



小暑今日到, 养生记要点

防暑祛热巧饮食 清火降温慎冲凉



今天是小暑节气,暑就是热的意思,最明显的表现就是在小暑之前,起风时还有可能是凉风;在小暑节气之后,风中开始带着热浪了。在这样的气候条件下,人体因为炎热而出汗较多,消耗增加导致容易疲劳。健康周刊提醒您:小暑时节的养生除了要保证饮食营养之外,还要注意清凉避暑。

■蔡富根/整理

消暑祛热巧饮食

为了缓解外界天气的炎热,人体通过出汗的方式来散热,而汗出过多会导致人体阴液受损,所以在天气热、汗出较多的时候,可以多饮用一些粥汤类食物来补充水分,如果再加入一些益气降暑的食材,则可以起到养生保健的作用。常见的益气消暑食材有:荷叶、绿豆、薏苡仁、西瓜、苦瓜、冬瓜、丝瓜、白萝卜、苋菜等,根据自己的口味做成或甜或咸的消暑汤品或粥品,非常适合在小暑节气食用。另外多吃一些新鲜的蔬菜和水果也可起到清凉防暑的作用,但是注意不要食用过量,以免增加肠胃负担,如果进食不当,还会导致腹泻。

家庭自制清凉消暑饮推荐:

1. 绿豆荷叶茶

用料及制法:绿豆100克,干荷叶10克(鲜荷叶50g),加入适量水煎煮后,可加少许白糖调味,放置常温后代茶饮即可。

绿豆清热解毒、消暑利水,可用于暑热烦渴的治疗,《遵生八笺》中曾记载单用绿豆熬汤来缓解暑热。而荷叶有消暑



利湿的作用,同时荷叶性平,不至于因为过于寒凉而损伤脾胃,可以缓解绿豆过于寒凉的特性。

对于平素脾胃虚弱的人来说,可以单用荷叶来煎汤防暑降温即可。或者可以在此茶饮的基础上增加一些养护脾胃的大米,共同熬煮成粥,既养护脾胃,又清热防暑。

2. 荷叶冬瓜汤

用料及制法:鲜荷叶一片,鲜冬瓜500g,食盐适量。将荷叶和冬瓜共同放入锅内,加水煲汤,用食盐调味后即可饮汤吃冬瓜。

冬瓜是夏秋季常见的蔬菜,具有利水消肿,清热消暑的作用。而荷叶清凉解暑、生津止渴,并能升发清阳,清利头目。两者合用可以起到清热消暑却不伤人体正气的作用,适合老年人和儿童食用。

需要提醒的是,天气炎热一定要

切忌进食大量冷饮,因为太过寒凉的食物进入胃肠道后会导致胃黏膜血管收缩、影响消化液的分泌,从而影响食物的消化吸收。对于脾胃虚弱的人群来说,还会导致胃痛胃胀、腹痛腹泻等。

清热降温慎冲凉

冲凉洗澡在夏季是可以起到降温解暑、振奋精神的作用,但是没有冲冷水澡习惯的人群,千万不要因为感觉燥热而用凉水甚至是冰水冲凉。尤其是患有心脏病、高血压、胃炎、月经期和孕产期的妇女等人群,不推荐用冷水冲凉。而有冲冷水澡习惯的人群,也应当在冲凉时从温水逐渐过渡到凉水,并且冲凉时间一定要短。尤其要注意避免在酒后、空腹、饱食、剧烈运动后进行冷水冲凉,以免避暑不成,反而损害人体阳气。

小暑饮食习俗知多少?

考虑到炎热的天气,人们在夏天往往会吃得比较清淡。

一些地方有小暑吃藕的习俗,藕中含有大量的碳水化合物及多种维生素,具有清热养血等功效。日常生活中,可以把鲜藕用小火煨烂,切片后加适量蜂蜜食用,对安神人睡有一定帮助。

民间也保留着“食新”的习俗,即在小暑过后尝新米,人们用新收获的稻米做饭,要祭祀祖先和“五谷大神”,也会吃尝新酒。城市里一般买少量新米与老米同煮,再吃一些新上市的蔬菜等。

“鸭汤、冬瓜汤性凉,比较适合夏季食用。”民俗学者王娟王娟说“小暑吃黍,大暑吃谷,用荷叶、薏米等材料煲成的消暑汤或粥,也可以适当食用。”

北方则会在小暑、大暑期间喝羊汤滋补身体。有一种说法是,“羊”与“阳”谐音,夏季新陈代谢比较快,阳气损失较多,这样能够补充阳气。

热浪来袭, 这份防暑攻略请收好!

进入小暑,全国各地气温将不断升高,开启“炙烤”模式。大家如果在户外活动中没有做好防暑措施,很容易出现中暑的情况。中暑严重时,通常会有恶心反胃、头晕头痛、发热等不良症状出现。那么,日常生活中应如何预防中暑呢?哪类人群中暑的风险最大?

高温中暑分两类

在炎热的夏季,高温、高湿、强烈辐射天气可造成人体的体温调节、水盐代谢、循环系统、消化系统、神经系统、泌尿系统等出现一系列生理功能改变,一旦机体无法适应,引起正常生理功能紊乱,则可能造成体温异常升高,从而导致中暑。

根据症状的轻重,高温中暑可分为轻症中暑和重症中暑。

轻症中暑可表现为头晕、头疼、面色潮红、口渴、大量出汗、全身乏力、心悸、脉搏快速、注意力不集中、动作不协调等;重症中暑包括热痉挛、热衰竭和热射病,可以表现为这三种类型的混合型。严重可致昏迷、器官衰竭,甚至死亡。

什么人中暑的风险最大?

老年人、婴幼儿、儿童、肥胖者、久坐人群及孕妇最易中暑。同时应注意,在高温天气里进行重体力劳动或剧烈体育运动,即使是健康的年轻人也可能发生高温中暑。

预防中暑“三要三不要”

专家建议,预防中暑遵循“三要三不要”原则。

首先,要多喝水。在高温天气,不论是否运动,都应增加液体的摄入。如果需要在高温环境下进行体力劳动或剧烈运动的,至少每小时喝2-4杯凉水(500-1000ml)。对于暴露在烈日下的工作人员,由于汗液的大量排出,可以通过饮用盐开水或含有钾、镁等微量元素的运动型饮料补充盐分和矿物质,饮料含盐量以0.15%-0.2%为宜。

其次,要清淡饮食,充足休息。高温天气下,饮食应尽量清淡,多吃水果蔬菜,少食高油高脂食物。同时,保证充足的睡眠,睡觉时避免电风扇或空调直吹。

最后,高温天气里要尽量在室内活动。在室内可通过空调、电扇降温。当

室内温度高于35度,应考虑使用空调,合理设置空调温度,并注意适时开窗通风。

专家提醒,预防中暑不要做以下三件事:不要饮用含酒精或高糖饮料,冷冻饮料也应尽量避免,以免造成胃部痉挛。

第二,尽量不要在高温时段外出。室外活动最好避开正午时分,将时间安排在早晨或傍晚,尽可能多在背阴处活动或休息。户外工作要注意排班调息。着装方面,应当尽量选择轻薄、宽松及浅色的服装,佩戴宽檐遮阳帽及太阳镜。外出随身携带防暑降温药物,如藿香正气丸、风油精等。

第三,不要忽略身体状况。如发现自己或周围人有中暑症状,应立即停止活动,转移至阴凉处休息;补充水分,小口慢饮;解开领口扣子、领带等,保持周围通风,涂抹或服用解暑药物。休息后若不好转,应及时就医,以免病情加重。

值得注意的是,对老、幼、孕妇以及患有慢性基础病等一些容易受高温天气影响的特殊人群,应加强看护。

■来源:人民网 中国新闻网等

■指导专家 北京中医药大学东方医院营养科医生魏帽等

