



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，对安神入睡有一定帮助。

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。

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、消暑利尿，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，具有利尿消肿，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。

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、强热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。

