降暑记住4件事

难熬的高温天气来了，如何降暑成了不少市民们交流的心得。中医专家总结出降暑四要素，做好了这4件事，防暑降暑就不用愁了。

防中暑：自制防暑茶

1.乌梅茶。将乌梅和甘草按5:1比例（也可根据个人口味适当调节）放入锅中，加水煮10分钟，取汤汁冲泡绿茶即可，有敛肺、生津等功效，还可用于肺虚久咳、虚热消渴。

2.枸杞防暑茶。将枸杞10克、薄荷3克、五味子12克、菊花6克放进茶杯里，冲入沸水加盖闷泡10分钟至味道渗出即可，有补肺生津、治暑热烦渴及清热降压的作用。

3.解暑绿豆汤。用绿豆30克，芦根10克，白茅根10克，将芦根、白茅根用纱布包好，加水适量与绿豆同煮至熟。去药包。冷、热饮均可。

4.解暑二豆二米粥。用赤小豆、绿豆、薏米、大米适量。煮粥，冷、热食用均可。

防伤心：该出汗时就出汗

进出空调房，人体要反复经受冷适应的条件反射，肾上腺素会大量分泌，无形中给心脏增加了负担。中医认为，夏天属阳，阳气宜畅通，所以该出汗时要出汗，另外，夏属火，与心对应，该出汗时不能出汗就会“伤心”。

方法：在夏季的空调房，室内温度应控制在26℃~28℃，室内外温差最好不要超过8℃，房间也要经常通风换气。夏天锻炼要注意避开高温时段，更适合在清晨或傍晚进行一些动作柔和、缓慢的有氧运动，如散步、打太极拳等，尤其是老年人更要注意。

防湿气：煮粥时加点荷叶

夏天最大的邪气就是“湿”，这时很多人的脾胃功能低下，会经常感觉胃口不好，容易腹泻，出现舌苔白腻等，不妨多吃一些健脾利湿的食物。

方法：荷叶味道清香，略有苦味，可醒脾开胃，有消解暑热、养胃清肠、生津止渴的作用，不妨在煮粥时适当加一些荷叶，既能生津止渴、清凉解暑，又能补养身体。

防腹泻：冰箱取食先放放

夏天高温潮湿，适宜细菌、病毒繁衍，加上人体出汗比较多，免疫功能受损，是肠道传染病的多发季节。

方法：入伏后阳气最盛，很多人喜欢从冰箱里把食物拿出来直接就吃，这会对体内阳气造成损伤，也很容易发生腹泻。最好是经过充分加热后再吃，或者提前半个小时拿出来放一会或用温水泡一下再吃。还可以多吃些“杀菌”蔬菜，如大蒜、洋葱、韭菜、大葱等，对各种球菌、杆菌、真菌有杀灭和抑制作用。其中，大蒜生吃的作用最好。（据《健康时报》）

“院士+”内蒙古儿科医师培训班在上海开班

新报讯（记者 王利军） 6月3日，第三期“院士+”内蒙古儿科医师研修班开班仪式在上海儿童医学中心举行。本次培训由呼和浩特市金葫芦退役军人创业就业园捐资，中国红十字基金会和内蒙古红十字会共同组织实施。

据了解，2016年2月，全国人大常委会副委员长、中国红十字会会长、中国科学院院士陈竺发起成立“院士+博爱基金”，并于同年发起“院士+”西部儿科医师培训计划，为新疆、贵州、青海、云南、延安等西部地区培养儿科医师，以提高西部儿科医疗资源短缺地区的医疗服务水平。经过积极争取，“院士+”西部儿科医师培训计划内蒙古站行动于2017年8月启动，已为内蒙古培训儿科专业骨干医师40名。

今年，自治区红十字会积极筹措资金，争取到呼和浩特市金葫芦退役军人创业就业园捐赠100万元，与中国红十字基金会继续实施“院士+”西部儿科医师培训计划内蒙古站项目，2019~2020年将分4期先后在上海儿童医学中心、北京儿童医院、复旦大学附属儿科医院等中国顶级儿科医院，以配套成组方式培训儿科医师80名。

据了解，本期有来自内蒙古自治区人民医院、武警内蒙古总队医院、乌兰察布市中心医院、赤峰市医院、巴彦淖尔市中心医院等医疗机构医师参加了培训。

内蒙古卫健委向您推荐
公民卫生应急素养条目
健康内蒙古 Healthy Inner Mongolia
为普及卫生应急知识和基本技能，提升公民有效防范应对各类突发事件的意识和能力，内蒙古卫健委向您推荐公民卫生应急素养条目，共涉及突发公共卫生事件应对，突发事件紧急医学救援、中毒及核和辐射应急处置等基本知识和要求等12条。
如有健康问题咨询请拨打 12320

6、家畜、家禽和野生动物可能传播突发急性传染病，应尽量避免接触；不食用病死禽畜。从事饲养、加工、销售等人员应做好个人防护。

每天称体重瘦得快

在减肥时你们的决心是否坚定呢，减肥期间会每天称体重记录体重变化吗？据法国健康杂志《medisite》报道，近日英国《每日邮报》援引了美国佐治亚大学在《肥胖》杂志上发表的研究称，经常称体重的人能够保持体重不增长，甚至能瘦得更快。

美国佐治亚大学的研究员们在2017年11月中旬至2018年1月初对111名年龄在18至65岁的成年人进行跟踪调查。一般来说，成年人在年末节日期间平均增重1.5公斤。研究结果发现，研究期间每天称体重的人瘦了0.1公斤，而回避称体重的人平均增重2.2公斤。

专家解释称，因为每天称体重的人对自身体重严格要求，每日称重以监控体重变化。如果体重增加时，他们会在第二天注意饮食并做更多运动。而回避称重的人意识不到自己体重的变化，不会控制自己的饮食。（据新华社报道）

膝关节热痛不都是老年性关节炎

69岁的赵女士左膝关节红热肿痛，持续半年多了。吃了抗炎镇痛药，刚开始还有效，后来药一停症状再次出现，再吃药效果就不如以前了。最近，赵女士被诊断为左膝滑膜炎，要进行关节镜微创治疗。赵女士疑惑：滑膜炎与老年性关节炎有什么不同吗？

据骨科专家解释，老年性关节炎又称骨关节炎，是年老后关节软骨和骨质的破坏。赵女士的滑膜炎考虑为感染性关节炎，是指细菌、病毒等微生物入侵关节腔内导致的关节炎症。的确，术后显示赵女士切除的滑膜病理结果为慢性化脓性炎。

据介绍，膝关节炎的共同症状为膝关节肿胀、疼痛及不同程度的活动障碍，少部分不典型的感染性膝关节病易混同于一般的膝关节病。感染性膝关节炎常见于老人和小孩，病因常见为化脓性和结核性感染。感染性关节炎治疗不及时，会引起关节软骨和骨质的破坏，造成关节畸形和关节功能丧失。遇到以下情况应考虑感染性膝关节炎的可能：1.不明原因的单侧膝关节肿痛；2.伴低热或患膝皮肤温度增高；3.抗风湿治疗、理疗等对症治疗效果不好；4.有不同程度的关节腔积液。（据《大河报》）

每天一杯橙汁降低中风风险

荷兰研究人员发现，每天喝一杯橙汁，能将致命性中风的风险降低近1/4；每周饮用4～8杯橙汁或其他任何果汁的人，中风风险降低了24%。研究认为，新鲜果汁尽管含糖，但它在预防中风方面的益处超过了含糖所造成的风险。而且，果汁含有许多天然物质，能保护血管免受疾病影响。尽管果汁好处明显，不过，研究人员仍建议人们吃天然的完整水果，因为有更多研究证实了吃水果的好处，且证据更有说服力。（据《新消息报》）

适度喝咖啡有助肠胃消化

喝咖啡似乎已经成为了现代人生活中的一部分，那你知道咖啡对人身体健康有什么影响吗？据法国健康杂志《medisite》报道，近日在2019年美国消化疾病周上发表的一项研究称，适度饮用咖啡有助于促进肠胃消化并对健康有益！

研究员们最初怀疑是咖啡因起了作用，为了进一步验证这一猜测，研究员让老鼠摄入不同剂量、不同咖啡因含量的咖啡以进行试验。结果表明，饮用咖啡后，小肠收缩运动速度加快，能够促进肠胃消化，从而缓解便秘。事实证明，不含咖啡因的咖啡也具有同样效果。另外，对试验对象的粪便进行分析后发现，摄入咖啡将会导致肠道细菌数量减少，但是仍需要进一步研究以证实这一改变是否有益。无论如何，研究员们都认为这一研究或将促使医生考虑将饮用适量的咖啡作为治疗术后便秘及肠梗阻的方法之一。（据新华社报道）