

# 市场星报

安徽人的生活指南

2019.7.21  
星期日 己亥年六月十九  
今日4版 增刊

全国数字出版  
转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办  
国内统一刊号 CN34-0062  
邮发代号 25-50

## 大暑将至 起居、饮食有三忌

### 昼长夜短，养神有三宜

再过两天就是大暑了，大暑在五季中属长夏，土气所主，脾胃二官当令。是一年中阳气达到鼎盛，也是将由阳转阴的时节。省中医院专家周大勇表示，此时夏季过热易中暑，贪凉又会引起风寒感冒，养生因此格外重要。

记者 马冰璐

#### 大暑起居有三忌

**忌强光：**外出时尽量避免阳光直射，即使在雾霾或阴天时外出，也可外涂防晒用品，遮阳。对已出现的晒伤，可用鲜芦荟去外皮，取汁涂抹患处，用清水冲洗干净。

**忌暑湿：**大暑节气高温多雨，雨水受到高温的蒸腾，氤氲之气弥漫，老人小儿及高血压、患有心脑血管病的人士需格外注意起居，尽量避免在中午及下午温度最高时户外活动，早晚锻炼避免过于剧烈，宜散步、做操等舒缓的方式。

**忌阴暑：**由于天气湿热，人易贪凉，暑热合风寒之气侵袭，则易造成头痛、咽痛、身痛神疲，腹胀腹泻之阴暑之证。不宜久居空调室内，适当通风。尤其在汗后，毛孔大张之时，更要避免冷气直入肌理。

#### 大暑饮食有三忌

**忌脾虚湿盛贪凉食：**大暑时节，要注意清化暑热，可食绿豆汤、苦瓜等凉性食物。但原本脾虚湿盛的人不宜服用以免折伤脾胃，加重内湿。

**忌烧烤配啤酒：**很多人喜欢的夏季夜晚烧烤冰啤是造成脾胃损伤的常见原因，原本脾胃不足的人尤须谨慎。

**忌多食水果：**夏季时令水果如荔枝、芒果、西瓜等，多为高糖高热

量，宜适量服用，补充湿热天气本身消耗的能量，但不宜多食，加重脾胃负担。水果中宜食用香蕉，其果肉含钾量很高，能很好的补充夏季大量出汗丢失的钾元素，缓解中暑的系列症状。

#### 大暑养神有三宜

**宜午睡有时：**夏季昼长夜短，夜晚高温易造成眠浅，白天困倦神疲，需要利用白天短暂补眠，可以适当晚睡早起（晚睡也不要超过夜里9点半）。要调整起居，保证充足的睡眠。中午应午睡0.5小时~1小时。由于夏季天长，午睡或下午的睡眠不宜过长，否则宜造成气血运行减慢，醒后更觉疲乏倦怠。

**宜常听音乐：**大暑脾胃当令，脾藏意，在志为思，多思多虑易耗伤脾气。大暑养神宜多关注当下的事物，当适当倾诉，避免思虑愁绪蕴结于内。可多听轻松舒缓的音乐，在早晚温度适宜的时候多于户外行走换气。

**宜活动：**大暑易出现情绪的烦躁，容易发怒，这时可以以合理的身心调节，市民可以选择一些轻松愉快运动，保持心境平和，以“心静”为宜，心静自然凉。适合做强度和运动量小的锻炼，如太极、瑜伽、有氧运动等，消耗体内多余的热量，活化气血循环，增加水分代谢，达到清热除湿的目的。

### 用牙膏可以给烫伤降温？

有些“土”方法并不靠谱

▷ 02版

### 降压药一天吃三次合理吗？

▷ 02版

### 预防湿气一定要戒除烟酒！

▷ 02版

### 少量多次饮水减少中暑发生

▷ 03版