竹叶或荷叶3克泡水喝。

养阴扶阳。春夏之时，自然界阳气升发，养生宜顺时而养，养护体内阳气，谓之“春夏养阳”。但夏季不能一味养阳，因为临床上单纯的“阳虚”或“阴虚”很少，多见阴阳两虚偏于阴虚或偏于阳虚，故而应“养阴扶阳”。

夏季饮食以滋阴润燥的食物及水果为主，例如怀山药、芝麻、鸭肉、荸荠、甘蔗等，平时可以用百合、沙参等滋阴润肺的中药材来泡水、熬粥或煲汤。如果有阳虚的症状，例如怕冷、腰酸腿冷痛、头昏耳鸣等，可以服用金匮肾气丸来滋阴补阳，且不上火。另外，夏季昼长夜短，阳气充足，阴气不足。因此夏季的睡眠时间也要做一定的调整，就寝时间为晚上10：00~11：00，早晨起床时间为5：30~6：30为宜。

补气补血。夏季闷热潮湿，动不动就大汗淋漓。“卫气属阳，行于脉外”，意思是说人体的卫气如同卫士守护着我们的体表，卫气虚就会导致“卫表失固”，门户大开，体内的津液易于外泄，人体表现为异常多汗。中医认为“气随汗脱”，汗出得越多，卫气流失就越多，形成恶性循环，所以夏季养生要注重补气。

常用的补气食物如小米、粳米、苡麦、扁豆、胡萝卜、香菇、豆腐、马铃薯、红薯、牛肉、兔肉、猪肚、鸡肉、鸡蛋、鲑鱼、黄鱼等。气虚比较明显的，如出现精神不振、气短懒言、乏力，可用生晒参、西洋参泡水喝，补气旺神。每天按摩脾腧穴和足三里穴可改善气虚。夏天出汗过多时要补充盐分，在清淡饮食的基础上，佐以少量咸菜，可以增进食欲。

(据《生命时报》)

记住！临睡洗澡影响入眠

睡前洗澡是不少人的习惯，特别是在夏季，这是每天生活的一部分。它可以促进血液循环，放松心情，好处不少。但北京大学第一医院医生刘建湘提醒，晚上洗澡得早一点，洗完就睡，反而睡不好，特别是喜欢泡澡的人。

有研究发现，临睡前任何使人体温度升高的活动，都可能影响人们正常入睡。因为只有当人体体温降到特定温度时，才会安然入睡。这看上去好像和让人们睡觉前泡澡有些出入，实则不是：洗澡可以使人心态放松，洗完擦干，能加速身体“冷却”，使身

体开始释放出比人们在洗澡中所获得的更多热量，释放得越多，进入睡眠就越深。

主持密歇根大学行为睡眠医学项目的托德·阿内德特博士说：“所以，这并不意味着人们在一天辛苦工作回到家后洗澡也洗不成了，只是不宜在睡前洗澡。”

专家建议，提前一两个小时洗澡，或者在饭后1个半小时也可以。37摄氏度至39摄氏度的水温对身体刺激较小，放松身心的作用也最好。

(据中国新闻网)

群众信访举报转办及地方查处情况一览表

来电		(第二十三批 2017年5月16日12时-5月17日12时)	
序号	行政区域	交办问题基本情况	污染类型 备注
62	衡阳市	耒阳市蔡子池街道蔡南路耒阳市春宏餐具用品消毒中心污水直接排入耒河上游一年多时间，自来水公司在下游取水。公司建在耒河风光带边离耒河约二十米处私自建厂，生活垃圾和生产垃圾堆放在耒河边，没有任何手续。环保局已经责令停产整改，但厂子在晚上加工，居民无法入睡。希望尽快取缔。	水污染 *
63	衡阳市	珠晖区新大桥桥头临江路388号胖胖酒店、三个小厨油烟污染，严重影响中凌小区居民。	餐饮油烟污染
64	衡阳市	蒸湘区蒸湘世纪城小区受外环线噪音扰民，希望修隔音设施。	噪声污染
65	衡阳市	耒阳市灶市街镇鸭子庙村八一山庄附近，金属驾校隔壁塑料厂排放难闻气体，粉尘污染严重。曾向市环保局反映未果。	大气污染
66	衡阳市	雁峰区岳屏镇森林村G72衡阳西出口往车江方向3km处，S212旁边，湘江边，湖南省衡阳市萤光化工有限公司(法人代表刘某某)，非法加工危险化学品(氟硅酸、铅电解液)，生产废水经常租用浙江的罐车(其中一台浙H尾数6708)直排湘江，大部分时候是晚上生产，排放刺眼气味，周边植物无法生存。	水污染 *
67	衡阳市	衡南县泉湖镇小江村322国道36km处不远的地方养猪户(几百头母猪)，猪尿未经处理直排入池塘渗透至农田沿着小河流下，小河水质发臭，小河边有个古井(饮用水源)，污染了古井水质。	畜禽养殖污染
68	衡阳市	珠晖区幸福家园小区2楼好益佳餐厅油烟污染，之前打电话投诉过，前几天政府部门去查就停业了，今天又开始营业了。	餐饮油烟污染
69	衡阳市	珠晖区苗圃街道健康里社区里建有一个铁塔信号塔，曾有人监测过，村民家辐射大，有关部门现场检查后承诺去拆迁信号塔，但实际上并未拆除。	其他
70	衡阳市	蒸湘区华兴街道新桥村，五六年来在天台路段埋入生活垃圾约50亩，曾向督察组反映后，有几天将垃圾转运垃圾至垃圾填埋场，最近又不清运了，回复填垃圾埋在这，经监测并未污染下水源。	垃圾污染
71	衡阳市	蒸湘区湘板小城小区外面的外环线有个桥，车辆多特别是货车，整夜噪声扰民。	噪声污染
72	衡阳市	衡阳县渣江镇泰和村泰和页岩砖厂，无任何手续和环保设施，已非法开采多年，破坏生态环境，目前已停产，但未拆除设备。	生态破坏
73	衡阳市	蒸湘区华兴高新区财富家园小区渔鲜生餐馆，排烟管噪声太大，离居民太近，噪声扰民。	餐饮油烟污染
74	衡阳市	蒸湘区蒸湘世纪城小区附近云记餐馆油烟往地下车库排，油烟污染严重。澎湖湾酒店下水道通进小区雨水沟里，下雨会堵塞，粪便粪水溢出。	餐饮油烟污染
75	衡阳市	耒阳市蔡伦步行街从2014年开始，居民区周边迁来了很多石材加工厂，石材加工噪声扰民。曾多次向耒阳市环保局反映未果。	噪声污染
76	衡阳市	祁东县黄土铺镇九龙村综合采石场、后台山采石场，放炮导致周边居民房屋震动，粉尘污染严重。	大气污染

群众信访举报转办及地方查处情况一览表

来信		(第二十三批 2017年5月16日12时-5月17日12时)	
序号	行政区域	交办问题基本情况	污染类型
33	衡阳市	石鼓区解放路中国移动和中国电信一带上的上百家手机店，多年来一直大音量播放音乐，在店门前载歌载舞，用高音喇叭促销，居民长期受噪音污染，严重影响了身体健康和日常生活。多次投诉未果。要求彻底拆除户外音箱。	噪声污染
34	衡阳市	耒阳市聂州村障障岭离耒水河不足三十米的岸边春宏餐具清洗厂，生产污水直排耒河，臭气熏天，洗碗时噪音扰民。前段时间听说没有排污许可证被环保局责令停产，但这个厂晚上半夜三更洗碗。	水污染
35	衡阳市	衡阳县渣江镇谢桥村西界公路旁，在距离村集居地不到100米的地方有一个非法洗砂场，未采取任何环保设施，占用良田，一年四季污水横流，污染村里的生活用水和灌溉用水，致使庄稼枯萎、减产，村民身体健康受到影响。	水污染
36	衡阳市	衡阳县岫岭乡峙门水库的山上隐蔽建有一养猪场，猪场废水直接通过一个山谷和涵洞流入山峙门水库，严重污染了2个乡镇农民饮用水水源。	畜禽养殖污染
37	衡阳市	石鼓区胜利路10号院内费大厨辣椒炒肉馆几十个特大功率空调器全装在小院内，夏天温度达60度，无法生活。请求把空调改装。	其他
38	衡阳市	雁峰区岳屏公园内湖水黑臭，一潭死水，四周居民生活生产污水直排入湖。湖水泛黄发黑，臭味难闻。公园内餐饮茶楼太多，绿地践踏、污染空气。园内噪声扰民，公园内到处都是游览车、游乐场，营业期间震耳欲聋。	水污染
39	衡阳市	第11批转办的衡东经济开发区工业园的湖南创大钨钨公司投诉信件中有写明暗管情况和位置，为什么不排查创大公司的暗管？请求督促衡东县环保局排查创大公司的暗管，检测沟泥镉含量，到底是排水沟还是排污渠。	重金属污染
40	衡阳市	蒸湘区冠都现代城靠立新路一楼门面有多家餐馆(特别是林十粮饭店和琼琼菜馆)私自改造下水道，将油烟排放下水道，同时空气中油烟污染严重。	餐饮油烟污染

10种植物美观又驱蚊



丝棉花

夏天到了，蚊子也逐渐多了起来，市场上那么多驱蚊产品虽说实用，但不如养一盆驱蚊植物来的美观又有效。

- 1、**猫薄荷**
一些研究报告记载，猫薄荷的驱除蚊虫的能力是蚊虫喷雾的10倍，所以猫薄荷是最好的驱除蚊子的植物了。
- 2、**丝棉花**
蚊香制造商经常使用这种花来制作蚊香，因为这种植物对蚊子而言是很臭的。
- 3、**天竺葵**
这种植物好养，也很美观，同时可以摆脱烦人的蚊子。
- 4、**柠檬香草**
如果选择这种植物的话，你可以挑选几枝新鲜的叶子，把它们压碎在掌心，然后涂抹在你的身上，这样就可以不被蚊虫叮咬。

- 5、**唇萼薄荷**
薄荷不仅可以驱赶蚊虫，可以驱赶跳蚤等其他令人讨厌的昆虫。也可以把它放到热水中，对痛经很有帮助。
- 6、**香茅**
既可以驱蚊虫，也可以把它的叶片碾碎涂在皮肤上。
- 7、**薰衣草**
薰衣草的精油可以去除蚊子，也可以做成香炉。
- 8、**万寿菊**
万寿菊有香味，而且很好养活。在许多的驱虫剂中也有万寿菊的成分。
- 9、**胡椒薄荷**
胡椒薄荷的味道很香，驱蚊的效果也很不错。
- 10、**迷迭香**
迷迭香不仅可以驱除蚊子，也可以结合其他的草药很快的治好蚊虫叮咬的包。

(本报综合)