

# 市场星报

安徽人的生活指南

2020.9.5  
星期六 庚子年七月十八  
今日4版 第7435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

## 夏去秋来 三类人适宜“低温养生”

### 饮食上主张低温烹调

#### 三类人适宜“低温养生”

阴虚内热之人。阴虚的人怕热，常表现为手心、足心发热，心烦，口舌生疮。而进行“低温养生”，可去除体内多余的热量，使体温下降，“阴”得以涵养，帮助平衡阴阳。

脑力工作者。大脑是人体最怕热的部位之一，低温有助于大脑清醒，进而减少大脑在高温状态下造成的损耗。此外，脑力工作者之所以提倡“低温养生”，还因为这类人时常情绪紧张，导致体温升高，头脑发热，细胞代谢速度加快，不利于长寿。

女性。女性一生都离不开“护阴”。这里的“阴”包括女性体内的所有液体物质，如唾液、血液、消化液、眼泪等。这些“阴”的充足与否，决定着女性是否健康，尤其对20~40岁之间的女性甚为重要。而适当进行“低温养生”，可使女性之“阴”免于在高温状态下出现损伤。

#### 饮食上主张低温烹调

汪四海建议，要做到“低温养生”，在饮食调理上主张低温烹调、选吃阴性食品，包括水生植

物，如水稻；越冬植物，如冬小麦；地底下食物，如土豆；冬生食物，如大白菜、萝卜；秋冬季的水果，如苹果、冬枣、雪梨等；与水接触的动物，如鸭子、鱼、鳖等。

在情绪方面，为人处事应当低调，精神放松，有利于降低细胞的代谢速度，降低体温。在起居生活方面，衣服不要穿太多，还应进行适当的冷水浴。当然，并不是所有人在任何情况下都适合“低温养生”。比如阳虚怕冷、脾胃不好之人，身体虚弱的老人和小孩，以及月经期间的妇女不适合。

“低温养生”是指让人体保持一个相对低温的状态，以减缓细胞代谢，调控“生命能”的消耗速度，进而延缓衰老、延年益寿。秋季气温逐渐降低，正好是进行“低温养生”的最佳时机。“低温养生”最适宜哪些人群呢？一起来听听安徽省中医院专家汪四海怎么说。

□陈小飞 记者 马冰璐

### 入秋以后气候干燥 养肺要“温润静”

▷ 04版

### 吃喝不愁， 孤单老人中招“心病”

防止心情“感冒”，不妨试试这六招

▷ 02版

距离世界制造业大会  
江淮线上经济论坛开幕还有 **7** 天