

高温天里“抱冬瓜睡觉”走红

专家详解解暑门道

茂名晚报讯 记者陈美任 盛夏时节,我国多地出现持续高温天气。而在此时,“抱冬瓜睡觉”这一解暑方式在社交平台悄然走红,不少网友称其降温效果显著、成本低廉且易保存,冬瓜俨然成了2025年夏日里的“新晋解暑网红”。

7月10日,记者实地走访茂南区方兴市场。针对“抱冬瓜睡觉”的热潮,菜商程老板坦言,近期购买整只冬瓜的顾客数量并无明显增长。“现在冬瓜一斤1.5元左右,我这儿的整条冬瓜大多在40斤上下。要是整个不切开放在屋里,即便没有空调,放20天左右也不容易坏。”程老板介绍道。

那么,抱冬瓜睡觉真能有效降温,还是只是“智商税”?带着这一疑问,记者专门请教了中山大学附属第六医院粤西医院的相关专家。专家表示,冬瓜含水量高达95%以上,类似天然水枕,接触人体时能快速吸收体表

热量,也类似汽车要加水降温一样;中医认为,冬瓜皮不仅能吃下去解暑降温,外用也能起到一定作用。冬瓜皮性凉,具有清热解暑的功效,从中医理论来说,当人抱着冬瓜时,冬瓜皮的寒凉之气会沿着经络传导,就像给身体喝了一碗清凉的解暑汤,能迅速缓解暑热带来的烦躁、口渴等不适,从而起到解暑降温的效果。

对于冬瓜助眠,专家表示,一般推荐不便开空调、风扇的老人、幼儿、孕妇尝试。但要注意,冬瓜表皮有白色毛刺,使用前要洗净表面的白毛并保留外皮;睡觉时采用抱着或搂着的方式,重点为四肢降温,避免腹部直接接触;脾胃虚寒或阳虚体质的人应避免直接接触冬瓜,以免加重腹痛或腹泻;体弱畏寒者可以用薄棉布包裹冬瓜间接接触,或者将其放在枕边局部降温,冬瓜硬而容易滚动,应注意避免压伤跌伤等意外情况发生。

除了冬瓜,其他瓜类是否也有类似降温效果?记

者测试后发现,西瓜虽抱在怀里时触感冰凉,但因形状浑圆,难以贴合身体,无法帮助四肢有效散热;南瓜则因表面粗糙,降温作用几乎可以忽略。如此看来,“夏日凉友”的称号,冬瓜确实当之无愧。

其实,除了抱冬瓜入眠,生活中还有不少实用的降温小窍门。专家建议,可以穿宽松、浅色的棉麻或真丝衣物,利于散热吸汗;戴宽檐帽或遮阳伞避免头部暴晒;出汗后不要立即脱衣吹风;夏季饮食应以清热生津、健脾化湿为主,多吃当季瓜果如冬瓜、丝瓜、苦瓜等,以及杨梅、乌梅、柠檬等水果,少吃冰镇冷饮和辛辣食物;早晚开窗通风,午后拉窗帘遮阳,并可考虑在室内摆放薄荷、茉莉等植物;活动时选择上午10点前或下午4点后,避免烈日暴晒,进行柔和运动如八段锦、太极拳或散步,出微汗即可停止;运动后及时饮用淡盐水或酸梅汤补充电解质。大家不妨尝试一下,找到最适合自己的避暑方法。

市中医院开展“三伏天灸”公益义诊 冬病夏治守护市民健康

茂名晚报讯 记者赖碧怡 通讯员冯华绒 朱秋怡 为进一步发挥中医药在“治未病”和慢性病管理中的独特优势,当好市民健康的“守门人”,弘扬中医“补阳强身 冬病夏治”传统文化,7月10日上午,广州中医药大学茂名医院(茂名市中医院)在医院时珍楼一楼门前举办了“三伏天灸”公益义诊活动,将专业、便捷的中医特色健康服务送到市民身边。

“阿叔,您平时有咳嗽、气喘的情况吗?冬天是不是容易加重?”“阿姨,您这是第一次体验三伏贴吗?先帮您辨识一下体质。”义诊现场,肺康复中心及治未病科的医护人员耐心细致地为市民提供三伏贴敷贴体验、体质辨识、肺健康咨询、简易肺功能检测等服务。针对一年中最热的三伏时节,医护人员重点为患有慢性支气管炎、哮喘、过敏性鼻炎等冬季易发呼吸系统疾病的中老年患者以及体质易感人群进行穴位贴敷,并详细讲解“冬病夏治”的原理和贴敷后的注意事项。在每一个服务台前,医护人员都用专业的技能和温暖的话语传递着对市民健康的关怀。

现场前来体验的市民络绎不绝,以中老年人为主。62岁的陈阿姨患有慢性支气管炎,她分享道:“去年贴了三伏贴后,冬天咳嗽明显减轻了,今年特意早来排队。医生贴得很专业,还发了注意事项治疗卡,很贴心!”带着孩子的王女士也表示:“孩子有过敏性鼻炎,听说这个有效就来试试。医生不仅给孩子贴了,还教了居家护理方法,这样的义诊



义诊现场。

很实在。”医护人员也提醒,小孩需满两岁以上并能清晰表达感受才适合贴敷。

与往年相比,本次义诊规模更大,服务更精细。特别增设了“体验组”,为从未尝试过三伏天灸的市民提供体验机会。除核心的三伏天灸外,义诊现场还集中展示了面部火龙罐、耳穴压豆等多项特色中医技术。

“本次‘三伏天灸’大型义诊,既是为市民送上实实在在的中医健康服务,普及‘冬病夏治’理念,提升群众自我保健意识和防病能力,也是我们弘扬中医药传统文化、践行公立医院公益性的具体行动。”茂名市中医院治未病科徐文西医生接受采访时表示,“后续四次贴敷服务将继续在医院内开展,努力为茂名市民的呼吸健康和整体体质提升保驾护航。”

霞洞镇开展暖心慰问活动

茂名晚报讯 记者李光耀 通讯员崔丽婷 7月10日,电白区霞洞镇禁毒办携手戒毒康复人员赖某开展了一场以“毒海回头,爱暖童梦”为主题的慰问困境儿童家庭活动,为孩子们送去温暖与关怀。进一步彰显禁毒工作成效,传递社会正能量。

戒毒康复人员赖某,曾深陷毒品泥潭,在禁毒办和社会各界的帮助下,成功戒除毒瘾,回归正常生活。他心怀感恩,一直想为社会做点力所能及的事。在与禁毒办充分协商后,赖某出资购买了一批崭新的书包、文具、书籍以及生活物资。当天,赖某与禁毒办工作人员一同深入霞洞镇各个困境儿童家庭。每到一处,他们都与孩子们亲切交流,仔细询问孩子们的学习和生活情况。工作人员耐心倾听孩子们的心声,鼓励他们树立积极乐观的生活态度,勇敢面对生活中的困难。

在慰问过程中,赖某以自己的亲身经历为生动教材,向孩子们进行了一场深刻的禁毒宣传。他讲述了自己是如何因一时好奇染上毒品,毒品又是如何让他的身体遭受严重摧残,家庭支离破碎,生活陷入无尽黑暗。“毒品就像一个可怕的恶魔,一旦沾染,就会让你失去一切。”赖某语重心长地说道,“你们一定要远离毒品,珍惜现在的美好生活。”孩子们听得十分专注,眼神中透露出对毒品的警惕。

孩子们收到礼物时,脸上洋溢着幸福的笑容,他们纷纷表示会努力学习,不辜负大家的期望。

此次活动不仅给困境儿童家庭带来了物质上的帮助,更给予了他们精神上的鼓舞。同时,戒毒康复人员赖某以自己的实际行动完成了从吸毒者到爱心传递者的转变,彰显了戒毒康复人员重新回归社会、积极回馈社会的良好精神风貌。

一荔倾心 十载芳华

海龙阁饼业·茂名市第十届荔枝文化形象大使全国选拔赛

东莞赛区海选

2025年7月12日(周六) 18:00 / 丰泰花园酒店(东莞市西坑路)

扫码看直播

指导单位: 中共茂名市委网信办 茂名市文化广电旅游体育局 茂名市农业农村局
主办单位: 茂名日报社
总冠名单位: 广东海龙阁饼业有限公司
承办单位: 茂名日报社文化传播有限公司
支持单位: 广东橘之饮农业科技有限公司 化州市平定农夫子化橘红茶