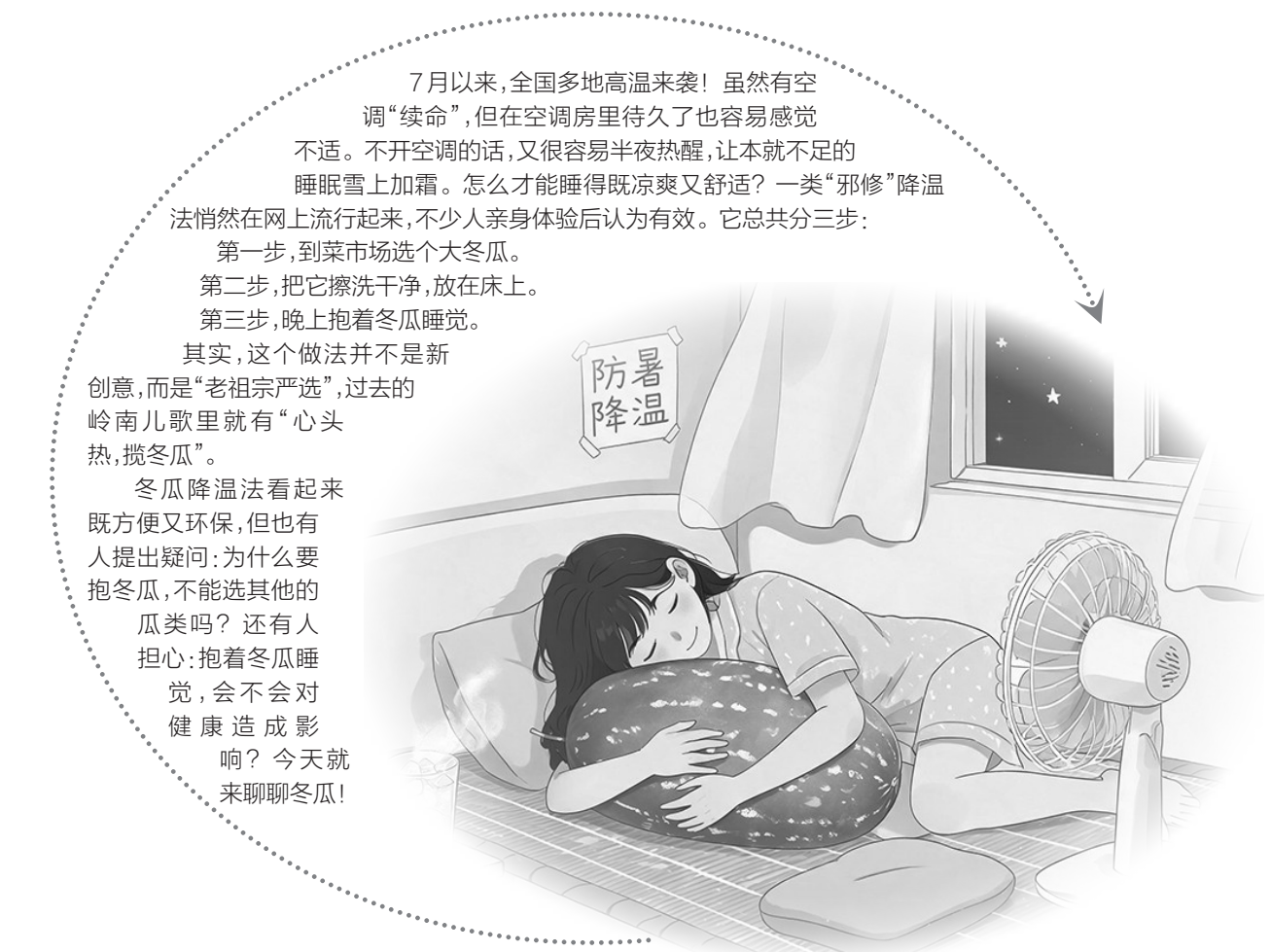


不骗你！抱着冬瓜睡觉，真的能防暑



市场上那么多瓜，为啥抱冬瓜？

冬瓜原产于中国南方和东印度，广泛分布于亚洲的热带、亚热带、温带地区。早在三国时期，冬瓜就有了现在的名字，以“冬”为名可能因为瓜皮上的白色蜡质粉末像是凝结的霜，容易让人联想到冬天。

不过，并不是所有冬瓜的表皮都有白粉，还有一类栽培品种表皮深绿光滑、几乎无粉，俗名“黑皮冬瓜”。

要说为啥抱冬瓜，当然因为它凉快啊！冬瓜含水量在瓜类里最高，将近95%，而水的比热容极高，导热速度慢，可以保持较长时间的凉感，因此在古代又别名“寒瓜”“水芝”。这一特点让冬瓜的表皮温度通常比室温低3℃~5℃，像一个天然的冷水袋，在和人体接触时能够吸收体表热量，起到物理降温的作用。

虽然西瓜的含水量也有90%左右，但它的瓜皮较薄、果肉多汁，开裂、变质的风险较大，因此很少有人选择用它伴睡。而冬瓜质地坚实致密，瓜皮相对较厚，表面还覆盖着光滑的蜡质，可以有效抵御微生物的入侵。就算被伴睡者的体重压裂了，也不用担心汁液流溢。

另外，冬瓜的大小、形状和收获季节，都让它成为夏季降温的“天选之瓜”。冬瓜能长到40~50千克重，长度可达1米，和普通抱枕的尺寸几乎相当，并且大多为符合人体工学的长筒形。黄瓜、丝瓜、苦瓜根本达不到“抱”的效果，翻个身就压扁了。南瓜虽然也有长筒形的品种，但在夏季通常尚未成熟。夏季正是冬瓜的上市旺季，高产量还把它的价格顺便打了下来，抱一个毫无压力！

其实，野生冬瓜仅有鸡蛋大小，它能长成今天的样子，是多年来人为选育和驯化过程中，上千个基因发生变化的共同结果。在目前已知的瓜类作物里，冬瓜的基因组最大，包含27000多个基因，保留祖先基因状态也最多。

抱着冬瓜睡觉有风险吗？

新鲜、完整的冬瓜自身无毒，不会散发异味，也不会刺伤皮肤，抱着它入睡通常并不会影响健康。但以下几类人群建议慎重考虑：

婴幼儿务必慎重选择冬瓜降温法，容易滚动的冬瓜往往比婴儿的体重还要重，如果孩子的身体部位被沉重的冬瓜压住，或是口鼻被冬瓜阻挡，无法自主移开，将带来极大

的安全隐患。

患有冠心病或是肠胃功能较弱的人，如果胸腹部长时间紧贴着温度较低的冬瓜，可能因为受凉诱发心绞痛或胃部痉挛。

没有基础病的成年人，也要注意自己是否会对冬瓜表层的细毛、蜡粉过敏。最好选择表面光滑无粉的黑皮冬瓜品种，并将外皮及时清洗擦干，避免出现皮肤红肿瘙痒等不适症状。

怕冬瓜变质？那就彻底发挥它的作用！

在温度为10~15℃、相对湿度为70%~75%、通风良好的环境下，冬瓜能保存4~5个月，是蔬菜里贮存时间较长的。但是，充当“降温神器”的冬瓜要长时间接触37℃左右的高温，且人的体重压迫、手指的抓握等会物理性地破坏冬瓜表面的保护性蜡质层。一旦蜡质层破损，细菌就会从冬瓜的微孔入侵。所以冬瓜并不适合长时间伴睡，一般半个月左右就要观察冬瓜的状态了。

做完贡献的冬瓜，当然不能浪费。每100克鲜冬瓜中，大约含有0.3克蛋白质、0.9克膳食纤维、65毫克钾、0.2毫克钠，还有磷、镁、铁等矿物质，以及多种维生素成分，还有丙醇二酸、葫芦巴碱、多糖等功能性成分，却不含脂肪。100克冬瓜的总热量仅有10kcal，几乎是常见蔬菜里最低的，特别适合有减脂、控制体重需求的人，以及高血压、肾脏病患者。

在食欲不振的夏天，正适合吃点冬瓜改善胃口。它自身水分丰富，几乎没有特殊的味道，却能像海绵一样充分吸味。与排骨、鸭架、肉丸子等食材同炖，或是剁碎后搭配肉馅做包子、饺子，可以充分缓解荤食的油腻；切片素炒，滋味清鲜；切块红烧，外形和口感很像肥肉，却不用担心胆固醇高的风险。用冬瓜和腌苋菜的“臭卤”腌制的臭冬瓜，闻着臭、吃着香，是宁波特有的下饭神器。

甚至在甜品界，冬瓜也能大显身手。用白糖腌制冬瓜条做的冬瓜糖，是一款历史悠久的传统蜜饯，可以追溯到南宋时的“蜜冬瓜鱼儿”；新鲜冬瓜加入红糖熬煮、过滤后，可以做成清香的特色饮料“冬瓜茶”。冬瓜自身无味的特点，更让它成为点心界的“无名英雄”，比如许多标榜“水果味”的月饼馅，其实是加了糖和食用香精的冬瓜做的，却足以以假乱真。

据新华社微信公众号综合央视网、科普中国、光明日报

避免有效成分重复摄入 感冒药切勿混吃

感冒是生活中最常见的疾病，很多人感冒后急于康复，会同时服用多种感冒药，认为“多吃几种好得快”。但实际上，这种做法隐藏着巨大的健康风险，尤其是多种感冒药中含有的相同成分，重复摄入可能导致剂量超标，引发严重的不良反应，甚至危及生命。

很多人不知道，市面上大多数感冒药都是复方制剂，即一种药物中含有多种有效成分，分别针对感冒的不同症状——比如缓解发热头痛的成分、抑制咳嗽的成分、减轻鼻塞流涕的成分等。如果同时服用两种或多种感冒药，很可能导致其中某一种或多种成分的摄入量超过安全范围，从而引发中毒反应。

最常见的易重复成分之一是对乙酰氨基酚，它是感冒药中缓解发热、头痛、关节痛的核心成分，安全性较高，但过量服用会对肝脏造成严重损伤，严重时可能导致肝衰竭。成人每日服用对乙酰氨基酚的最大剂量通常不超过4克，而很多复方感冒药中，每片或每袋的含量就可达500毫克，若同时服用两种含该成分的感冒药，很容易在短时间内突破安全剂量，给肝脏带来沉重负担。

除了对乙酰氨基酚，伪麻黄碱也是容易被重复摄入的成分。它主要用于缓解鼻塞，通过收缩鼻腔黏膜血管来改善通气，但过量服用会导致血压升高、心跳加快、失眠、焦虑等症状，尤其对高血压、心脏病患者来说，风险更高。此外，部分感冒药中含有麻黄碱，与伪麻黄碱作用类似，同样不能重复使用，否则可能引发心血管系统异常。

抗组胺成分也是复方感冒药中的常见成员，主要用于缓解打喷嚏、流鼻涕等过敏样症状，常见的有氯雷他定、西替利嗪等。这类成分过量服用可能会导致嗜睡、头晕、口干、乏力等不良反应，影响驾驶、操作机器等日常活动，对于老年人或肝肾功能不全者，还可能加重身体负担。

咳嗽中枢抑制剂也是需要警惕的重复成分，如右美沙芬。它能抑制咳嗽反射，缓解干咳症状，但过量服用可能导致呼吸抑制，尤其是儿童和老年人，对该成分的耐受度较低，重复用药风险极大。

此外，部分感冒药中含有的愈创木酚甘油醚等祛痰成分，虽相对安全，但过量服用也可能引起恶心、呕吐、腹泻等胃肠道不适。

那么，如何避免感冒药混吃带来的风险呢？首先，服用感冒药前，一定要仔细阅读药品说明书，查看成分表，确认是否含有相同或相似的有效成分，若有则避免同时服用。其次，不要盲目追求“快速见效”，感冒的康复需要时间，遵医嘱或按说明书剂量服用一种感冒药即可，无须叠加多种。

特殊人群更要注意用药安全：儿童、老年人、孕妇及哺乳期女性，需在医生指导下用药，避免自行搭配；患有高血压、心脏病、肝病、肾病等基础疾病的人群，用药前应咨询医生，避免成分过量加重病情。

据大河健康报