

# 今年“三伏”40天 “苦夏”之时怎么吃?



据新华社电(记者 田晓航)7月16日进入“三伏”中的“头伏”，全国多地即将开启“蒸烤”模式。今年的三伏长达40天，人们更易遭遇“苦夏”的折磨，怎么吃才健康?中医专家认为，三伏天气候炎热，饮食应以“消暑去火”为原则。

“夏令三伏，阳气旺盛。”中华中医药学会学术顾问、科普分会名誉主任委员温长路说，中医养生讲究“冬养三九，夏养三伏”，夏季尤其是三伏天容易耗气伤津，食欲不振，因此，要在防暑降温的同时注重养生保健，尤其要注意合理饮食。

他说，薏米赤小豆粥、绿豆百合粥、荷叶绿豆粥、冬瓜莲子粥、冬瓜芡实汤等都是补气清暑、调理脾胃的不错选择。而粥中加入山药、茯苓、淡竹叶等药材，祛湿效果更好，此类药粥对老人、儿童以及脾胃功能虚弱者最为适宜。

同时，三伏天气里可多吃苦瓜、西红柿等具有去火作用的新鲜蔬菜，适量食用水果，慎食辛辣刺激和油腻食物。饮品可选择能够消暑的绿豆汤、利于清热的金银花茶等。少食冷饮莫贪凉，因为寒凉的食物容易损伤脾胃，贪凉冷饮也会影响胃口。

中医认为，汗为心之液，夏天汗液大量排泄，不仅伤心气，还会导致心阴虚，使人体更容易受到暑热邪气的侵犯。因此，温长路提醒，三伏天气里人们要注重护心养心，尤其是本身患有心脏病的患者。太子参、麦门冬、红枣、红豆、鲜桃等食物有养心气、助心阳、滋心阴、助睡眠的功效，可适当食用。

## □ 养生

### 头伏为啥要吃饺子?



“吃”是生活中的头等大事。北方有句俚语很流行，“头伏饺子二伏面，三伏烙饼摊鸡蛋”，一来有麦收后尝新的意思，二来在提醒人们，夏季饮食不能含糊。

夏天人们容易食欲不振，饺子在传统习俗里恰好是开胃解馋的食物。另外还有一种说法称，饺子的外形像元宝，也有“元宝藏福”的意思，吃饺子象征着福气满满。

伏日吃面的习惯也由来已久。《魏氏春秋》记载，何晏“伏日食汤饼，取巾拭汗，面色皎然”，这里的“汤饼”就是热汤面。用新小麦磨成面粉煮汤吃，营养丰富又能发汗。

“三伏烙饼摊鸡蛋”，末伏时天气往往会稍微凉爽一些，烙饼也不会觉得太热。再煮上一锅绿豆粥，摊几个鸡蛋与烙饼一起食用，也算是美味。 □ 据新华社

## □ 习俗

### 三伏习俗还有哪些?

烙饼也好，饺子也罢，每逢三伏，人们一直都在想方设法避暑，逐渐形成一种独特的食俗文化。比如，北宋夏日节食是“伏日绿荷包子”，用荷叶裹包子，据说有消暑的作用。

扬州则有说法称“入暑三伏，一伏一对童子鸡”，指的是入伏以后有一种传统进补方法，就是吃童子鸡，一般以清蒸为主，有温中健脾、补气补血之功效。

“就老北京而言，以往越是天热，越要来一碗冬瓜羊肉汤，趁热喝了，有一个好处就是多出汗，借此把体内的‘湿毒’及时排出来。”老北京人赵兴力表示。

气候炎热时，室外活动要适度。饮食之外，沿湖赏荷花，也是一种消暑佳趣。盛夏时分荷花盛开，人们往往会挑一个适宜的天气，出门赏荷。

总而言之，夏季是阳气高涨的时节。对一般人来说，要顺应季节、时令变化，调节作息时间，安然度夏。 □ 据新华社

## □ 运动

### 夏季剧烈运动 最好随身携带这种东西



7月12日晚，25岁的小伙黄斌(化名)跑完步回家后，突然动弹不得，吓得室友赶紧拨打120将他送到武汉市汉口医院急诊科。经过一夜治疗，黄斌的四肢也活动自如了。

该院急诊科主任胡红平介绍，人在剧烈长时间运动后，大量流汗，流出的汗水中除了水，还含有钾钠氯等元素，如不及时补充，容易出现电解质紊乱，表现为头晕、四肢乏力和麻痹，严重的甚至会导致心脏骤停。

胡红平建议，长时间剧烈运动人群，最好随身携带含有钾、钠、钙、镁等无机盐的运动功能饮料，随时补充，以避免电解质紊乱的发生。胡红平特别提醒年轻人，少喝高糖饮料，特别是碳酸饮料。因为碳酸饮料中的蔗糖、果糖、咖啡因等高热量物质，会导致身体排出过多钾离子，是引起低钾血症的罪魁祸首。 □ 据《武汉晚报》

## □ 美食



### 解暑湿喝八宝冬瓜水鸭汤

近期南方降雨频频，雨后暑湿更盛。广州中医药大学第一附属医院内科蓝森麟教授支招，想解暑热湿毒困扰，不妨试试下面这道八宝冬瓜水鸭汤——

食材：御暑八宝：莲子、芡实、山药、茯苓、炒薏苡仁各15克，白扁豆、绿豆各50克，干荷叶30克；广陈皮15克，冬瓜1000克，水鸭1只约750克；调味品适量。

做法：水鸭宰杀去羽毛及内脏，洗净斩块，放进加有陈皮的沸水中焯过，捞出冲净血沫；冬瓜去皮洗净切厚块，连同洗净的其他食材一齐置于砂锅内，加3000毫升清水，用武火煮沸后改文火熬2小时，调味即可食用。

功效：清热解暑，除烦止渴，和胃消食，一般人群都可服食。 □ 据《广州日报》

## □ 提醒

### 两天内5人中毒! 这个季节吃蘑菇务必小心



近日，高温多雨，雨水充沛，野外的蘑菇疯长。一些市民因为想尝鲜，误食毒蘑菇，甚至生吃蘑菇，导致食物中毒!近日，广州市第十二人民医院两天内收治了5名误食蘑菇中毒的患者。该院职业病科张伊莉副主任医师提醒，不要凭个人经验鉴别蘑菇是否有毒，不要私自采摘食用野生蘑菇，更不要生吃“蘑菇刺身”!一旦误食，应尽早到医院处理。

张伊莉提醒说，“不要凭个人经验鉴别蘑菇是否有毒，不要私自采摘食用野生蘑菇，更不要生吃‘蘑菇刺身’!”

如发现异常应立即到就近医院尽早洗胃、导泻、清除吸收的毒物，到专业机构根据不同类型的毒蕈使用不同的治疗方法，避免延误治疗的同时避免过度医疗造成的损害。 □ 据《广州日报》

## □ 释疑

### 三伏天家里凉爽也头晕? 你可能得了“空调病”

进入三伏天了，各种场所的空调早已开启，时刻与高温和闷热作战。但伴随空调吹来的不止是凉风，还有各式各样的“空调病”。那么，如何正确使用空调，拥有“清凉一夏”呢?专家给出以下建议。

#### 1. 保证室内空气流通

空调房间的密闭性强、空气流动性差，长时间不开窗，阳光不足，非常容易滋生致病微生物。因此，要定时关闭空调，开窗通风换气。

#### 2. 做好空调清洁保养

空调的风道、风口、滤网会积累尘土和病菌，易引发人体感染。因此要做好空调的清洁和保养，防止微生物滋生。

#### 3. 合理设置空调温度与湿度

室内外温差较大，会造成人体的生物节律及自主神经功能紊乱。因此，室内外温差以不超过5℃为宜，室内温度不低于26℃，相对湿度保持在40%~60%。

#### 4. 配合自然植物防暑

室内绿植不仅能有效地遮光避阳，经过光合作用释放出来的氧气具有净化室内空气的作用。同时，用绿色植物也能平和情绪，达到双重降温的效果。 □ 据人民网·科普中国