

# 进入三伏天养心调神怎么做?

今年的三伏天从7月12日开始,至8月20日结束,共40天。最新的天气资料显示,本周呈持续高温天气。入伏加高温,人们容易烦躁易怒、倦怠无力。近期,北京大学第三医院中医科主任、主任医师李东就接诊了这样两位病人:一位是退休在家的王阿姨,自诉浑身无力、口干舌燥、无食欲。另外一位是35岁的白领张先生,因连日跑步健身出汗过多,感觉身体无力前来就医。

李东主任说,这两位患者都有心气不足的症状。五行学说中,夏季对应的人体脏器为心脏,所以有心通于夏气之说。中医认为,心主血脉和神志。如果心脏保养不当,伤了心之气阴,就容易出现无力、失眠以及烦躁易怒的情绪。因此,中医提倡夏季养生以养心调神为主。

## 起居 晚睡早起中午小憩

夏季天气炎热,昼长夜短,人不易入睡。按照中医养生学,夏季起居时间应顺应自然界变化,提倡晚睡早起。晚睡时间比春季稍晚,通常建议10点左右入睡,5点左右起床。另外,无论是老年人还是年轻人,中午小睡一会,不仅能让心脏得到休息,消除疲劳,为下午的活动补充体力,另一方面可以养人体的阳气。

## 运动 宜静不宜大动

汗为心之液,大量出汗耗心气,伤心阴。夏季主张宜静不宜大动,静则养心。可以适当选择强度小的舒缓运动,如散步、游泳、打太极拳,微微出汗状态即可,以减轻心脏负担。运动时间宜选择在早晚凉爽时段,避免强日照下进行剧烈运动。

## 穿衣 多沐浴更衣

夏季人体出汗多,环境湿度大,除了选择透气舒适的衣服外,还要经常开窗通风,少吹空调,令室内空气流通。另外,身体出汗后要沐浴更衣,保持身体干燥凉爽,避免湿气困于体内。

## 情绪 保持平和心态

火气通心,夏季火气旺盛容易伤心阴。火气还干扰心神,加重烦躁易怒的情绪。紧张的工作后,适当闭目养神,排除杂念,能够达到养心和放松身心的目的。另外,遇事不急躁,保持平和心态,自然能够体会心静自然凉的妙处。

## 饮食 多吃苦味食品

中医认为,苦味入心,苦味蔬菜清心泄火。夏季多吃莲子心、苦瓜、苦菊等苦味食物有利于养心。另外,心主血脉,心主神志,红色入心,还应将红色食品如红豆、西瓜、西红柿等应季水果列入到夏季食谱中,能起到养心调神的作用。总之,夏季饮食的总体原则是少油腻,少辛辣,清淡饮食。

■据《北京晚报》



## 智慧生活

### 牛油果还能这么吃 如此美味以前怎么没发现!

都说牛油果健康,从前对于牛油果的吃法都有哪些?大部分的懒人吃货能将牛油果劈开切成块来吃就已经很不错了,然而稍微有点创意的可能是将其制作成沙拉拌着吃。如果你也是上面所说的这类人,那么真的就是太low了,其实牛油果还能这么吃!

#### 【牛油果沙拉卷】

在夏季的晚餐桌上有一道这样的美食会很开胃的,既能免去燥热的感觉,还可以充分满足你的胃。

步骤很简单:1.先将牛油果去核,然后将其切成小块后碾碎,再搭配鸡肉碎以及洋葱丁、胡萝卜丝即可,在表面上挤上沙拉酱充分搅拌均匀。

2.取来薄饼皮,将沙拉均匀用勺子涂抹在饼皮上,要注意涂抹的厚度,不要太厚重以免不易成型。

3.从一侧将饼皮卷起,一定要卷牢固否则则会松散开,卷好后用刀切开,就可以吃啦!

#### 【牛油果沙拉蔬菜卷】

搭配绿色的新鲜时蔬,让你吃上去健康又有营养!

做法:1.同样是牛油果去核,切成小块后将其碾碎成泥,再在其中加入青柠汁,让口感更佳的清爽。

2.随后,将新鲜的蔬菜洗净,用手轻轻拨开,尽可能的保证整片时蔬的完整性。将搅拌均匀的沙拉放入到生菜叶当中就可以食用啦!

看过这些方法之后有没有觉得自己之前吃的都是“垃圾食品”呢?

茅台镇生态原浆酒进驻安徽大型推广活动,厂家直供,没有中间环节,砍掉中间商层层加价,从工厂直接到消费者手中,真正让利于民,现场免费品尝,满意再兑换。

**换购活动 仅剩5天**

## 昨日三孝口市场星报社旧址一楼掀起换酒热潮,今日继续 这样的100元可抵1728元,可换购一箱6瓶酒

温馨提示:单张100元钞票上号码6位数字相同的号码可换2箱(如:23111111、89222222---999999);  
单张100元钞票上号码8位数字相同的号码可换8箱(如:11111111、22222222---99999999)

### 快找找你钱包里有没有?

为回馈广大市民,贵州匠粮醇酒业有限公司拿出1000箱贵州茅台镇生态原浆酒进行品牌推广。凡安徽市民凭前三位或者后三位相同豹子号、顺子号、双胞胎号的百元钞票一张(举例:111、222、123、678、1122、7788、66、88、99……)即可到现场兑换价值1728元/箱的茅台镇生态原浆酒一箱(52度浓香型、500ml/瓶×6瓶)。有多少这样的钱就可以换购多少箱这样的酒,让你一次购到爽!

#### 原厂直供 物美价廉

省去层层经销,直接让利消费者

总经销 代理商 批发商 专卖店  
10-15% 15-20% 15-25% 10-15%  
厂家推广直销 省去中间环节

**100元 =**

**6瓶茅台镇生态原浆酒**  
6瓶×288元=1728元

### 安徽的酒友有口福了,喝酒收藏两全其美,超值! 100元换购1箱6瓶茅台镇生态原浆酒

茅台镇生态原浆酒产于中国酒都茅台镇。窖池中丰富的微生物和香味物质,使得酒体丰满浓香,各味协调。2次投料,9次蒸馏,8次加曲发酵,7次取酒之工艺,长期洞藏,制成了52度浓香型高档粮酒,酒体醇厚、空杯留香等特点。茅台镇生态原浆酒浓香四溢,包装大气上档次。无论是自己喝,送父母,还是送朋友,都是不错的选择!特别适合:自饮小酌、孝敬长辈、探亲访友、宴请客户、礼尚往来、家宴喜宴、朋友聚会。

#### 茅台镇生态原浆酒大兑换

全城搜寻豹子号、顺子号、双胞胎号百元钞……

100 壹佰元	EXA6740(11) 100	EXA6333275 100	EXA6112275 100	EXA6234373 100	EXA6865789 100	EXA6867788 100
------------	--------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------

兑换时间:截至7月18日(下周二)早9点到晚6点

兑换咨询电话:0551-67128032

兑换地址:三孝口市场星报社旧址一楼

合肥市三孝口街道龚湾路10号(原永红路10号),安徽省国税局对面、安徽新闻出版大厦南边  
乘车路线:122路,126路,133路,162路,17路,901路,701路到三孝口站下,3路,136路,116路,快速公交4号线到三孝口西站下

合肥兑换咨询电话:0551-85223318

合肥兑换地址:安徽报业大厦一楼大厅(潜山路与南二环交叉口)

铜陵兑换咨询电话:0562-7117178

铜陵兑换地址:铜陵日报社读者服务中心(铜陵市铜官区镇淮大道北段358号)

巢湖兑换咨询电话:0551-67128032

巢湖兑换地址:巢湖日报社(巢湖市环城路158号巢湖晨刊)

温馨提醒:本次活动点仅限上述地址,保障酒水质量;若参加其他购买地点活动,产生质量问题,与我方活动无关。

## 茅台镇生态原浆酒

百元品鉴活动



酒精度:52%vol  
零售价:288元/瓶  
贵州匠粮醇酒业有限公司荣誉出品