

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，除了尽量避免烈日炙热的时候出门、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。

