

# 这些人不宜吃西瓜

天气越来越热,解暑佳品西瓜便走上人们的餐桌。别看西瓜清甜多汁、解暑止渴,但却不是人人都可以吃的!

## 一.感冒初期病人

从中医角度来看,不论是风寒感冒还是风热感冒,其初期均属于表证,应采用让病邪从表而解的发散治

疗方法。并认为在表未解之前若攻之会加重病情。而西瓜有清里热的作用,所以这个时候吃西瓜会使感冒病情加重或病程延长。

## 二.口腔溃疡病人

口腔溃疡在中医中被认为是阴虚内热、虚火上扰所致。由于西瓜有利尿

作用。若口腔溃疡者多吃西瓜,会使口腔溃疡复原所需要的水分被过多排出,从而加重阴虚和内热,使病程绵延,不易愈合。

## 三.糖尿病人

西瓜约含糖类5%,主要是葡萄糖、蔗糖和一部分果糖,正常人由于会及时

分泌胰岛素,可使血糖、尿糖维持在正常水平,但糖尿病人在短时间内吃太多西瓜,不但血糖会升高,病情较重的还可能因出现代谢紊乱而致酸中毒,甚至危及生命。糖尿病人每天吃的碳水化合物(糖类)的量是需要严格控制的,因此

如果一天中多次吃了西瓜,那么应相应地减少吃饭和面制品(碳水化合物)的数量,以免加重病情。

## 四.肾功能不全患者

肾功能不全患者,对排出体内水分的功能大大降低,所以常会出现下肢或全身水肿,这类病人若吃太多西瓜,

会因摄入过多的水,又不能及时将多余的水排出,致使水分在体内超量储存,血容量增多,因此不但使水肿加重,且容易诱发急性心力衰竭。

## 五.产妇

产妇的体质比较虚弱,中医角度认为多吃西瓜会过寒而损脾胃。文/巧姐

## 小百科



## 喝冰凉饮品更容易中暑

夏日炎热,人们要多补充水分才能避免中暑,喝冷饮和喝热茶哪个更能消暑呢?相信很多人都会选择冷饮,但实际上爽口的冰凉饮品,反而更容易令人中暑!

为何大热天喝冰凉饮品或者食冰冻食物反而易中暑呢?这是因为大量冷饮进入肠胃后,可能迅速带来4种不良后果,包括过量饮用冷饮,需要体内水分稀释,使人体更易受暑热侵袭。食物过凉引起胃肠道痉挛性收缩,导致腹痛、腹泻等症状。食用了过冷的食物会增加心脏负担,冲淡胃液,影响消化,引起恶心、呕吐等。冷饮进入体内,体内温度骤降,暑热积聚在体内某些部位无法散发,同样使中暑的机会加倍。

其实真正消暑的法宝是一杯热茶。首先饮用热茶能促使毛孔张开,促进汗腺的分泌,体内的大量水分通过皮肤上的毛孔渗出并蒸发,同时带走体内的热量,使降温效果更好。热茶还能起到良好的利尿作用,使体内多余热量随尿液排出体外。另外,热茶中的茶多酚、果胶、氨基酸、糖等物质,可与口中唾液发生反应,滋润口腔,使人产生清凉的感觉。

不过大家需要注意的是:热茶的温度不应该超过摄氏60度,否则会烫伤食道黏膜。如果放在嘴唇边已经觉得烫嘴的话,要等到稍凉一点再喝。文/王浩



## NO.25猪肉烩酸菜

巴彦淖尔市的河套地区农业发达,物产丰富。猪肉烩酸菜是最为著名的一道大菜。所谓“猪肉烩菜粉条子,山药个蛋糕搅子,一挖一勺子”就是在形容它在当地的受欢迎程度。猪肉讲究用自家粮食饲料喂养的“隔年猪”,酸菜是用当地的“抱头白”腌制而成,与东北地区的猪肉酸菜相比较“炆锅爆炒”是这道菜的核心魅力所在。

## 小妙招

### 3招防蚊虫叮咬

夏季蚊虫多,防护不好会被叮咬,留下红肿的痕迹。除了蚊子之外,还有一种蚊虫,比蚊子更厉害!因为蚊虫不像蚊子高飞,而且多为集体活动,所以会集中叮咬,而且一咬一大片。大部分情况下,被蚊虫叮咬后的红点部位,不像蚊子叮后那样痒,红肿情况也相对较为轻微,且能较快消退。

专家表示:蚊虫的繁殖期由4月开始,而暑假则是高峰期。常见类型的蚊虫不会传播疾病,若被叮可立即用清水或加入肥皂清洗患处或用冰敷,可缓解瘙痒。也可以涂抹药膏,但绝不可以搔抓患处,否则会引致伤口感染。

下面教你3招防蚊虫:

#### 1.穿长袖长裤

蚊虫的吸血口器不如蚊子的长,所以它们需要接触到皮肤才能吸血。人们平时可穿长袖长裤,这样蚊虫就咬不到了。

#### 2.含避蚊胺的驱蚊水

避蚊胺DEET是最有效的驱蚊剂,其驱蚊原理为扰乱蚊虫对人体的感觉。然而近年有指DEET甚具刺激性,有可能会引起敏感反应,所以孕妇、婴幼儿应避免使用。

为小孩购买时,可观看其DEET浓度,因儿童适用浓度为10%~30%,成人则是小于50%。

#### 3.避免前往潮湿地表

由于蚊虫喜欢潮湿的地方,所以要避免前往农庄、花园、树下等地方。若要到郊野玩乐,请做好以上两个防范措施。文/小颖

## 盆栽花卉如何安全度夏?

如今已到大暑节气,一年中最热的时期已经到来。对于花卉来说,如何让花卉安全度夏是许多养花人关心的问题。

一是遮阴。尽量避免将盆栽花卉长时间放在室外。在室内光照最强的阳面窗台和阳台,中午到下午4点之前,要适当调整花卉的摆放位置,避开阳光直射。可以将花卉离开阳面窗台1米左右,可以摆放在阳面墙角有窗帘遮阴的地方,或者散射光处以及半阴处,还可以安装防晒网。窗台或地板过烫时可以将花卉摆在花架上,或用筷子将花盆垫起

来,避免盆土温度过高。对于喜凉爽的植物,比如倒挂金钟,生长适温15~20摄氏度,夏季一定要摆放在凉爽的屋内,避免太阳晒伤。

二是喷水降温。经常向叶片和花盆周围喷水可以有效降低温度。喜湿花卉应经常保持土壤湿润,促进蒸腾作用的进行。浇水时尽量选在早晚时分,中午不要浇水。

三,多肉植物许多都是喜光耐旱的,但在夏季,多肉植物也要注意遮阴降温,光照太强叶片会被灼伤,严重的甚至会化水而死。可以适当喷水降温,但是尽量不

要淋雨。少淋一点问题不大,但如果长时间或经常淋雨很容易积水烂根而死。

四,有些植物夏季过热时会进入休眠状态,比如秋海棠、水仙、风信子、仙客来等等。休眠状态的植物要放在通风凉爽的屋内,严格控制浇水量,但也不能长期不浇水,长期缺水会使植株根部枯萎。休眠期的植物同样要避免淋雨,不要施肥。文/文远



## 舜和·慢城二期地下车位盛大交付

尊敬的舜和·慢城二期业主:

您好!

您所购买的舜和·慢城二期地下车位已具备使用,请您携带车位交款收据、车位协议及业主本人身份证,于2019年7月27日当天前往舜和慢城开始办理使用手续。

请您在接收到通知10日内前来办理交接手续。通知发出时即视为出卖人履行了交接义务,此后发生的一切与该车位有关费用(物业管理费等)均由买受人承担,买受人拒绝承担的出卖人可按相关规定收取滞纳金。

咨询电话:0471-3369000

办理地点:呼和浩特市新城区察哈尔大街与东河交汇处东北角500米舜和慢城营销中心(西门)

内蒙古天房伟业房地产开发有限公司

2019年7月26日

