

# 市场星报

安徽人的生活指南

健康  
快乐

2018.6.24  
星期日 戊戌年五月十一  
今日8版 增刊

全国数字出版  
转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办  
国内统一刊号 CN34-0062  
邮发代号 25-50

## 夏至养生 3忌 3宜 5秘诀 健康过夏天

转眼间,夏至已到。夏至来了,最热的日子还远吗?炎炎夏日,没有胃口,怎样才能吃出健康?烈日当头,没有精神,怎样才能轻松度过夏日呢?专家提供了以下小秘诀,助您轻松一“夏”。

据《健康时报》

### 3忌

#### 忌油腻肥厚

夏至时节气温升高,人的消化功能相对较弱,这时不要吃太油腻或味道太重的食物,味道重、油腻的食物容易化热生风。

夏季饮食要以清淡为主,煎炸食品要少吃。在清淡的同时也应注意营养均衡。

#### 忌贪生冷

夏季不可贪凉,冷饮不可多吃,瓜果生食也不可过多,多吃容易损伤脾胃。

西瓜是夏季人人都爱的水果,但并不是每个人都适合吃西瓜。西瓜性寒,虽能去火消暑,但脾胃虚寒、消化不良的人吃多反而容易腹痛、腹泻。

除了在吃的上要注意不能贪凉,在睡觉、洗澡过程中也不可贪凉。不要用冷水洗澡,睡觉的地方不宜过凉。

#### 忌空腹饮茶

夏季很多人喜欢喝茶,炎炎夏日茶能静心,但夏季不要空腹饮茶。

空腹饮茶茶水刺激人肠胃,消耗人的阳气。夏季饮茶,应在饭后,控制在两到三杯为宜。

### 3宜

#### 宜吃苦

夏季多吃苦能降心火,在潮湿闷热的地区,吃苦还能帮助祛除体内的湿邪。

但是夏季吃苦不能一概而论,脾胃虚寒、久坐办公室的人就不宜吃太多苦。

#### 宜晚睡早起

夏季顺应阳盛阴虚的变化,要晚睡早起。晚睡即在晚上十一点前上床睡觉,早上六点左右起床。

夏季午睡时间不宜过长,以半小时到一小时为宜。

#### 宜健脾

夏季人们的脾胃最容易受损,因而夏季也是个养脾胃的时节。

中医认为“脾为后天之本,属土,内应于长夏”。夏季要注意护脾,多吃些健脾除湿的食物,例如薏仁、荷叶、赤小豆等。

### 5秘诀

高温来袭,夏季最易上火,祛除火气,五个小秘诀来帮你!

**蜂蜜:**每天用温水冲一杯蜂蜜水,既能润肠通便又能去火去燥。凉拌西红柿也可以加入蜂蜜,好吃不上火。

**苦荞麦:**苦荞中所含营养物质丰富,具有很好的保健作用。夏季可以多饮用苦荞麦茶。

**鸭肉:**鸭肉味甘性寒,能消水肿、止热痢、止咳化痰,适合在夏季食用。体内有热、食欲不振的人更适合吃鸭肉。

**莲子:**夏季可以多吃莲子,煮粥或糖水都可以放入莲子,莲子绿豆粥是一个不错的选择。

**百合:**夏季养生多吃百合,中医认为百合具有养心安神清肺止咳的作用。百合粥,清炒百合都适合在夏季食用。

夏至

丢不下的子女  
回不去的老家

“老漂族”烦心事知多少?

∟ 02版

熬夜看世界杯  
要小心健康隐患

∟ 06版

失眠焦虑“缠上”五旬阿姨

专家支招“摆平”更年期综合征

∟ 05版

日啖荔枝三百颗?  
一天超10颗可能会休克

∟ 06版