



今日夏至,您问我答助您“清凉一夏”!

如何应对炎热?酷暑吃些啥好?要防哪些疾病?这些都有答案



酷暑来袭如何应对? 10条妙招教你清凉避暑



盛夏如何吃好?

四个三“吃”出健康一夏

人在盛夏出汗多,消耗大,要靠饮食养生来弥补。我们推荐“四三”原则。

吃三肉

鸡肉,低脂健脾。俗话说“入暑三伏,一伏一对童子鸡。”夏季炎热,讲究清补,鸡肉温中健脾、补气补血,脂肪含量相对较少,却含有大量易于消化的蛋白质,最适合夏季食用。鸡肉最好清炖,炖好后将鸡汤上层的油撇掉,吃肉喝汤。

鸭肉,清补佳品。中医认为,鸭肉性偏凉,常吃可消暑滋阴、健脾化湿、补益虚损,是夏季清补佳品。酸萝卜老鸭汤、腐竹烧鸭、山药炖鸭都不错。

瘦猪肉,含铁大户。作为红肉,瘦猪肉中含有丰富的铁,能有效改善缺铁性贫血。瘦猪肉除了可与青椒、辣椒、青菜等一起炒着吃,还可以煲汤,比如用虫草花、沙参、百合等煲汤,清补效果好。

喝三汤

蔬菜汤,补充矿物质。夏季出汗会造成人体矿物质流失,不妨喝些蔬菜汤,补充水分和丢失的矿物质。比如,萝卜汤、菠菜鸡蛋汤、白菜豆腐汤都是不错的选择。

米汤,促进食欲。夏季食欲差,可以喝点稀米汤,能促进消化系统运作。但糯米汤营养单一,缺乏多种维生素,不妨加入小米、燕麦、薏米等粗粮或豆类,也可以加点枸杞、红枣等,不仅口味更佳,还能补充B族维生素及膳食纤维。

绿豆汤,止渴消暑。夏季每个家庭都少不了绿豆汤。绿豆味甘性寒,能清热解暑、利尿消肿,特别适合缓解炎夏之苦。煮绿豆汤可加入荷叶、百合等,喝汤吃豆皮,能消热疮、止痒子。

食三瓜

苦瓜,解热祛暑。苦瓜算得上炎夏第一瓜,味苦性凉,有利于消化,可清热泻火。而且,热量低,有助于减重。其所含的苦瓜皂苷有类似胰岛素的作用,还能降低甘油三酯和胆固醇的水平。不习惯吃苦瓜的人,可以用开水焯一下,能去除苦味。

夏季消暑试试这两款食疗方

1.蒜蓉蒸茄子

原料:嫩长茄子、大蒜、味精、盐、糖、香油。

做法:将蒜剁成茸。茄子洗净切成长条。炒锅内放油烧熟,倒入蒜蓉炒香,加盐、味精、糖、少许水搅匀。

蒸盘上摆好茄子条,将炒好的蒜蓉汤汁浇上去,再放入蒸笼蒸大约五分钟就



如何赶走夏季湿热?

湿气是各种病症的源头

我们常听到“湿气重”这个概念,很多人却不知道湿气是怎么来的,以及该如何祛除。而入夏后,全国各地也迎来了高温天气,不少人开始出现吃饭不香、消化不良的情况。中医认为,夏季湿气重,容易使人困脾胃,出现食欲不振。如何祛湿?今天就来与你说说。

关注身体出现的六大“湿气”信号

天津中医药大学中医内科学博士、副教授,硕士生导师刘洋表示,当身体有湿气时,一般会有以下表现:

- 1.睡不醒,每天睡再多,还是觉得很困,睡觉流口水;头昏,打不起精神,身体特别疲惫,懒得动;小腿发酸、发沉。
- 2.起床之后如厕,大便溏稀不成型,或者隔三差五便秘;大便粘滞,总有排不净的感觉,每次上完厕所,大便粘在马桶上,冲不干净。
- 3.起床之后,嘴里气味重、发黏。
- 4.舌头可以敏感地反映出身体状况,如果舌体胖大,舌头边缘有锯齿,症状严重的,叫“裙边舌”。如果舌苔白厚,看起来滑而湿润,则说明体内有寒湿,如果舌苔粗糙或很厚、发黄发腻,则说明体内有湿热;
- 5.早上脸上出油多,尤其是额头处、口鼻周围出油明显,面部油亮、头发也爱出油,眼袋下垂,黑眼圈严重。
- 6.体态虚胖,饮食和作息和原来一样,但体重却明显增加。

以上这些信号或者症状,如果出现了1~2种,要引起注意了,这说明体内有湿气。

中医认为,湿气不除,后患无穷。湿气是各种病症的源头,高血压、心脏病、糖尿病、脂肪肝、癌症、中风、痛风等都和湿气有关系。

国医大师王琦提出人体分九种体质,即平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、气郁质、特禀质。其中比较健康的平和体质在人群中仅占32.75%,而与“湿”有关的体质包括痰湿质、湿热质。因此,对于不同体质的人所得湿邪也不尽相同,需要不同地对待和处理。

如何预防夏季常见病?

注意个人卫生,防止病从口入,切勿过分贪凉

夏天到医院就诊的病人主要患的疾病有中暑、热中风、肩周炎、水中毒、肠道传染病等。

1.中暑。中暑是夏季最常见的病症之一,主要是由于人在高温环境中,体温调节失去平衡,肌体大量蓄热,水盐代谢紊乱造成的。如果只是轻度中暑,要多喝含盐的清凉饮料,若有头晕恶心呕吐等症状,可以服用人丹或藿香正气水,而对重症中暑患者,应抬到阴凉处就地抢救,并立即送往医院。

2.热中风。夏季,很多人喜欢长时间呆在空调房里或者是把电风扇直接吹向自己身体,但医师提醒说,这样很容易热中风或是得肩周炎,尤其是中老年人。

适当地调节空调的温度,使室内外温差不过7℃,多喝白开水或淡茶水都可以预防热中风。而肩周炎则是由于裸露的肩部受凉导致的,中老年人因为多年来的活动摩擦,肩部已受损,突然遭受风寒袭击,更容易引发肩周炎,因此在睡觉时要避免冷风直吹身体,更不能在通风处迎风睡觉。

3.肠道传染病。易发的肠道传染病主要有霍乱、痢疾、甲肝、食物中毒、水中毒等。



不良习惯让湿气缠身

1.洗头后用毛巾捂着。如果洗完头用毛巾捂着,很容易感受湿邪。因此,洗完头要尽量擦干或用吹风机吹干。

2.晚上9点后洗澡。洗澡本身并不会导致体温,但总是在晚上9点后洗澡,湿邪就很容易入侵。

3.过食生冷。夏季很多人会进食生冷食物来解暑,生冷寒凉之品会影响脾胃运化和气机升降功能,使水湿停滯胃肠,引起食欲不振、呕吐、腹痛、腹泻等症状。

4.猛吹空调。夏天空调的使用,对身体非常不利,汗排不出来,湿气也就散不出去,只能聚积体内。

5.喝酒不节制。酒助湿邪,容易引起体内湿气聚集,致脾胃功能失调。

6.久坐不动。要想摆脱湿气缠身,还要动起来,可根据自己情况选择健步走、慢跑、太极拳、八段锦等。

三款粥方帮助祛湿气

赤小豆山楂薏仁粥 取赤小豆50克、薏仁50克、白扁豆20克、茯苓15克、生山楂20克、粳米100克;除粳米外,其他材料放入锅中浸泡30分钟;粳米洗净,倒入浸泡食材的锅中,加适量清水,大火煮沸10分钟后改小火煮20分钟即可,趁热食用。

山药冬瓜粳米粥 取山药100克、冬瓜150克、粳米200克;冬瓜、山药去皮、洗净、切厚片,葱、姜洗净切末;锅内放油烧熟,放入葱丝、姜末略爆,加入清水煮沸;放入山药、冬瓜,中火煮至熟透;粳米淘洗干净,倒入锅中,小火慢煮30分钟;加入盐、葱末等调味即可。

茯苓薏麦小米粥 准备茯苓15克、麦冬15克、小米100克;茯苓和麦冬放入锅中,加适量清水煎煮成浓汁,去渣留汁备用;小米洗净,倒入锅中,加适量清水,大火煮沸后倒入药汁,改小火继续煮30分钟即可。可做主食,每日两次服用。

酷暑来袭如何应对?

10条妙招教你清凉避暑

夏日酷暑来袭,各地气温升高,该如何应对?让我们一起来看法国《进步报》介绍的10条妙招,助您“清凉一夏”。

1.避免屋内受太阳直射 为了使房屋内部尽可能保持凉爽,请在白天关闭百叶窗、窗帘和窗户,待晚上再将其打开通风。

2.寻找凉爽的地方 每天至少在凉快的地方呆上两到三个小时。例如,超市(通常有空调开放)、图书馆、电影院。

3.使空气流通 使用风扇或空调使室内空气流通。若使用空调,对其进行保养和制冷温度适当很重要。理论上,除非是十分炎热的天气,否则室内温度设置应不低于室外温度5度以上。

4.将身体打湿 每天数次使用喷雾器、浴巾,或是洗澡将身体打湿。

5.多喝水 即使不感觉口渴也要多喝水。避免喝酒,因为即使小酌一杯也会让人体脱水。咖啡或茶也不能代替水。喝太冷的水不会使人感觉凉爽。

6.计划外出时间 不要在气温最高的时候出门,即每天11点至15点。

7.防晒 如果必须外出,请尽可能待在阴凉处而不是太阳下。戴上帽子,穿上轻便且宽松的衣服,涂上防晒霜来保护自己。

8.避免炎热时运动 尽量避免在天气炎热时进行运动。如果一定要运动,请选择在晚上运动并减少运动强度,缩短运动时间。尽可能在阴凉处运动,以及别忘记在运动后补充水分。

9.和亲人多交流 和家庭成员保持联系,因为独居的老年人对于炎热的天气特别敏感。

10.紧急情况 若您或您的家人突然感到不适,请拨打120求助。

夏季如何「清凉」?

避免大喜大悲,防止“情绪中暑”

夏季该如何保护自己,避免暑邪侵袭,让自己舒适地度过这个夏天?以下养生的生活方式,与你一起养个好身体。

1.早起晨练养阳气

人的作息时间应该“顺应四时”。入夏后,日出早,人就应该早起晨练促进阳气开发。晨起后饮用一杯白开水,再进行短时的晨练,运动不要太剧烈。

2.午时养心宜小睡

中医认为,心为五脏六腑之主宰。午睡不但有利于补足睡眠,而且能够改善冠脉血供,增强体力、消除疲劳。午时是指11时~13时,这个时候心经当令,宜小睡30分钟至1小时以养心。即使睡不着,闭目养神对身体也很有好处。

3.下午喝茶养心茶

夏季炎热,与心血管病关系密切的钾元素以及其他人体微量元素易随汗液流失,夏季常喝茶既可消暑又能补钾。

除了茶叶水,还可调配一些简单的中药茶,清热解暑兼养心安神。

4.傍晚放松利身心

夏季心神易扰,养心宜静。夏季傍晚可以做一些伸展性、放松性的运动,以放松骨骼肌肉为主,可以促进夜间睡眠。运动方式推荐散步、做操等舒缓的运动。舒展肢体的运动能够促进周身血液循环,从而减轻心脏负荷。

5.夜间养心要泡脚

夏季湿气较重,湿邪最易侵袭人体的脾脏。湿邪困脾,久之易伤心阴。夜间泡脚配合按摩涌泉穴,有助于祛除暑湿,预防热伤风,让人精神振奋,增进食欲、促进睡眠。按摩涌泉穴还可以激发肾精、滋养心神。

此外,养心还要保持好心情、平和心态。中老年人要避免大喜大悲,防止“情绪中暑”。炎热的天气难免使人心绪烦躁,注意保持笑口常开,恬淡虚无,可以练书法、听音乐、种花、钓鱼等,以调节烦躁情绪、保持心情舒畅,不仅有利于改善血管功能,还能协调人体各脏器,保你健康度过炎炎夏日。

夏季美味