



春生夏长,秋收冬藏。中国人的衣食动养,皆依季候而作,随岁月流转。小满至,麦穗齐。眼下已进入我国传统的24节气中的“小满”,天气也变得异常炎热起来。高温已经来到,可疫情还没结束,办公室等公共场所因为不能开空调,显得格外闷热,让人平添烦躁。夏味渐盛,高温来袭。在这个特殊的时期,我们该如何调适心情安排好自己的生活,过一个健康清凉的夏天?本期健康问诊为您请教了权威专家,希望对您有所帮助。

□ 蔡富根/整理

小满养生重在“滋” 记住三宜三忌

盛夏将至,小满未满。小满是夏季第二个节气,它的到来预示着闷热、潮湿的天气即将来临。小满时节,我国大部分地区已进入夏季,气温明显升高,雨水也逐渐增多,作物茂盛生长渐至成熟,需要丰沛的水分。人体此时也进入新陈代谢最旺盛的时期,应保证水分充足,代谢良好。国家级名老中医李乾构、中国中医药学会治未病专业委员会副主任委员彭玉清、广东省中医院肝病科主任池晓玲提醒:小满时节务必记住“三宜三忌”。

小满·三宜

食苦:天热吃“苦”,胜似进补。一到夏天,因为炎热,很多人会食欲不振。可以适当吃些具有清热、通便、开胃作用的苦味蔬菜,如苦菜、苦瓜、莴笋等。

苦味菜胜在“入心经而降心火,去心火而神自安”,吃些“苦头”可以泻火解暑,健脾开胃,增加食欲,促进消化。

补水:小满开始,人体水分消耗较多,多种微量元素也随汗水排出。单纯靠喝水不足以弥补机体需求,因此要选择多元的补水方法。

小满·三忌

辛辣:夏季夜晚活动增加,易产生内热,引起便秘、口腔溃疡、咽痛等上火症状。

少吃辛辣食物,多喝绿豆汤、凉茶等,防止内热与外热交加。

贪凉:夏季气温不断升高,人们往往喜爱用冷饮消暑降温。冷饮过量会导致腹痛、腹泻等病症,饮食方面

俗语说“小满见三鲜”,三鲜指“黄瓜、蒜薹、樱桃”。应季果蔬富含维生素和矿物质元素,不仅能补充人体的水分,还可补充微量元素。

祛湿:小满是“湿”的开始。此时,湿气打入人体内部“潜伏”,等到暑热正盛时,暑、湿内外呼应,引发各种疾病,如风湿、脚气、水肿等。

脾主运化水湿,脾胃功能好,就能去除多余的湿气。可以多吃些健脾、利湿的食物,如红小豆、丝瓜、山药等,减轻肠胃负担。

要注意避免过量进食生冷食物。

心焦:小满时节,人们易感到焦躁不安,中医有云:“风火相煽”,心理学家称之为“情绪中暑”。

此时,要注意调适心情,保持精神愉快,避免抑郁、焦虑、生气等情绪。

高温来袭 出行需注意这些!

高温容易引起人体种种不适,如不想吃饭、体温升高、心跳加快等,这都是人体对高温环境的应激反应。但外出是无法避免的,高温天如何防暑成为大家关心的问题。只要采取正确的措施,我们同样能过一个健康清凉的夏天。下面和大家分享一下酷暑天气出行注意事项。

1.要躲避烈日

夏日顶着高温出门,记得要备好防晒用具,最好不要在10时至16时左右在烈日下行走,因为这个时间段的阳光最强烈,发生中暑的可能性是平时的10倍。

平时要注意预防日光照射所致的日光性皮炎。如果皮肤出现红肿等症状,应用凉水冲洗,严重者应到医院治疗。

2.注意穿着

防晒最好穿浅颜色、透气、宽松合身的衣服,这样的衣服可以反射热量,促进蒸发散热,利于身体周围的空气流通。

老人、小孩外出时的衣服尽量选用棉、麻、丝类的织物,应少穿化纤品类服装,以免大量出汗时不能及时散热而引起中暑。此外,一定要做好防护工作,如打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜,最好涂抹防晒霜。

3.准备充足的水

随身携带带矿泉水。气温高了,人体水分特别容易流失,因而身体对水分的需求量很大。出行的时候记得携带矿泉水在身边,随时供应身体的需求。口渴是身体

缺水的信号。根据气温高低,每天喝1.5至2升水最为理想。出汗较多时可适当补充一些盐水,弥补人体失去的盐分。另外,夏季人体容易缺钾,因而感到倦怠疲乏,这时,含钾茶水是极好的消暑饮品。

4.远离人多的地方

高温天气,空气流通本就比较差,人员众多更容易带来不适。尽量远离人群聚集的地方,一旦身体有不适,尽快到通风较好的地方躲避,舒展身体,缓解呼吸。

5.自备降温小物件

如果环境持续高温,找不到阴凉、通风好的地带,建议准备湿毛巾、湿巾等等降温的物件。此外,淘宝上有很多带风扇的帽子等等,建议可以携带一个,既实用又方便。

6.保持充足睡眠

夏天日长夜短,气温高,人体消耗大,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,也是预防中暑的措施。睡眠时,应注意不要躺在空调的出风口和电风扇下,以免患上空调病和热伤风。

美好夏日,从防暑开始!

吃对食物夏天不犯困

炎热的夏季往往是最容易犯困的季节。夏打盹的原因很多,其中有一种情况是因为出汗多,体内钾、铁流失。若缺乏钾,机体无法合成糖原,供给大脑和肌肉能量减少;而缺铁易使人食欲降低、贫血。那么,如何通过饮食来赶走夏季倦倦呢?首都保健营养美食学会副会长王旭峰给出了以下建议。

1.主食必须吃

能量最主要的来源是粮谷物、薯类、豆类食物等主食。按照《中国居民膳食指南2016》推荐,健康人群需要吃250~400克谷物类,其

中包括50~150克全谷物和杂豆以及50~100克薯类。减肥人群可适量减少主食摄入量,但不能低于150克,以保证能量的供给。



新鲜蔬果是钾的主要来源。夏季蔬果较为丰富,根据《中国居民膳食指南2016》推荐,健康人群每天应食用300~500克蔬菜和200~350克水果,每天蔬菜最好保证4~5种、水果2~3种。另外,黄

3.吃富含铁的食物

铁可以分为肉类食物中的血红素铁和植物性食物中的非血红素铁,非血红素铁需与维生素C搭配才能吸收。对素食人群来说,除了吃富含铁质的木耳、蘑菇、大枣等

食物,还需要吃一些富含维生素C的食物。非素食者可通过每天食用40~75克瘦肉,每周食用2~3次30克左右的动物肝脏或血液补充铁元素。



运动策略

炎炎夏日该如何锻炼?

夏天又到了,泳池、球场、公园中能看到越来越多的人运动的身影,但是在夏天运动和其他时候还是有区别的。由于夏天气温高并且湿度大,不科学的运动会让人产生不舒服的感觉。熟知这些夏季运动注意事项,才能让你在保证健康的前提下,收到更好的锻炼效果。

1.选择运动时间段。黄昏是进行日常锻炼的理想时间。

2.防暑措施。如果做户外运动,最好戴上运动墨镜、太阳帽,擦上防晒霜来防止紫外线的侵袭,并带上清凉油、藿香正气水来预防中暑。

3.选择运动项目,以慢热型、强度相对不大的项目来达到发汗目的。可以进行散步、跑步、体操、打拳等低强度的运动,每次锻炼都要达到发汗的程度,以提高机体的散热功能。

4.摄入食物营养要合理。运动前一个小时要吃些主食或者水果之类。

5.选择实用吸汗服装。

6.控制运动时间。每天运动30分钟最为适宜,如果有更多减肥诉求,则可以将运动时间延长到40分钟左右。

7.运动过程中如出现中暑等状况,应立即到阴凉通风处坐下,喝些凉盐开水,呼吸新鲜空气,在头颈部或腋下等处进行冷敷。

8.运动后饮水不可过量,忌大量吃冷饮。

9.忌锻炼后立即洗凉水澡。

10.六类人群尽量避免剧烈运动:平时很少参加运动的人、先天性心脏病和风湿性心脏病患者、高血压和脑血管疾病患者、血糖不稳定的糖尿病患者、心肌炎和感冒患者、有冠心病家族史与严重心律失常者。

生活锦囊

疫情之下,如何正确使用空调?

天气越来越热,可疫情还没结束。空调能开吗?如何正确使用空调降温?

上海市新冠肺炎医疗救治专家组组长张文宏对此专门给予了回答,他表示:这次疫情到现在为止没有结束,全世界的疫情可能要连续一到两年,偶发的散发的病例会成为我们未来一到两年的一个特点,但希望我们的经济活动不要受这些一两例偶发病例的影响。

什么时候可以开空调?张文宏建议:在空调环境待了一两个小时以后,应该开窗开帘,就是开窗开空调,让风稍微通一通再关上,那么就可以保证室内的温度是比较低的,大家比较舒适的。通风可以降低室内病毒感染的风险,如果在室内人群比较多的时候,戴口罩可以从另一方面阻挡掉有可能的通过空调传播的病毒的风险。

夏天挑瓜,行家教你几个绝招

夏天到了,各种瓜果也都纷纷上市了。很多人在瓜果摊前一头雾水地选瓜,怕自己选到不熟或是不甜的瓜。如何挑出好瓜也是一门学问,就让北京市农业技术推广站瓜类作物室主任曾剑波教你怎么挑夏天常见的瓜果。



哈密瓜:哈密瓜要选择纹路密集均匀的瓜,成熟的瓜纹路颜色通常发灰或者呈浅黄色;哈密瓜的根部越黄表示越成熟,但要注意表皮是否有明显的凹陷或腐烂。哈密瓜为椭圆形,尽量挑选瓜体圆润,瓜柄新鲜有水分的哈密瓜。

羊角蜜瓜:羊角蜜瓜因形似羊角得名,味道与西瓜相似,有瓜蒂的一头稍细,另一头稍粗,但整个瓜比较匀称,选瓜时不要选瓜肚特别大的。成熟羊角蜜瓜是灰白色,表面光滑有黄色纹路,轻轻按压,较为柔软。未成熟的瓜是灰绿色,颜色较深,表面有层细小绒毛。

多吃点凉拌菜,美味又营养

说到夏天最受欢迎的菜品,凉拌菜肯定榜上有名。除了凉拌黄瓜,你家常还做哪些凉拌菜呢?著名厨房美食专家文怡为大家推荐几道,并邀请天津营养学会名誉理事长付金如对此进行营养点评。



1.什锦大拌菜

原料:黄瓜半根、黄椒半个、圆生菜半个、紫甘蓝半个、圣女果10个、鸡毛菜20克、香醋、生抽、香油、盐适量。

做法:1.将所有蔬菜清洗干净,黄椒去蒂去籽,切成圈。圆生菜、紫甘蓝撕成片,圣女果对半切开,黄瓜切片,鸡毛菜去老根备用。2.将所有准备好的蔬菜放入

一个大的容器中,倒入调味料拌匀。

营养点评:拌凉菜时加点醋不仅可以增进食欲,还能在很大程度上保护维生素C和B族维生素不被破坏,促进钙、铁离子的吸收。在制作酸甜口味的凉拌菜时,也可以加入西柚、火龙果、猕猴桃等水果,不仅能调节口味,还会刺激食欲,让胃口大开。

2.清爽拌三丝

原料:黄瓜1根、豆皮1张、胡萝卜半根、蒜2瓣、油、盐、生抽、香醋、辣椒油适量。

做法:1.将胡萝卜、黄瓜洗净后切成细丝,豆皮切成细丝,蒜切成蒜末备用。2.锅中倒入一点点油,油温5成热时,放入胡萝卜丝,用中火炒至颜色变深后盛出。3.将切好的黄瓜丝、豆皮丝同炒好的胡萝卜丝一起放入容器中,加入调料

拌匀即可。

营养点评:豆皮等豆制品富含优质蛋白质、钙、磷、铁等营养素,是平衡膳食的重要组成部分,经常食用,有助提高机体免疫力,预防骨质疏松、心脑血管疾病等。制作凉拌菜时,还可以根据个人口味,适量加些腐竹、豆干等豆制品,会让菜品色香味俱佳。

3.芝麻酱油麦菜

原料:油麦菜300克,芝麻酱2茶匙,熟芝麻少许,生抽、米醋、酱油适量。

做法:1.将油麦菜掰开清洗干净后,切成4厘米长的段。2.将芝麻酱放入小碗中,倒入酱油搅拌均匀,接着少量多次地加入米醋和水调匀。3.将调好的芝麻酱倒入油麦菜上,撒上熟芝

麻,拌匀即可。

营养点评:芝麻酱中的营养素有“四高”,即高钙、高铁、高蛋白和高亚油酸。在制作油麦菜、娃娃菜等口感鲜嫩的凉拌菜时,都可以加点,增加美味和营养。此外,加入核桃、花生等坚果也能起到类似的效果。