

养阴扶阳、健脾和胃、清心养心……

老中医提醒：夏季养生要掌握三个原则



原则一：养阴扶阳

“养阴扶阳”，是这个季节的气候特点决定的。夏季的特点是：暑+湿。在传统中医看来，都是“邪气”，但两者的性质却截然相反。

暑属于“阳邪”，易损耗人的津液，导致人体产生“热变”，我们常用的方法是避暑、养阴、生津。湿属于“阴邪”，特点是下行，比较重，比较浊。湿气一重，人体比较容易受影响的器官就是属土的脾。脾脏被困，肠胃就不舒服，于是出现肚子胀、不想吃饭、大便不成形、四肢有时候冰凉……所以，这个时候也需要扶阳，比如服用温阳化湿的五苓散之类。

原则二：健脾和胃

这个原则也是由夏季的特殊天气造就

“暑”和“湿”是夏季的主要特点，安徽省中医院主任医师施卫兵提醒大家，做好夏季养生要掌握三个原则。
陈小飞 记者 李皖婷

的。夏天，人们大量喝水，脾胃运化水谷、水湿的工作量大大增加；体力消耗大，也需要脾胃有个良好的精神状态。在这种情况下，把脾胃保养好，就十分重要。

施卫兵推荐了几种健脾和胃的办法：适当吃一些带有刺激性的调味品，比如辣椒、香菜、大蒜、醋、姜、葱，另外，苦瓜也可以多吃点；多喝粥，冰镇冷饮食用时要有度，不能贪图一时之快伤了脾胃；还可以按摩腹部（饱食和饥饿时不要按摩）和一些穴位，比如位于膝盖斜下方的足三里穴。

原则三：清心养心

夏季在五行上与火对应，在五脏上与心对应。而这个季节，也是心脏负荷最大的季节。赤日炎炎，人体血液流动加快，心脏

的工作量增大。这种天气还容易让人心火亢奋，应“清泻”“心火”。

“清泻”“心火”首先要学会避暑，天既然热了，就少到人多的地方。其次，保证充足的睡眠，学会睡“子午觉”，就是子时(23:00)之前必须入眠，午时(11:00—13:00)再补午觉。另外，可以吃一些清凉的食品，比如莲子粥、百合粥、绿豆汤、赤豆汤等。

此外，专家还提醒广大市民，要注意流行性乙型脑炎、中暑、腹泻与痢疾等夏季多发性疾病的预防。预防可以用一句话来概括：外界干净，内部清气。外界干净，就是保持饮食卫生，注意避暑，创造一个“干净”的外部小气候；内部清气，就是脾胃、心、肺功能运转良好，能抵御外部邪气。达到这两点，自然可以安度夏天。

百科

梳头不要过于频繁

“每天梳头一百下能促进头发健康，脱发、少白发”的说法对吗？因为有人说，频繁梳头会增加头发被拉拽、发尾剥离的几率，所以不要过于频繁梳头。梳头越多，头发掉得越多？

北京中医医院皮肤科主治医师李伯华认为，梳头本身对头发有一定的保健效果，但不推荐过于频繁梳头。正常成人的头发有10万根，一般生长期为2~5年，发根毛囊在休整一段时间后又能萌出新发。每天头发掉落在100根之内是正常的代谢现象，不是梳头的过错。梳头时头发大把脱落，跟头发本身不牢固等有关，是头发和身体本身的问题。
自《大河健康报》

老人

待在家里更要防中暑

夏季炎热，我们常挂在嘴边的一句话就是：这天儿太热了，就该窝在家里。然而，调查显示，高龄者的中暑症状有一半以上是发生在室内的，特别是那些需要照顾的老人和不爱活动的老人。专家分析说，这是因为室内相对湿度高，空气又不流通，体温上升的同时，汗液就难以排出，体内的热量就会积聚。老年人随着年龄增大，防止体温上升的发汗机能本身就在逐渐退化，加之室内的环境不利于汗液的蒸发，在室内就更易中暑了。

高温闷热天气最重要的问题就是室内除湿，家中要多通风，不要长时间开着空调，适当多喝水。
摘自《家庭医生报》

夏季补水食物大排名

“每天应喝8杯水”的观念已经深入人心。但人们往往发现，在实际生活中很难做到这一点。其实，除了“喝水”，“吃水”也非常关键。美国《健康》杂志最新载文指出，在我们每天摄入的水中，大约有20%来自固体食物。以下就是9种含水量至少为90%的补水食物。

黄瓜，含水量96.7%。黄瓜是夏季补水的最佳食物，它的水分含量是所有食物中最高的。黄瓜可以做沙拉，也可以做成凉菜。用黄瓜、酸奶、薄荷和冰块一起做成冰镇饮品也是个不错的选择。

生菜，含水量95.6%。平时，营养学家更愿意推荐菠菜等高纤维蔬菜。但是说到补水，生菜要比它们高出不少。当夏季来临，将生菜作为三明治或者其他主菜的配菜来

吃，是非常健康的补水方法。

芹菜，含水量95.4%。芹菜的能量很低，但它包含的大量水分和膳食纤维能有效抑制人的食欲。此外，芹菜还富含叶酸、维生素C和维生素K。因为芹菜中含有大量水分，它还能中和胃酸，有效治疗胃灼热等不适症状。

西红柿，含水量94.5%。西红柿是很好的补水食物，如果与葡萄、樱桃等食物搭配一起吃，补水效果会更好。

青椒，含水量93.9%。所有鲜辣椒都含有大量水分，尤其是青椒。它包含的抗氧化成分不比其他辣椒少。如果厌倦了胡萝卜和芹菜等蔬菜做沙拉，也许青椒可以给你提供一些改变。

花椰菜，含水量92.1%。不要小看花椰菜，它不仅含有大量的水分，还可以降低胆

固醇和对抗癌症。2012年的一项研究发现，十字花科蔬菜，特别是花椰菜，可以有效降低罹患乳腺癌的风险。

西瓜，含水量91.5%。西瓜含水量丰富是显而易见的，并且西瓜中也含有抗氧化剂——番茄红素，是夏季补水的不错选择。

杨桃，含水量91.4%。杨桃属于热带水果，含水量丰富，口感类似菠萝。杨桃外形很抢眼，是做水果拼盘的好食材。它富含多种抗氧化剂，有益心脏健康。需要注意的是，因为杨桃草酸含量高，肾病患者应少吃。

哈密瓜，含水量90.2%。哈密瓜含水量丰富热量低。6盎司(约合170克)哈密瓜仅含热量50卡路里，但却可以满足维生素C的日推荐量。
殷江霞

分类广告征订电话：0551-62649617 62625568 地址：省政府对面花园街4号科技大厦15楼

武星名优皮鞋服装大幅降价

漂亮、时尚强人牌软牛皮鞋39元起，新保安服、工作服、标志服等厂价批发(可订做)。名牌休闲服、意大利羊皮衣、迷彩服、军被、雨衣、雨靴、强光手电、户外装备等几千品种。价格低的出乎意料!

电话：4006622865 0551-64661560 15855189001

地址：合肥市徽州大道699号友好医院南侧省武星公司

牛市股票配资

★为广大股民朋友提供融资炒股服务，时间灵活、费用低；
★您的自有炒股资金可以放大5倍杠杆，5万可以配25万；
★为有闲置资金的客户，提供高回报、零风险理财服务；

出众电话：0551-65544354 15345693736

投资网址：www.ahgppz.com 地址：合肥市庐阳区濉溪路国金大厦1305室

他颂企业·专业理财 闲钱投资

公司引用国际先进信用管理模式，经多年安徽市场实地调研，特重磅推出多款投资理财项目：(月收益2%左右)

1. 优质客户纯信用对接：多年优质服务积累的众多私营业主，另公司出具担保人，让您的资金安全，规范运行
2. 固定资产抵押：提供固定资产抵押方式，让投资方稳定收益，保障无风险
3. 纯保障项目对接：提供目前合肥市场主流项目，快收益项目，公司提供强有力保障

财富热线：400 0788 728 13275878688

地址：合肥市芜湖路万达广场6号写字楼32层

大志投资

急用钱，大志是首选，市场最早，最规范，利率最低，资金最雄厚，社会诚信度最高。房产、汽车、土地、实物、是借贷人最理想之处！欢迎提供商业项目及个人、企业闲置资金共同合作!

财富热线：0551-65596118 13966791288

总部地址：合肥市府广场天徽大厦C座22层

今日投资

月息1.5分起，1-50万，当日放款

个人、中小企业周转贷款 全款房、按揭房再贷款
私有车辆质押借款，前期无费用 无房产证、不公证可办理

电话：64686917 13003003800 (元一时代广场)

聘合肥天挖工程机械销售有限公司

本公司是徐州徐挖挖掘机安徽省总代理，因业务需要，现诚聘以下英才：

- 一、销售经理10人，两年以上销售经验，能吃苦耐劳，有过挖掘机销售经验优先
- 二、售后服务经理4人，有过挖掘机维修服务经验、擅长液压、电路、发动机其中一项或几项维修
- 三、会计1名，两年以上会计工作经验，持会计证，女性

联系电话：0551-67318001 18305516899

好车贷

www.haochedai.cn

专业汽车短期融资服务商

缺钱就来好车贷！好车贷，有车就能贷！

24H资金热线：400-999-0895 0551-65137111/65120551

无抵押贷款

急用钱找我们 18505517889

随借随还(1.2分-2.5分)

广发投资

专业代办大额信用卡，高额贷款

18326677458

银行无抵押贷款

只需2-3张复印件，2天内放款

18956068010

包放款

急用钱，凭有效证件1-20万当天放款

15755115457

和平广场御景湾，超低价兑现现还

13739227237

招商达广场写字楼

租 280㎡精装，价格面议

地址：芜湖路 18855177778

求园林绿化

公司有资质更好

购 13855165416 张

九华拍卖

肥西三河镇沿三杭路房地产出售

13856058809

空调服务

格力售后维修移机加氟收售 64659863

征婚交友

因为有你情感在漂泊旅途中宁静 62822521

无抵押贷款

无抵押信用贷款，车辆贷款，当天放款，正规公司，合肥低息

15056067767

免现0.6 垫还0.8元

15922416374

低息贷款

房贷、车贷、POS机

全市最低65397774

免现垫还 15956987839 全市最低安全快捷

工商咨询

100万公司6000元

注册代帐增资13003001688

0.4 太湖路 13866666481

兑现 火车站 13965053763

兑现垫还 18326123199 全市最低安全快捷

0.4 兑现 13155193621

注册增资代帐医疗器械 64467656

银行无抵押 15375272237 利息全市最低

酒店转让

经开区650㎡盈利中酒店，因有事转让

15856936588

● 转租省立医院旁380㎡精装酒店 15240034295

家教

● 一线教师一对一免费试听 13033087885 慕

● 20年英语教龄在职名师专辅差生 13075582387

● 工大安上门一对一免费试讲 18225857711

● 高中英语教师上门家教 15105609746

● 15年教龄专辅英语速提 13866794300

● 八中英语老师语法一对一 13645699927

遗失声明

● 宋仰顺注册监理工程师注册执业证书遗失，证书编号：00243355，注册号：34003365，现声明作废。

● 凤台县城关镇乐悦超市的营业执照副本号：340421600155632 遗失，特此声明。