

市场星报

安徽人的生活指南

2020.7.18
星期六 庚子年五月廿八
今日4版 第7393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

起居有三防 饮食有三忌 养神有三宜 大暑时节科学养生有9点

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。安徽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，因此养生格外重要。
□ 记者 马冰璐

大暑起居有三防

防强光 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，十分钟用清水冲洗干净。

防暑湿 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。

防阴暑 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。如有腹泻症状，可以适当吃些生姜或用干姜加茶沸水冲泡后饮之，能起到防治疾病的作用。

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。周大勇建议，水果中宜食用香蕉，其果肉含钾量很高，能很好地补充夏季大量出汗丢失的钾元素，缓解中暑和疝夏的系列症状。

大暑养神有三宜

宜午睡有时 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，大家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。周大勇提醒，运动完不能喝刺激冰镇的饮料，可提前备点陈皮野菊茶，凉后饮用，清热解毒。

退休前忙忙碌碌 退休后失落孤单

专家：老人应积极调整心态

▽ 02版

暑假到，
当心孩子“心理中暑”

▽ 03版

今年“三伏”40天
“苦夏”之时怎么吃？

▽ 04版

