



夏养三伏天, 建议这么做!

星报健康周刊送你暑伏时节养生法则



俗话说:夏至三庚便数伏。意思是说夏至之后的第三个庚日是初伏的第一天。今年三伏天介于小暑与处暑之间,分为初伏、中伏和末伏,是一年中气温最高、最潮湿闷热的时间段。今年的三伏天长达40天。如何在这漫长的暑伏时节正确养生?运动饮食方面注意啥?本期健康周刊将这份养生法则送给你,请收好!

蔡富根/整理

食养因人而异 健脾祛暑湿

脾主长夏,暑伏时节是健脾、养脾、治脾的关键时期。此时,饮食要以清淡、易消化为主,尽量不吃肥甘油腻之品,少饮酒,以防助热生湿,损伤脾胃。可适当多食薏苡仁、茯苓、芡实等健脾渗湿之品,赤小豆、荷叶、冬瓜等利水消肿之品,陈皮、山楂、豆蔻等理气开胃之品,以及绿豆、莲子芯、苦瓜等清热泻火之品。

除了遵循上述暑伏饮食原则,不同体质的人群还应当结合医生建议对应自身情况有所侧重。

冬病夏治忙 巧用三伏贴

三伏贴是冬病夏治最主要的方法之一。三伏天肌肤腠理开泄,药物最容易从皮肤渗入穴位经络,可以起到事半功倍的效果。

如治疗呼吸道疾病,常配伍散寒止咳的麻黄、干姜。

治疗消化道疾病,常佐以温中理气的丁香、豆蔻。

治疗风湿性关节炎,常配伍温经止痛的川乌、草乌。

伏天养生 常喝三碗汤

暑伏高温,大汗后水分流失过多,适当食用以下养生汤可以起到清热解暑、补脾养心等作用。

藕片莲子汤

材料:莲子50克,藕片100克,五指毛桃15克,生姜、盐适量。

功效:清热开胃、补脾养心。

注意:莲子芯性味苦寒,脾胃虚寒、慢性腹泻者在食用莲子时应去芯。

冬瓜豆腐鲤鱼汤

材料:冬瓜500克,豆腐150克,鲤鱼500克,香菜、葱、生姜、胡椒粒、盐适量。

功效:清热解暑、利水消肿。

注意:鲤鱼及豆腐中含有较多的蛋白质及钙质,肾功能不全者慎食。

薏苡仁山药瘦肉汤

材料:薏苡仁(炒)50克,山药100克,芡实50克,瘦肉适量,生姜、胡椒粒、盐适量。

功效:清热利湿、健脾益肺。

注意:薏苡仁及山药富含淀粉,脾虚者不宜多食,糖尿病患者慎食。

三伏天防暑小妙招

- 1.注意饮水,但应避免过热或过凉,以免引起出汗过多或胃部痉挛;
- 2.多吃水果蔬菜,可适当食用饮用菊花茶、酸梅汁、绿豆汤、西瓜、红豆等;
- 3.户外活动注意防晒,尽量选择轻薄、宽松、浅色的服装,佩戴遮遮阳帽,涂抹防晒霜;
- 4.高温天气里应尽量避免外出,尤其要避开正午时段,避免太阳直射;
- 5.尽量待在凉爽的环境中,并注意室内通风;
- 6.外出时家中应拉上窗帘,避免阳光直射晒成温室;
- 7.高温环境下,可通过淋浴或用冷水擦拭身体、用冷水冲洗手腕来降温;
- 8.随身携带防暑降温药物;
- 9.早晚适当关闭一段时间的空调,进行适量的户外活动。

夏天多吃瓜, 中药不用抓

入夏以来,全国接连出现高温天气,很多人都觉得比往年更加难熬。此时吃些能清热化湿、生津止渴的瓜类,解暑效果会非常好。民间因此流传着“夏天多吃瓜,中药不用抓”的俗语。

1.黄瓜。黄瓜有散热、利尿等功效。如果感觉咽喉肿痛、小便不利,可以适当吃些黄瓜来缓解。黄瓜含水量高达98%,夏天吃补水效果很好。黄瓜所含的多种维生素,对改善夏季“情绪中暑”也有一定的辅助作用。

2.丝瓜。中医认为,丝瓜性凉、味甘,夏天如有口干舌燥、小便色黄、大便干结,甚至便血、尿血等症状,均可通过食用丝瓜来调治。丝瓜吃法多样,既可凉拌、榨汁,也可炒制、做汤。

3.西瓜。西瓜味甘多汁,其清热泻火的功效与中药名方“白虎汤”相似,所以又被称为“天生白虎汤”。如果觉得怎么喝水都不解渴、心情烦躁、身体乏力没胃口,可以吃上几块清甜的西瓜。

4.冬瓜。很多人夏天都会出现头重、精神疲乏、四肢无力、消化不良等问题,这是湿气重的表现。冬瓜有祛湿化热、利尿消肿等功效,是夏季“祛湿第一瓜”。

5.苦瓜。中医认为,苦味入心,所以苦瓜有清心泻火等功效。苦瓜食用方法较多,推荐凉拌或素炒,不喜欢苦味的人可以将其冷藏后再烹调,让口感更易于接受。

夏饮茶,“茶食”以清淡为好

苦夏漫漫,闲来饮茶。茶食,是指喝茶人在喝茶时,搭配着吃的小零食。许多人追求“素淡”,认为茶食素淡才配得上饮茶的那一份风雅。

1.绿茶,香高味长,口感清爽,祛暑提神的同时,蕴含着一点点的苦涩,而搭配着味道稍甜的点心,正好消除口腔里的涩感。

推荐点心:广式甜糕、凤梨酥、绿豆饼等。

2.红茶,茶性温和,口感醇厚滋味浓郁。温文尔雅的红茶适宜搭配味道偏酸的点心,口中富有层次感的碰撞更易令人心身愉悦。

推荐点心:水果脯、柠檬片、蜜钱等。



资料来源:《生命时报》《健康报》《中国妇女报》等
指导专家:北京中医药大学中医学院教授李晓君
上海交大医学院附属仁济医院营养师唐墨莲