

## 三伏天更应防“寒” 记住“四大纪律”



每年夏季入伏，酷暑难耐。很多人以为“伏天里要一心防暑”，但事实正好相反，千万不要小看夏天的寒邪，此时防寒甚至比防暑还重要。三伏天该如何养生保健？据《中国妇女报》

### 少食寒凉以免寒邪入侵

伏天开始，人体阳气在一年中逐渐达到顶峰，血管处于扩张状态，腠理开泄，一旦着凉，寒邪便容易趁机入侵。许多人在三伏天常洗冷水澡、吹空调、喝冷饮、吃凉菜、吃冰镇水果等，都是导致寒气入体的根源，都可能让身体在无形中被寒邪伤害。很多病都是由于进食寒凉而导致阳气受损，或过于贪凉致外邪入侵所致。

因为三伏天很炎热，身体出汗多，消耗大，容易出现疲劳、消化功能减退的情况。如果不通过膳食进行调整，吃得不对，很容易导致免疫力降低，引起疾病。

建议伏天饮食要注意少寒凉，尤其是小孩子过食冷饮，会比成年人受到的损伤更大，易出现鼻炎、咽炎等呼吸系统疾病及反复的扁桃体发炎、发烧、脾胃不和等问题。

### 三伏天养生“四大纪律”

**纪律一：避免冷风直吹、长时间吹。**无论是开空调、吹电扇还是窗边纳凉，都要避免长时间直吹。空调温度要适当，建议在26摄氏度左右；吹空调时，要经常开窗通风。

**纪律二：自主活动，多出出汗。**欲祛湿排寒，就要增加自己的阳气，阳气旺，自然寒不侵体。所以伏天应该适当出门活动，出出汗、长长阳气。但是夏季锻炼不可剧烈，不然阳气随着出汗就排泄了，内湿又出来了。

**纪律三：饮食注意少寒凉。**三伏天人体的阳气都浮在体表，五脏六腑是寒凉的，此时再喝冰饮、吃凉食，相当于雪上加霜。如果身体比较虚寒的朋友，在三伏天坚持不吃冷饮，那么身体寒气将会驱走大半，可起到冬病夏治的功效。

**纪律四：护好咽喉、后心两个部位。**咽喉和后心容易受到风寒的侵犯，护好这两个部位有助于帮助身体缓冲低温的寒气。

### 三伏天防寒有妙招

**1.常按足三里穴。**常按足三里穴，有助于运化水湿。

**2.饮姜茶。**“冬吃萝卜夏吃姜”。姜的功效在于温补，夏季吃姜，可以补阳气，同时可以散寒发汗，化痰止咳。

**3.吃羊肉。**伏天人们过于贪凉，这个时候适当吃点暖性的羊肉，有利于发散滞留在体内的寒气，疏通筋脉。

**4.温水泡脚。**每天早睡，不要熬夜，睡前用38℃~45℃的温水泡脚10~15分钟，可祛湿，而且改善睡眠质量。

**5.三伏贴。**三伏贴通过中药穴位敷贴，由中药对穴位产生热性刺激，调整人体的阴阳平衡，达到祛病保健的效果。

**6.三伏灸。**灸法借助灸火的温和热力以及药物作用，通过经络的传导，起到温通气血、扶正祛邪的目的。对阴虚阳亢及邪热内炽的病人不宜用灸。

### 提醒

## 记住这三招 让蚊子对你“退避三舍”

常洗澡，少用香水。常洗澡，保持皮肤清爽，流汗时及时擦去汗液，可以减少汗液气味对蚊子的吸引。少用香皂和香水，蚊子喜食花蜜露，因此，使用香水、化妆品、面霜等带花香味的物品后，被蚊子叮咬的概率会上升。不过，并非所有的香味都会招惹蚊子，如男士常用的带檀香味的香水，反能起到驱蚊的作用。

身上带蚊子不喜欢的气味。蚊子对特殊的气味比较害怕，一些天然植物对蚊子有驱避作用。比如夜来香、艾叶草，其中最明显的是除虫菊，对蚊子有很强的驱避甚至杀灭作用。柠檬草油、香茅和香叶醇等气味蚊子也不喜欢。

户外运动时穿浅色衣服。在蚊子较多的地方活动时，尽量穿浅色的长袖衣服。同时要穿袜子，这样不仅可以减少人蚊接触，蚊子感觉到人的皮肤湿度降低、表皮挥发物减少，也会减少叮咬。

□据《健康时报》

### 美食

## 西瓜皮千万别扔 夏天煲汤是个宝



正值三伏天，很多人都喜欢吃西瓜，解渴又解暑。不过，大家吃的是西瓜的肉，青翠的西瓜皮往往被当作“垃圾”扔掉。你可知道，其实西瓜皮也有一定的食用价值？西瓜皮生吃虽没那么可口，但用来入膳却是应季的好食材，不妨学学。

### 三豆西瓜翠鸭汤

**食材：**绿豆、白扁豆、赤小豆各50克，西瓜皮1000克，广陈皮15克，水鸭1只（约750克），调味品适量。

**做法：**先将水鸭宰杀去除羽毛及内脏，洗净斩大块，放进加有陈皮的沸水中稍焯过，捞出冲净血沫；西瓜皮刮净表皮及红瓤，洗净切大块，然后连同其他洗净的食材一齐放入砂锅内，加3000毫升清水，用武火煮沸后改用文火熬2小时，调味即可。

**功效：**这道汤有良好的健脾益气、开胃消食、清热解暑、祛湿解毒等作用，适合一般人群在炎夏酷暑时节食用。 □据《中国妇女报》

### 西瓜皮海蜇丝瓜汤

**食材：**西瓜皮500克，鲜海蜇250克，丝瓜500克，鲜竹叶心10克。

**做法：**鲜竹叶心洗净，浸泡约20分钟；海蜇、西瓜皮、丝瓜洗净，西瓜皮切片状，丝瓜切细条块，然后把海蜇、西瓜皮、鲜竹叶心放入瓦煲内，加入清水2000毫升，武火煮沸后，改用文火煲30分钟，再放入丝瓜，煲沸片刻，调入适量食盐即可。

**功效：**海蜇能清热解毒、清肠。鲜竹叶心性凉，味甘苦，可以清头热、治头昏。再配合夏季常用的丝瓜，这款汤有较好的清热解暑、生津止渴、润肠利水的作用。适合夏季烦热、口渴、头昏、小便利、食欲不佳等症者。 □据《广州日报》

### 释疑

## 豆浆和牛奶 营养各不同



牛奶和豆浆都富含多种人体所需的营养素，但两者大不相同。

**蛋白质：牛奶胜出** 牛奶所含蛋白质质量非常好。因为有些必需氨基酸人体自身无法合成，必须从外界食品中摄取。这些必需氨基酸影响着人体的生长发育和健康。而牛奶蛋白质中所含有的这些必需氨基酸的种类和比例与人体的需求非常接近。

豆浆中蛋白质含量也很高，但其蛋白质质量无法跟牛奶相比。

**脂肪：豆浆更优质** 牛奶含有一定的饱和脂肪，这种脂肪会增加血液中胆固醇含量，有促发冠心病、动脉硬化等风险。豆浆中含有比牛奶更为优质的脂肪——不饱和脂肪，可促进胆固醇代谢，对降低血脂有一定作用。

**钙元素：牛奶更强** 牛奶中钙的吸收利用率很高，牛奶中的钙磷可增加骨钙的沉积，牛奶中的维生素D能促进钙质的吸收，牛奶中富含的乳糖可促进钙吸收。豆浆虽然也含有不少钙质，但对于补钙的作用就远不及牛奶了。

**异黄酮：豆浆独家优势** 豆浆含有生物活性物质：大豆异黄酮。异黄酮与雌激素分子结构非常相似，能对雌激素起到双向调节的作用，所以又被称为“植物雌激素”。

大豆异黄酮是种抗氧化物质，可延缓人体衰老。对女性尤其是更年期女性而言，喝豆浆更有益健康，而牛奶中没有类似物质。

据《当代健康报》

### 支招

## 大热天浑身没劲 三方面缓解疲劳

炎炎夏季，挥汗如雨，不少人都感到疲倦乏力、气短胸闷、没胃口、睡眠差等。中医认为，气阴两虚、暑湿困阻是导致夏季人体觉得疲倦最常见的原因，而且两者常同时存在。广州市第一人民医院南沙医院中医科副主任医师唐梁介绍，可以通过三个方面缓解夏季疲劳：

### 1.适度运动

运动可以促进血液循环，排汗的过程可以排出部分湿气，所以运动可以改善疲劳的感觉。当然要根据体质来，本来就气血不足的人不宜运动太过。

### 2.适当午睡

适当的午睡可以调节气血、调整体能。特别是炎热的夏季，适当午休可以养护心气心血，给下午的工作和学习充电。

### 3.清淡饮食，不宜生冷过度

夏季湿重，脾胃功能容易受到影响，特别是进食生冷。清淡饮食有利于脾胃运化水谷和水湿的功能。即使想避暑，也要少喝冰冻饮料、啤酒，不宜吃太多生冷瓜果。这些东西容易损脾胃阳气。

□据《广州日报》