



一年中最热的节气这么过

饮食遵原则

行

大暑时节出行必须要注意这些

大暑之后天气便达到一年中最热的时候,而且此时湿气也是一年中最重的时节。在这一时节,外出活动应该注意以下几点。

远离“情绪中暑”

进入“大暑”后高温“桑拿天”将增多,按照中医理论,季节和五行五脏是对应的,夏季属火,对应的脏腑为心,所以“养心”是夏季养生关键点。暑天“养心”首先要做到让心静下来,清心寡欲、闭目养神都有利于“心”的养护。而听悠扬的音乐、看优美的图画,或钓鱼、打太极拳等缓慢运动,都有利于调节精神,保持心情舒畅。天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲提醒道,此时节,公众要学会宽容,做到心平气和,遇事尽量冷处理,远离“情绪中暑”。

防晒是关键

防晒霜是防晒的基础,最好养成一年四季涂抹防晒霜的习惯。即使用了遮阳伞、穿了防晒衣,也不能省略抹防晒霜这一步骤。一般来说,上班族选择防晒指数SPF15、PA+的产品就够了。如果要在夏季10点到14点外出,应选用SPF30、PA++以上,最好带有防水功效的防晒霜,每2~3小时补涂一次。遮阳伞是防晒的重要利器,世界卫生组织、美国疾控中心以及美国癌症协会一致认为,防晒一定要“有遮挡”,如待在室内、打遮阳伞或穿防晒服。一般来说,在抵抗紫外线的能力方面,遮阳伞优于防晒服,防晒服优于防晒披肩。深色衣服也很防晒,美国“好管家”研究所纺织部对市场上的夏装进行了检测,发现深色衣服有更强的防晒能力。专家表示,市场上出售的薄薄的半透明防晒衣,是用经抗紫外线处理的多微孔纤维制成,不但有防晒作用,而且具有吸湿排汗性,



适合夏天穿。此外,墨镜和遮阳帽也是必备的防晒用品。灰色系的镜片防晒护眼效果最好。帽子能遮盖的面积越大,防晒效果越好。

劳逸结合 谨防中暑

要注意劳逸结合,保证充足睡眠,避免在烈日下暴晒,外出时最好随身携带防暑药品。保健专家特别提醒说,一旦发生中暑,应立即将患者移至通风处休息,给其喝些淡盐水、绿豆汤、西瓜汁、酸梅汤等。

“桑拿天”健身宜散步

大暑时节很容易中暑,闷热天气尽量少出门、少活动,即使出门也不能长时间暴露在露天环境中。健身应尽量在早晚温度稍低时进行散步等强度不大的活动。三伏天里有慢性病史的病人特别是中老年人发生心、脑血管意外的可能性远远大于年轻人,因此中老年人在盛夏高温中健身要避免体力消耗过大的运动项目,比如快跑、器械运动等。

“大暑”来临,试试养生药膳



1. 西洋参莲子百合粥

材料:西洋参10克、莲子(去芯)30克、百合20克、大米、冰糖适量。
方法:将西洋参、莲子与大米放入锅中加水煮,将熟时加入百合,煮熟即可食用。

功效:健脾益气、益肾养心、生津止渴。

2. 健脾养胃粥

材料:山药50克、莲子20克、赤小豆20克、薏苡仁20克、山楂20克、大米适量。

方法:取山药、赤小豆、莲子、薏苡仁、山楂加水1300ml,浸泡6~8个小时;将浸泡好的山楂去核后和其他药材一起倒入豆浆机,然后加入大米50克,豆浆机功能选择营养米糊或者米粥;豆浆机停止工作后,即可食用。

功效:可健脾利湿,清热生津。

3. 石斛麦冬茶

材料:石斛6克、麦冬5克、茶叶5克。

方法:将三种药材开水冲泡,可反复冲泡。

功效:养阴清热、生津利咽、润肠通便、清肺热。

4. 薏米南瓜排骨汤

材料:薏米50克、南瓜400克、排骨250克、食盐适量。

方法:将排骨、薏米洗净,冬瓜洗净后不去皮切成块状;将排骨与薏米一同放入锅中,小火炖90分钟左右加入冬瓜,再炖10分钟左右;加入适量食盐调味即可食用。

功效:可清热祛湿,利尿排尿;另外,对于水肿、尿路疾病患者来说有辅助性治疗作用。

防

暑天防“潮”袭,别忘给身体祛祛湿

中国中医科学院针灸医院副主任医师董峰说:“湿气会导致全身多种疾病,又难以去除。夏季阳气生发,人的新陈代谢快,尤其是三伏天,正是祛湿的好时节。”

日常生活中一说祛湿,最常听到的建议就是喝点红豆薏米水。董峰指出,中医理论中有一句经典——薏仁用对,祛湿加倍。薏仁的祛湿作用是十分明确的,但如何吃、吃生熟、吃多少,都非常有讲究;而红豆也并不是红小豆,而是赤小豆。如果水的配比掌握不好,薏仁红豆水反而会加重水湿。他解释说,薏仁红豆是针对下焦湿热的;而对于上焦湿热,需要用藿香等药性轻的药;中焦湿热需要用陈皮、荷叶等药性平和的药。所以,在没有辨明湿气类型的情况下,随意用薏仁红豆祛湿是片面且无效的。在有条件的情况下,可以选用易于人体吸收的中医祛湿膏方。

广东省第二中医院针灸灸康复科主任中医师聂斌则认为,脾虚易惹湿,湿气又易伤脾。所以在夏季既要清热祛暑,更要注意健脾化湿。

聂斌建议,如果脾虚湿气重,可经常用淮山、茯苓、炒扁豆、陈皮、黄芪、党参等健运脾胃的药材煲汤。若加入砂仁等芳香醒脾药材,活跃脾胃运化,祛湿更事半功倍。一些“芳香之品”如香菜、生姜、小茴香、桂皮、佛手、香椿、紫苏、藿香叶等,芳香之品一般都具有解暑、化湿、和胃、助消化、开窍、醒神的作用。他还推荐了6个祛湿食疗方:

扁豆薏米瘦肉汤。取适量瘦肉与蜜枣、赤小豆、薏米、扁豆、葛根、玉竹、陈皮放入煲内,加适量水煲约2小时,调味即可。



扁豆薏米赤小豆脊骨汤:取白扁豆50克、薏米50克、赤小豆50克、脊骨500克(3~4人量)一起熬汤。功效:健脾祛湿,利尿消肿。

砂仁薏米淮山粥:砂仁、薏米、淮山加少许大米,一起煲粥食用。

薏米赤豆汤:将薏米、赤小豆洗净泡2小时,加清水一起放进锅里煮开,继续煲2小时待米、豆均软,加入冰糖煮2分钟关火,焖10分钟后就可吃。

冬瓜莲子煲小黄鱼汤:取带芯莲子50克或干品20克、带皮冬瓜300克、小黄鱼1~2条、生姜适量一起熬汤。

清炒马齿苋:将马齿苋洗净,切成3厘米长,焯水后捞出沥干。锅置旺火上,放入油烧至七成热,下姜、蒜末煸香,放入马齿苋,加盐翻炒均匀出锅即可。

另外,董峰提醒,虾蟹等海鲜也会助长湿气,不如用鲫鱼、鲫鱼这类有祛湿功效的淡水鱼替代。

聂斌还建议,脾主四肢,多做肢体运动锻炼也可健脾胃、祛湿气。

□ 据新华网、生命时报、中国妇女报、环球网、大河报等