

# 市场星报

安徽人的生活指南

2020.5.30  
星期六 庚子年闰四月初八  
今日4版 第7353期

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

气候炎热,人易心浮气躁

## 夏季宜吃清淡、苦味、酸味食物

夏季是四时中阳气最旺,阴气相对较弱的时期,此时日照时间长,阳光炽烈,气候炎热,人多心浮气躁,汗出较多,而易疲乏。安徽省中医院专家王桂珍提醒,夏季宜清淡素食,少吃油腻,稍多食苦味、酸味食物,适当摄入辛味、咸味食物,适量进食温热饮食,勿令太饱。□记者 马冰璐

### 夏季宜清淡饮食

夏阳酷暑人体脾胃功能减弱,饮食宜清凉、味薄、易于消化为主。清淡的食物有清热解暑,健脾的作用。

苦“能泄、能燥、能坚”,即具有清泄火热、泄降气逆、通泄大便、燥湿、坚阴等作用。在夏季适量服用苦味食物,有助于祛除暑气。王桂珍提醒,然而物极必反,大量服食苦味的食物,又易损脾胃阳气,因此,宜苦而不宜过苦。

辛入肺,辛味的食物可补养肺气,且辛具有发散、行气活血的作用,符合夏季长养之道。所以夏季饮食于五味之宜忌,总体宜苦而不宜过苦,尚须助以辛、咸。

### 饮食应适于寒温

中医经典里中指出的“春夏养阳”,也就是说,即使是在炎热的夏天,仍然要注意保护体内的阳气。夏季养生既要防止阳气过盛,又要避免寒凉饮食过多而出现寒凉伤阳的情况。

王桂珍表示,饮食摄养上应适于寒温,春夏养阳、省苦增辛。这样方能顺应夏季阳气生长旺盛的变化,充分调节自身阳气,达到养生的目的。

民间有“冬吃萝卜夏吃姜”的说法。夏季喝一点姜汤或做菜时加点姜,即可散寒祛暑,增进食欲,又可以解毒杀菌,治疗因吃不洁食物而引起的腹痛、呕吐等。另外,夏季出汗较多,需适当补充盐分。

### 饮食注意事项请牢记

剩饭剩菜不要吃。夏季炎热剩饭剩菜容易腐败变质,烧熟的菜放置过久,菜中的硝酸盐在细菌的作用下会被还原为亚硝酸盐,对身体有害。

冷饮莫多食。过量地吃冷饮会刺激胃肠蠕动,缩短食物在胃肠内的停留时间,影响人体对食物营养的吸收。另外,人体热量在炎炎夏日里很难散发,体内胃肠温度也相对较高,骤然进食大量冷饮,会引起胃肠痉挛、腹痛等。

## 睡眠不好看过来 专家传授助眠小妙招

▾ 04版

## 一屏之隔衍生“新代沟”,父母难进子女朋友圈

专家建议:理解尊重彼此,改变沟通方式

▾ 02版

## 孤独感“作怪”银发族一“网”情深

专家:老年人上网要节制,不能过于放纵

▾ 03版

