

健康

WEEKLY 周刊

10~13

市场星报

2022年7月27日
星期三
星级编辑/蔡富根
组版/胡燕舞
校对/刘洁



市场星报电子版
www.scxb.com.cn
安徽财经网
www.ahcaijing.com

小暑不算热,大暑三伏天!

一年中最热的日子我们这样过



大暑是农历二十四节气中的第十二个节气,《月令七十二候集解》中说:“大暑,六月中。暑,热也,就热之中分为大小,月初为小,月中为大,今则热气犹大也”“斗指丙为大暑,斯时天气甚烈于小暑,故名曰大暑。”俗话说“小暑不算热,大暑三伏天”,大暑节气正值“三伏天”里的“中伏”前后,是一年中最热的时期。本期健康周刊请专家谈谈如何健康度过一年中最热的日子。 ■ 蔡富根/整理



成人: 警惕高温天,消暑先静心

北京中医药大学东方医院营养科医生魏帼提醒到:大暑时节的养生要点就是注意防暑降温,补水消暑。

消暑先静心

嵇康在《养生论》中说夏季炎热,“宜调息静心,常如冰雪在心,炎热亦于吾心少减,不可以热为热,更生热也。”其实就是心静自然凉的意思。所以夏季,尤其是大暑这样炎热躁动的时节,更应该要静心安神,这也是中医强调夏季养心的原因之一。

降温巧用水

酷热的盛夏,除了尽量避免烈日炽热的时候出门、加强防晒、阴凉避暑之外,还可以通过洗澡来达到降温的目的。每天洗一次温水澡,不仅能洗掉汗水、污垢,也能保证皮肤清爽,消暑防病。当然,如果没有条件及时洗澡的话,适当用温水毛巾擦拭也可以起到防暑降温的作用。但是不建议在大汗淋漓或觉得燥热难耐的时候直接冲冷水澡,这样很容易导致热邪闭阻在体内,无法外泄而产生疾病。

汗出必补水

夏季气温升高容易导致出汗较多,人体出现缺水的表现,这个时候适当增加水分的摄入,有利于身体健康。建议夏季出汗较多的人群每天的饮水量可以达到2000~2500ml,同时可以饮用绿豆汤、淡盐水等来补充随着汗液一同流失的营养物质,如钾、维生素B等。这个时候,西瓜也是非常好的食物,中医认为西瓜是“天然白虎汤”,具有消暑的作用,夏季将西瓜作为日常的水果来进食是非常不错的选择。而且西瓜含水量较高,同样重量下,西瓜的含糖量并不高,所以如果控制进食量的话,糖尿病人群也是可以食用的。

防暑添药粥

天气酷热多雨,暑湿邪气容易乘虚而入,导致人体出现胸闷、纳差、四肢无力、恶心头渴等情况,严重的还会出现大量出汗、头晕、注意力不集中,甚至是中暑、晕倒等情况。这时,除了少吃肥甘厚腻的食物之外,还可以适当增加一些清淡、易消化,具有芳香化浊、清解湿热的药粥来达到保健养生的目的。

儿童: 衣、食、住、行多注意

北京中医药大学东方医院儿科医生霍子剑提醒到:大暑阳光充足,气温高,雨水充足,湿气大,为避免孩子生病,家长平时可以通过衣食住行给孩子进行调护。

衣:选择浅色、纯棉、吸汗、宽松透气

- 1.建议家长为孩子选择浅色、纯棉、吸汗、宽松透气的衣服,且不要穿得过多,不应以成人的感觉判断孩子穿衣多少,宝宝活动后容易出汗,只要宝宝后背没有汗,说明穿衣是合适的。
- 2.孩子在外面玩的时间长,建议给宝宝多备一件衣服,出汗多或淋雨后可以及时更换,以免感冒。
- 3.商场或餐馆等公共场所常开空调,温度较低,为防止冷热交替导致孩子生病,家长最好准备一件厚薄合适的外衫,及时加减衣物。

食:饮食宜清淡、易消化

- 1.大暑时节天气炎热,湿气较重,中医认为脾胃容易被湿气困阻,孩子容易出现食欲不振、厌食的情况,故饮食宜清淡、易消化,如山药、丝瓜、茄子、苦瓜、南瓜、胡萝卜等清热解暑、健脾开胃;适当进食应季瓜果,如西瓜、甜瓜、桃子等;不可过度贪凉,少喝冷饮、冰镇食物,以免损伤脾胃。
- 2.夏季容易出汗,应多喝水,温白开水是最好的饮品,少喝饮料,也可以自配口服补液盐或自制酸梅汤(乌梅20g、生山楂20g、陈皮20g、甘草3g、冰糖适量一起煎煮)清暑止渴。
- 3.夏季天气炎热,细菌繁殖加快,食物较容易变质,应预防发生急性胃肠炎,不宜吃剩菜剩饭。

住:保证充足的睡眠时间

- 1.适当增加孩子的午休时间,最好在1小时至2个小时,保证充足的睡眠时间。
- 2.注意室内空调温度,在26~28℃为宜;室内温度不要过低,造成室内外温差太大,另外不要让空调冷风直接吹孩子,腹部受凉引起恶心呕吐、腹泻或腹痛等不适,面部受风也是引起孩子面瘫的诱因。如果室内开着空调,每天最好开窗通风两次以上,每次15~30分钟。

行:尽量不要在烈日下外出活动

- 1.每天11:00~14:00,阳光最炽热,地表温度最高的时候,尽量不要让孩子在烈日下外出活动,尽量选择清晨或傍晚,在阴凉空旷的场所进行活动,并及时补充水分,以免中暑、晒伤。
- 2.大暑节气雷雨较多,应教育孩子避免蹚水,不要在不知水况的地方游泳,防止电击、溺亡。

据人民健康网《广州日报》

大暑时节这样吃 无湿一身轻

俗语说,“小暑大暑,上蒸下煮”,日晒、暑热、水湿交织,应该如何调理身体?广州医科大学附属中医医院脾胃科康宜兵主任中医师表示,在暑热的天气里,人们更容易感到疲惫乏力、口干口苦、胃口差。康宜兵推荐了两款调理靓汤,不妨试试。

1.扁豆薏米煲骨头汤

材料:扁豆20克、芡实20克、薏米15克、大骨500克、蜜枣3个。

做法:大骨洗净斩件,焯水,捞出;将材料一起加入煲内,加水10碗,武火烧开后,文火煮1.5~2小时,煮好后调味即可。

功效:扁豆、芡实、薏米均为药食两用,可健脾化湿。

适用人群:舌苔较厚、湿气较重者。

2.绵茵陈赤小豆鲫鱼汤

材料:鲫鱼1条、绵茵陈50克、赤小豆100克、老陈皮5克、蜜枣3个、姜3片。

做法:鲫鱼宰好洗净,平底锅放少量油,煎至两面焦黄,绵茵陈用布袋包煎;汤锅加水10碗,除绵茵陈外其余材料一同放入锅内,武火烧开15分钟,转文火煲1.5~2小时,记得要最后半小时放入绵茵陈,煮好后加入食盐调味即可。

功效:绵茵陈、赤小豆可清热祛湿;陈皮行气化湿;绵茵陈有特殊香气,煲出来的汤香味独特。

适用人群:舌苔又黄又厚、湿热较重者。

