

# 市场星报

安徽人的生活指南

2020.6.6  
星期六 庚子年闰四月十五  
今日4版 第7358期

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

## 芒种到,仲夏至 注意防暑祛湿 加强饮食调理

芒种,是农历二十四节气中的第九个节气,也是立夏之后的第二个时节,表示仲夏时节的即将开始。此时常出现阴雨连绵的天气,高温加上湿气,人体的汗液无法散发,湿热熏蒸,暑湿气候宣告到来。安徽中医药大学第二附属医院康复一病区主任孙善斌提醒,此节气养生除了要注意防暑祛湿外,还要注意饮食调理,起居有节。

□田浩文 王津淼 记者 马冰璐

### 饮食宜清淡

在芒种这一暑湿时节,饮食应如何调理呢?唐代大医学家孙思邈认为,饮食宜“轻清甜淡之物,大小麦曲,粳米为佳”。也就是说饮食要清淡,以多食瓜果蔬菜、豆类为佳,少吃肉食。饮食以清补为原则,不要过咸、过甜。还宜多吃具有祛暑益气、生津止渴的食物。

### 仲夏宜养心

《内经》云“春主肝,夏主心”,意思是说春季要注意保养肝脏,夏季要注意养心。芒种后天气逐渐炎热,易使人烦躁、生气发怒,引起内火上升。夏季养心,一忌肝火、生气焦虑、抑郁;二忌心火,心烦懊恼、躁动不安。炎热之天,重在保持情绪平稳,心情平和。此外芒种节气,此时气温已高,湿度已大,心脏负荷逐渐加重,有心脏病、冠心病的人更要注意保养,少熬夜,生活要有节奏,避免工作过分紧张。

另外中医认为心与小肠相表里,芒种开始,湿热更重,如湿热内积,心火重,小肠积热,就会出现小便

黄短,舌红苔黄,大便秘结,口舌生疮。此时应该少吃辛热之品,多吃黄瓜、青菜、绿豆等。

### 预防夏季感冒

夏季感冒,中医称为暑湿感冒,其病因是人体感受了夏季暑湿时邪,又因喜欢纳凉和饮冷,使体内的暑湿为风寒所遏,疏泄受阻,因而发病。常有汗出热不退,头重身困,胸闷恶心,肢体酸重、食欲不振等症状。治疗暑湿感冒可使用疏风清热,解暑祛湿的中药。

### 预防天热中暑

芒种时节,天气逐渐炎热。如果长时间在太阳下暴晒,或者长时间在没有防暑降温措施的高温环境里工作,或者室内空气不流通,过于闷热,体内的热量又不能向外散发,都有可能引起中暑。特别是老年人、孕产妇、孩子或者患有慢性疾病,身体过分疲劳的人,更容易发生中暑的现象。因此家里或手提包里一定要准备一些防中暑药品,如六一散、风油精等。

## 看到就想买 老年人购物“凶猛”

专家:可以理解,但要注意“度”

▷ 02版

## 跑完马拉松后足底痛,莫忽视!

中西医治疗足底筋膜炎

▷ 03版

## 健步走成为最近热门健身项目

专家:有助于缓解骨质疏松症

▷ 04版