

## 大暑来了

今日大暑,大暑是一年之中最热的节气。人的健康与气候息息相关,在饮食上也是一样。同时,大暑也是一年中阳气最盛之时,“冬病夏治”,运用饮食的营养作用养生益寿,还是减少疾病、防止衰老的有效方法。那么在大暑节气里,如何进行养生呢?

### 今年三伏一共有40天

俗话说,冬练三九,夏练三伏,在老底子的观念里,三伏天就是一年中最热的一段时间了。刚刚过去的这个周末入伏了,而今年三伏天有40天之久,大家要做好和高温酷暑打持久战的准备哦。

中国气象频道气象分析师解释说,冬至以后立即数九,但是夏至之后,并不立即数伏。算法比较复杂,按照以前天干地支的纪日方法(甲乙丙丁……和子丑寅卯……的排列组合),夏至后第三个“庚日”开始入伏,立秋后的第一个“庚日”为末伏开始,中伏有时10天有时20天。今年7月13日入伏,8月22日出伏,三伏天一共有40天!看来我们要和高温天打一场持久战了。

## 防暑防晒两不误

### 多咸少甜勿进补

大暑是一年中最热的节气,“湿热交蒸”在此时到达顶点。在我国很多地区,经常会出现摄氏40度的高温天气。俗语说“小暑连大暑,热得无处躲”,面对高温闷热天气的“烤”验,大暑时节人们该如何消暑养生呢?

### 清热消暑 食物优先

由于大暑天气较炎热,饮食应清淡营养,适宜吃炆拌什锦、清拌茄子、苦瓜菊花粥、绿豆南瓜汤等。也可多喝绿豆汤、温开水、西瓜汁、酸梅汤等;水果则以西瓜为好,有清热法暑、利尿消肿作用。要少吃辛辣油

腻的辣椒、牛肉、羊肉、狗肉等食物。

同时,应让精神放松,生活要有规律,保证睡眠充足,不要过度疲劳,避免精神紧张和急躁易怒。

### 多咸少甜 不宜进补

中医说大暑暑毒外蒸,饮食宜增咸减甘,做菜时适当放些姜、葱、蒜、醋。尽量食用温、软的食物,避免过度饮用生冷、冰冻瓜果或甜腻食物。在没有食欲的情况下,不可勉强进食。

们常常是“无病三分虚”,应以益气养阴为主,不宜过多进补,尤其是性温、热、燥的补品,如人参、鹿茸、当归等。另外,民间有一种说法,大暑时节要给处于生长期的孩子吃童子鸡进补。专家提醒,进补需因人而异,否则将会适得其反。

### 大暑时节 需防中暑

大暑是一年里最热的时候,气候闷热,人易产生头晕、恶心、冒虚汗等症状,这样就可能是中暑了。

预防中暑在饮食上,要以清淡为宜,多食绿豆汤、苦瓜、冬瓜汤等清火润肺的食物;尽量不要在白天高温时外出,若在白天出门最好打伞、戴帽子;室温要适宜,不要贪凉快,长期躲在空调房内吹冷风;

要避免过度劳累,保证充足的睡眠;在衣料的选择上以棉、麻、丝为首选;可随身携带仁丹、十滴水、藿香正气水、清凉油等以备不时之需。

若发生了中暑情况,要尽快离开引起中暑的高温环境,移至阴凉通风处休息,并适量饮用含盐分的饮料。若出现血压降低、虚脱等症状需及时就医。

### 大暑护肤 小心防晒

酷暑中,紫外线无处不在,一不小心肌肤就会受到伤害。若想防晒,中午前后应尽量减少户外活动。即使外出,也应做好双重保护,既要涂防晒霜又要撑遮阳伞。防晒霜的使用也有讲究,要根据需要选择防晒指数,防晒霜应在出门前10-30分钟内涂抹,涂抹要均匀不要涂得太厚。

对“潮人”来讲太阳眼镜可是夏季必备单品,眼周的皮肤本来就脆弱,一副好的太阳镜不但戴起来时髦漂亮,更可以保护眼睛不被阳光晒出细纹斑点。

另外,一些蔬果、水果选择好了也能帮助我们抵抗阳光的辐射,例如,西红柿,土豆,胡萝卜等。 (本版综合稿件)

### 饮食宜“清补”

大暑。该节气是一年中 hottest 的时节,高温、高热、高湿的“三高”天气是这一时节的主旋律。这样的天气特点易导致人们食欲不振,精神疲惫。营养专家表示,大暑时节,饮食宜“清补”,要多食蔬菜瓜果。

专家说,大暑时节,天气炎热,人体出汗多,睡眠少,体力消耗大,消化功能差。因此,许多人天气一热,体质就有所下降,常常是“无病三分虚”,一些平素阴虚体弱者,更易产生精神疲惫、食欲不振、口苦苔腻、脘腹胀闷、体重减轻等现象。中医强调,炎热的大暑,对体虚者来说,应更加重视饮食调理,进行清补。

中医认为,“脾主长夏”、“暑必加湿”,脾虚者夏季养生,宜坚持益气滋阴、健脾养胃、清暑化湿的清补原则,采取饮食调养的科学

方法,选用香甜可口、易于消化、补而不腻的食品。入夏后,各地应市的蔬菜、水果很多,如茄子、冬瓜、西瓜、黄瓜、葡萄等,可以轮换配套食用。这些食物不仅能清热、防暑、敛汗,还能增进食欲。

大暑期间清补,阴虚者在安排膳食上,可选择瘦猪肉、鸭肉、鱼肉、咸鸭蛋等富含优质蛋白质的食品,以增加蛋白质的摄入量。

营养专家特别提醒说,大暑时节,天气酷热,对人体影响最重要的因素就是暑湿之毒。暑湿侵入人体后会导致毛孔张开,过多出汗,造成气虚,还会引起脾胃功能失调,食物消化不良。吃些凉性蔬菜,有利于生津止渴,除烦解暑,清热泻火,排毒通便,祛除暑湿。黄瓜、西红柿、茄子、生菜、芦笋、芹菜等都属于凉性蔬菜。

### 谨防“情绪中暑”

炎炎夏日给忙碌的现代人带来的不仅仅是身体不适的困扰,情绪的困扰也日益明显。“夏季情感障碍症”正越来越引起人们的关注,心理学家称之为“情绪中暑”。特别是老年体弱者,由于情绪障碍时会造成心肌缺血、心律失常和血压升高,甚至会引发猝死。所以,人们一定要注意以下几点来防止“情绪中暑”的发生:

第一,要“静心”养生。俗话说:“心静自然凉”,越是天热,我们越要心静,尽量保持淡泊宁静的心境。不要生闷气,遇到不顺心的事,要学会情绪转移,感到心烦意乱时可以想想一片绿林、一片蓝天等,平静一下心情。

第二,要保证睡眠。情绪与睡眠亦密切相关,睡眠不足,心情会变得急躁。经常作

息颠倒或长期熬夜的人,通常情绪也不稳定。因为夜间11点至凌晨1点是脏腑气血回流的时间,此时,血回流到肝脏准备储备精气(能量),如果不睡,能量无法被贮藏,就会肝盛阴虚,阴阳失和。

第三,要调剂好饮食。日常膳食应尽量减少进食油腻食品,多吃一些清淡的食物,不仅能防暑,还能增进食欲。注意多喝水,以调节体温,改善血液循环。多进食“清火”的食物和饮料,如新鲜蔬菜、水果、绿茶等。

第四,要注意养气。日常生活应保持不急不躁、心平气和的状态。日常生活中,行住坐卧都要保持不急不躁的动作,让呼吸均匀有序,“气”自然就会“和”。“气”顺了,转化为足够的能量,身心舒展放松,“心”自然就平静了。

### “冬病夏治”正当时

大暑是全年温度最高,阳气最盛的时节,在养生保健中常有“冬病夏治”说法,医院“冬病夏治”尤为火爆,一些慢性支气管炎、腹泻、肺气肿、慢性阻塞性肺疾病、过敏性鼻炎等,都可以利用这段日子进行治疗。

注意:糖尿病患者血糖控制不佳者、瘢痕体质者、皮肤过敏者慎用冬病夏治药物穴

位敷贴;支气管扩张、活动性肺结核咳血患者、孕妇禁用冬病夏治药物穴位敷贴。

治疗期间,根据夏季特点从饮食、药物及起居方面综合调养。慎用辛辣之品,如花椒、大茴香、小茴香、狗肉、羊肉荔枝等;忌大量服用寒凉之品,慎食肥甘滋腻之物;忌过量运动以免汗出过多,导致气阴两虚。

#### 相关新闻

**山东:**“喝暑羊”,鲁南地区有在这一天“喝暑羊”(即喝羊肉汤)的习俗。在山东省枣庄市,不少市民大暑这天到当地的羊肉汤馆“喝暑羊”。

**浙江:**大暑送“大暑船”活动在浙江台州沿海已有几百年的历史。“大暑船”完全按照旧时的三桅帆船缩小比例后建造,长8米、宽2米、重约1.5吨,船内载各种祭品。台州椒江人还有大暑节气吃姜汁调蛋的风俗,姜汁能去除体内湿气,姜汁调蛋“补人”,也有老年人喜欢吃鸡粥,谓能补阳。

**福建:**莆田人在大暑节当天,有吃荔枝、

### 大暑节气各地习俗

羊肉和米槽的习俗,叫做“过大暑”。荔枝含有多量的葡萄糖和多种维生素,富有营养价值,所以吃鲜荔枝可以滋补身体。温汤羊肉,是莆田独特的风味小吃和高级菜肴之一。在大暑当天,亲友之间,常以荔枝、羊肉为互赠的礼品。

**广东:**大暑有吃仙草的习俗。仙草又名凉粉草、仙人草,唇形科仙草属草本植物。为重要的药食两用植物资源。由于其神奇的消暑功效,被誉为“仙草”。茎叶晒干后可以做成烧仙草,广东一带叫凉粉,是一种消暑的甜品。本身也可入药。