



一年中最最最热的日子来了!

“大暑”时节不妨这样养生

大暑养生

7月23日,一年中最热的节气“大暑”正式登场,意味着我们进入了一年中最炎热的时节。大暑是二十四节气中的第12个节气,也是夏季最后一个节气。大暑节气都有哪些习俗?大暑时节该如何养生?当大暑遇到三伏天,又该如何避暑?本期健康周刊带你一起来了解一下“大暑”时节的养生攻略。
 蔡富根/整理



大暑三候

一候腐草为萤:盛夏时节的萤火虫,因产卵于枯草上,孵化以后从枯草中飞出,被古人误以为是腐草变成的。
二候土润溽暑:大暑时节,天气变得闷热,土地也很潮湿,大地犹如一个巨大的蒸笼。
三候大雨时行:自入伏以来,风雷暴雨时而大作,大暑时节更加肆虐,然而到大暑后期,每一场雷雨之后,大地的燥热似乎都会悄然减弱,天气开始向立秋过渡。

大暑民俗

1.送暑:送走瘟疫保平安
 大暑送“大暑船”,这个民俗活动在浙江台州沿海已有几百年的历史了。由一两名船老大驾驶到椒江口处,然后船老大改乘所带之小舢板回来,让“大暑船”趁落潮入水,飘向茫茫大海。船只必须飘得无影无踪,才是大吉大利。
2.吃凉:荔枝凤梨烧仙草
 吃凉性食物消暑。如广东很多地方都流传着一句谚语:“六月大暑吃仙草,活如神仙不会老。”
3.晒姜:暑热晒出好食材
 大暑有着一年中最热烈的阳光,让人避之不及。这样极致的酷热,也催生出水分蒸发后的美味。晒豆角、晒辣椒、晒咸菜……这些食材只要天气好,晒上一两天就行了。但有一种食材,得从大暑一直晒到出伏——晒伏姜。大暑期间,在湖南的长沙、株洲、湘潭地区,房顶、露台、前坪,经常可以看到一块块的老姜在享受“日光浴”。
4.喝热:馍馍就着羊肉汤
 有些地方的人们习惯在大暑时节吃热性食物。比如,湘中、湘北素有一种传统的进补方法,就是大暑吃童子鸡。山东不少地区的民众,有在大暑到来这一天“喝暑羊”(即喝羊肉汤)的习俗,又叫吃伏羊。

大暑时节,晴朗时酷热难耐,阴雨天闷得难受。大暑养生宜从饮食起居、运动衣着、心情志等方面着手。

1.饮食

这个时节,肠胃的消化功能较为薄弱,饮食以清淡为主,不可多吃油腻、辛辣、煎炸食物。除了多喝水、常食粥、多吃新鲜果蔬外,还可适当多食用些清热、健脾、利湿、益气、养阴的食物,如莲子、百合、薏苡仁等,荷叶、冬瓜、西瓜、绿豆等是不错的消暑选择,同时还要注意饮食卫生。

饮食禁忌

- ★忌食变质、不洁食物。
- ★冷饮不能过量,不宜过食冰镇食物、冰冻饮料、冰淇淋等。
- ★忌食厚味、甘肥滋腻、生湿助湿的食物,如动物脂肪、油脂、海腥鱼类。
- ★忌食酸涩辛辣、性属湿热助火之品及油煎熏烤之物,如生葱、生蒜、生姜、芥末、胡椒、辣椒、茴香、桂皮、韭菜等。
- ★忌生食海鲜或死的动物性食物。

2.起居

夏季入睡时间应以晚些为宜,此时一天的暑热时期已过,晚上较为清凉,容易入睡。起床时间可以适当早些,因为天亮的时间比较早,符合天人相应的养生之道。此时节要合理安排工作,注意劳逸结合,避免烈日暴晒,注意室内降温。适当补充水分,体质寒的人应以热饮为主。

在家避暑时,空调记得这样用:

- ★室内降温通风时,应先开空调后关窗户;
- ★室内外温差不要过大,26℃左右的室内温度最合适;
- ★“桑拿天”时开启除湿功能,不用调低

空调温度,也能舒适凉爽;

- ★空调开3小时,记得开窗通风;
- ★风口朝上更制冷,让冷空气由上而下循环,自然交流。

3.运动

大暑时节,运动时间在早上或傍晚为宜,运动地点建议在公园、湖边等树荫下的阴凉地方。选择运动量相对较小的运动,如太极拳、慢跑、羽毛球等,避免出汗过多而耗气伤津,运动过后适当饮用温开水。

4.衣着

大暑天,宜穿着舒适、透气、吸汗性能好的衣服。人体皮肤汗孔开泄,衣衫宽松易于散热,并且衣衫要勤洗勤换,防止久穿湿衣和刚暴晒过之衣物,以免暑湿之气侵袭肌体。

5.防暑

持续高温天气,不仅带来身体上的不适,还可能出现“情绪中暑”,应戒躁戒怒、遇事学会冷处理。
 大暑节气正值三伏天,是一年当中最热的时候,三招教你防中暑:

>>>出行躲避烈日

夏日出门记得要备好防晒用具,10时至16时最好不要在烈日下行走,如果此时必须外出,一定要做好防护工作,还要准备充足的饮料。

>>>补充身体所需水分

每天喝1.5至2升水。出汗较多时可适当补充一些盐水。夏天的时令蔬菜,如生菜、黄瓜、西红柿等的含水量较高。新鲜水果,如桃子、杏、西瓜、甜瓜等水分含量为80%至90%,都可以用来补充水分。

>>>保持充足睡眠

夏天日长夜短,气温高,人体新陈代谢旺盛,消耗也大,容易感到疲劳。充足的睡眠,可使大脑和身体各系统都得到放松,既利于工作和学习,也是预防中暑的措施。

大暑食谱

进入大暑后,高湿高热的“桑拿天”将会增多,暑湿淤积体内,不仅让人气虚,无精打采,还会造成消化不良。而瓜类大多能清热化湿,又清淡可口,是适合夏季降温防暑的好食物。

1.冬瓜:连皮带肉煲汤

冬瓜是消暑第一菜,且可清热利尿、生津止渴;另外,吃冬瓜不要削皮,皮的食疗效果比冬瓜肉更好。

冬瓜肉带上皮一起煲汤是许多人在暑热正盛时爱用的食谱。要注意的是,脾胃虚寒、阳气不足者不宜多食。

2.丝瓜:去皮凉拌清热泻火

丝瓜可谓是夏日里清热泻火的“好帮手”。丝瓜的含水量很高,无论做汤或者炒食,都很容易被人体消化、吸收。

去皮后的丝瓜不但可以凉拌、清炒,还可

以煲汤。要注意的是,脾胃虚弱、容易消化不良的人少吃为宜。

3.苦瓜:减少苦味先盐渍

苦瓜营养丰富,此时食用有益身体。将苦瓜凉拌着吃,有助于开胃。

苦瓜洗净后去掉瓜瓤,切片或切成细丝。烧水,开后放入一小勺盐和少许油。入苦瓜丝焯烫约15秒。盛出迅速用水冲,沥干水分。然后依据个人喜好加入红椒、葱丝蒜末、生抽、糖、盐、醋、香油等调料混合均匀即可。

4.黄瓜:维C含量高

黄瓜不仅容易吃到,且营养价值在瓜类蔬菜中较突出,含有多种维生素,特别是维生素C的含量较高,如果榨黄瓜汁喝,其中的维生素和其他成分,对皮肤也很好。黄瓜的热量低,对需要控制热量的人来说很“友好”。