

“暑夜难安寝，冬瓜抱入怀。清凉盈陋室，好梦自徐来。”近日，网上流行“抱着冬瓜睡觉”，多名家长在社交平台分享自家孩子抱着冬瓜睡觉的照片，据说这样可以有效防暑降温；有人晒出自己抱着超大冬瓜的照片，配文称其是“自带凉感的天然空调”；有人买个冬瓜，当成猫咪专属的降温垫，“毛孩子”趴在上面就不肯挪窝……也有人对这一做法持怀疑态度：外面热得能煎鸡蛋，一个冬瓜真能“局部降温”吗？

夏天睡个觉 咋还抱个 冬瓜搭子



图片由AI生成

从中医角度来看，冬瓜皮是一味中药，性微寒，具有利水消肿、清热解暑的功效。湖南省人民医院中医科副主任医师王焱华表示，人体接触冬瓜时，其表皮天然成分可以通过毛孔渗透舒缓人体的燥热，进而帮助入睡，提升睡眠质量。此外，冬瓜含水量比较高，吸收热的能力较强。当人体接触冬瓜时，它能快速吸收体表的热量，起到物理降温的作用，有助于改善因为炎热导致的睡眠不适。所以，抱着冬瓜睡觉，在一定程度上来说，确实能起到清凉助眠的作用。

此外，使用冬瓜降温时也要照顾好脾胃，可以用毯子先盖住肚脐、胸腹部，或者用薄棉布包裹冬瓜间接接触，不建议直接用胸腹部紧贴冬瓜。同时，王焱华不推荐大家整晚都抱着，可以将冬瓜放在一旁，或者在睡前将手脚搭在上面降温。

哪些人群不适合？

“冬瓜虽能降温，但并非人人适用、随时可用。”王焱华提醒，体质偏虚寒、阳气比较虚、吃了冷凉东西容易腹痛腹泻的人，如部分老年人、儿童、孕妇等，以及经期的女性，不推荐使用这种方式，否则可能加重身体负担，出现腹痛、腹泻等消化道症状。

小孩和老人尤其不适合睡觉时抱冬瓜，因为冬瓜硬度较高，可能导致磕碰或肢体压迫，翻身时还可能引发撞击风险。

抱冬瓜睡觉这种方法在古代就已出现。曾有《夏夜抱瓜眠》一诗为证，其清凉助眠的效果结合了物理属性和中医理论。冬瓜含水量高达95%以上，类似“天然水枕”。当人体接触冬瓜时，它能快速吸收体表热量。不仅如此，从中医理论上讲，冬瓜皮作为一种中药材水煎内服，还具有清热解暑的功效与作用等。

用冬瓜助眠需要注意什么？

冬瓜表皮有白色毛刺，不小心会刺伤皮肤，因此使用前需要洗净冬瓜表面的白毛，保留冬瓜外皮。睡觉时，采用抱着或搂着的方式，着重为四肢降温，避免腹部直接接触。

抱冬瓜可以降温，抱西瓜可以吗？

王焱华表示，从功效上来讲，西瓜同样有着清热利湿、消肿解毒的作用，抱西瓜和抱冬瓜的效果应该一样。但更多人选择抱冬瓜，可能是因为古人本来就有这种做法，比起圆形的西瓜，长条形的冬瓜更容易抱。

(来源：长沙晚报、中国新闻网)



小记者
探秘中医文化

扫码看新闻

7月12日上午，济宁市小记者团30余名小记者走进十里铺骨科医院，开展了一场别开生面的中医药文化体验活动。通过参观中医博物馆、体验特色疗法、制作中药香包等环节，孩子们近距离感受了中医药的博大精深，在实践中领悟传统文化的独特魅力。

(济宁日报全媒体记者 郑慷)

“追星”喽！ 夜晚11点左右 共赏“银河落九天”

每年夏季迎来银河最佳观赏季，入夜后一段时间，公众可欣赏到“银河垂立”的雄姿，银白色的“光瀑”仿佛从高空直泻而下，堪称“银河落九天”。

中国科学院紫金山天文台科普主管王科超介绍，银河由无数恒星、星云、星团和星际物质组成。夜晚我们看到的银河呈现为一条淡淡发光的星带，几乎一年四季都能看到，在夏季迎来“高光时刻”。

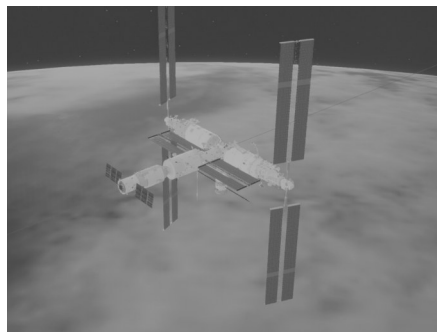
七八月入夜后，银河会从东北方地平线的位置向南方延伸横跨整个夜空，当银河最亮的银心部分过上中天时，银河看起来会与地面垂直而立，展现出“银河落九天”的壮丽景象。

“今年7月中旬，在夜晚11点左右，银心过上中天，此时可赏‘银河落九天’。由于同一颗恒星每天都比前一天提前大约4分钟升起，因此此后每过一个月，银河升起的时间会提前约2小时。等到8月中旬，晚上9点左右就可看到这一景象。”王科超说。

公众若想一睹夏季银河的风采，最好选择天气晴朗的夜晚，远离城市灯光，选择光污染较少的郊外、乡村等地，用肉眼即可观赏夏季银河。

夏季夜空星汉灿烂，银河两岸，还可以看到大家熟知的牛郎星、织女星，它们与北边银河中天鹅座的主星天津四构成一个“夏季大三角”，是夏季星空的标志。此外，在银河的南端还有较为明亮的天蝎座和人马座，天蝎座中的心宿二呈现红色，在我国古代又称为大火星。由于其亮度很高，古人常将其傍晚升至南天作为夏季到来的重要标志。

(来源：新华社)



7月15日，在北京航天飞行控制中心拍摄的天舟九号货运飞船与空间站组合体进行交会对接的模拟图像。

“快递”上门

天舟九号

货运飞船与空间站组合体完成交会对接

据中国载人航天工程办公室消息，天舟九号货运飞船入轨后顺利完成状态设置，于北京时间2025年7月15日8时52分，成功对接于空间站天和核心舱后向端口。交会对接完成后，天舟九号将转入组合体飞行段。

后续，神舟二十号航天员乘组将进入天舟九号货运飞船，按计划开展货物转运等相关工作。

(来源：新华社)