

小暑小暑，养心静气

7月7日是二十四节气中的小暑，小暑之后就进入三伏天，所谓“三伏天”是指出现在小暑与立秋之间，是一年中气温最高且潮湿、闷热的日子。

小暑是人体阳气最旺盛的时候，天气炎热，易伤心肺，人体也渐变为肾气微、肝气弱、脾气旺的状态，尤其要平心静气，使心情舒畅，气血和缓。大家在工作学习之余，要注意调整好起居时间，三餐、起床入睡、用脑以及休闲的时间最好定时，避免熬夜，保护人体的阳气。

中午最好小憩一会儿，时间在半小时到一个小时最佳。

夏天日长夜短，天气炎热，早上鸟鸣蝉噪，夜间蚊叮蝇爬，加之暑热袭人，人们夜间入睡迟，早上醒得早，不仅睡眠时间短，而且睡眠质量也不高，这就更需要通过午睡来补充夜间睡眠的不足。况且，由于中午是一天中最热的时候，人中暑大多发生在中午前后，此时若能来个午睡，放松静养一下，会降低中暑的发病率。

午睡虽时间短，但它对改善脑部血供系统的功能、增强体力、消除疲劳、提高午后的工作效率具有良好的作用，同时午睡还具有增强机体免疫功能的作用。此外，午睡还可减少脑血管意外事件的发病机会。

午睡前注意别吃油腻食物，别吃太饱。油腻食物会增加血液黏稠度，加重冠状动脉病变，加重胃消化负担，影响午休质量。睡觉时应垫上枕头，这样可以减少心脏压力，防止打鼾，并有助于胃肠功能。

此外，午睡醒后慢慢站起，再喝一杯水，以补充血容量，稀释血液黏稠度，不要马上从事复杂和危险的工作。

清凉小菜迎战小暑

小暑是热天气的开始，降水天气也越来越多，人们将会受到暑湿的困扰。进入小暑后，饮食应以清淡芳香为主，如食用香

菜、黄花菜等，进补要能使体内阳气向外宣泄。

因为出汗和挥发多，而且胃口较差，小暑前后的汤水尤为重要。可以常吃绿豆百合粥，可清热解暑、消暑止渴、清心安神。南瓜绿豆汤同样具有消暑解毒、生津

益气的功效。

蔬菜应多食绿叶菜及苦瓜、丝瓜、南瓜、黄瓜等，水果则以西瓜为好，尤其是西瓜皮可凉拌食用，解暑效果更好。

素炒豆皮

材料：豆皮两张，植物油、食盐、葱、味精各适量。
做法：豆皮切丝，葱洗净切丝。油锅烧至6成热，葱丝下锅，烹出香味，将豆皮丝入锅翻炒，随后加食盐，炒数分钟后加味精，淋上香油搅匀起锅。
功效：适合多汗、自汗、盗汗者食用。

蚕豆炖牛肉

材料：鲜蚕豆或水发蚕豆120克，瘦牛肉250克，食盐少许，味精、香油适量。
做法：牛肉切小块，先在水锅内氽一下，捞出沥水，将沙锅内放入适量的水，待水温热时，牛肉入锅，炖至六成熟，将蚕豆入锅，开锅后改文火，放盐煨炖至肉、豆熟透，加味精、香油，出锅即可。
功效：健脾利湿，补虚强体。

西瓜番茄汁

材料：西瓜半个，番茄3个大号适中。
做法：西瓜去皮、去籽，番茄沸水冲烫，剥皮去籽。二者同时绞汁，两液合并，随量饮用。
功效：清热、生津、止渴。对于夏季感冒，口渴、烦躁，食欲不振，消化不良，小便赤热者尤为适宜。

蜜汁藕

材料：藕、蜂蜜
做法：鲜藕以小火煨烂，切片后加适量蜂蜜，可随意食用，有安神助眠之功效，可治血虚失眠。
功效：民间有小暑吃藕的习惯，藕中含大量的碳水化合物及丰富的钙、磷、铁和多种维生素及膳食纤维，适合夏天食用。

膳食最好现做现吃

夏季养生，关系到吃喝住行方方面面，“注意卫生最重要！”医生这样强调。夏季高温，正是细菌快速繁殖的温床，炎热高温容易使食物腐烂变质，人食用后易引发肠道疾病和食物中毒，所以要把住病从口入关，讲究卫生是前提。夏天饮食要特别注意，必须养成良

好的饮食习惯和个人卫生习惯，购买饮食原料要拉看仔细，不买变质的饮食原料；膳食最好现做现吃，生吃瓜果要洗净；做凉拌菜时，可以适当加些蒜泥和醋，既可调味，又能杀菌，而且增进食欲；注意做好食物的保存，及时放在冰箱内保鲜。

不要再以为坚果不需要冷藏

绿茶。茶叶水分含量低，通常放在阴凉通风处即可。但高温会加速绿茶中叶绿素的降解，强光则会导致绿茶中植物色素和脂类物质发生光化学反应，产生异味。如绿茶受潮，还会加快变质速度，甚至发生霉变。因此，夏季最好将绿茶装进密封容器，再放入冰箱。如果想随时喝，可将绿茶放入冷藏室；若若是未开封的茶叶，想保存一年以上，应放入冷冻室。

坚果。坚果油脂成分较多，在紫外线、氧气和水分的共同作用下，脂肪会发生氧化，导致酸败、变质，产生一股刺鼻难闻的味道，俗称“哈喇味”。另外，夏天天气潮湿，坚果很

容易吸收空气中的水分变软，甚至受到霉菌的侵害。坚果买回家后，建议先趁干燥时分装成一次可以吃完的量，密封后放进冷冻室。

水果干、干香菇、虾皮等干制品。这类食物在夏季容易霉变、生虫或者吸潮变软。若开袋后没吃完，建议将其先在太阳下暴晒或放入微波炉内加热，确保去除水分、杀灭虫卵。待冷却后用密封的容器分装放入冰箱的冷藏室保存。

大米、豆类等粮食。在夏天，豆子、大米等都很容易生虫。如果把它们提前分装成一次能够吃完的小包，包严实后放在冷冻室中，冻两三个星期，虫卵就不能正常“萌发”。此

外，建议消费者优先购买真空包装的粮食，因为玉米和大米等都是霉菌喜欢的食物，但真空条件下，霉菌很难活动。

馒头、面包等淀粉类食品。这类食物如果一餐吃不完，放在室温下可以。若储藏时间超过三天，应当用塑料袋分装成一次能吃完的独立包装，封严后放入冰箱冷冻室，吃前充分加热即可。

豆瓣酱、芝麻酱等酱类调味品。酱类食品虽然渗透压高，自由水分少，微生物不易繁殖，室温下能够临时存放，但是却会缓慢地发生脂肪氧化反应，并且风味变差。如果开封后两三周吃不完，还是放进冰箱内冷藏比较放心。

夏天要少吃4种水果

柿子：在水果中，柿子的甜味居于首位，被人们称为“最甜的水果”，而由柿子做成的柿子饼，那就更甜。柿子不仅味道鲜美，而且营养丰富。但柿子也有不足之处，食之过多也有危害。柿子中含有一定数量的单宁(鞣酸)，柿皮含量更高，吃柿子时口涩、舌麻就是单宁收敛的缘故。

香蕉：香蕉是香糯可口的水果，因而有些人一次大量食用香蕉。殊不知，这样对身体健康非常不利。香蕉中含有较多的镁、钾等元素，这些矿物质元素虽然是人体健康所必需的但若在短时间内一下子摄入过多，就会引起血液中镁、钾含量急剧增加，造成体内钾、钠、钙、镁等元素的比例失调，对健康产生危害。此外，多吃香蕉还会因胃酸分泌大大减少而引起胃肠功能紊乱和情绪波动过大。因此，香蕉不宜过量食用。

苹果：苹果味道酸甜鲜美，营养丰富，使用方便，还能治疗多种疾病，故深受人们的普遍喜爱。但如果过量食用或暴食苹果也可能带来许多弊病。这是因为，苹果含有大量的糖类和钾盐，其中每百克苹果含100毫克钾，而含钠仅14毫克，钾与钠比例过于悬殊，摄入过多不利于心脏、肾脏健康。特别是对患有冠心病、心肌梗塞、肾炎、糖尿病的病人更是加重了心脏和肾脏的负担，不利于健康。因此，苹果不宜过多量食用，一般食用量为每日1个至2个为宜。

桃：桃营养特点是含铁量较高，另外含有蛋白质、糖、钙、果胶等，特别适合贫血的人吃。而桃中所含的果胶，能够促进肠道蠕动，所以有预防便秘的作用。桃虽好吃，但不可多食，多吃会引起腹泻等急性肠胃疾病。



不要在口渴时狂喝水

酷暑暑气邪盛，“喝水很重要！”。正常情况，水这一营养素占人体的65%—70%，水对于人体各项机能的运作平衡有举足轻重的作用。可是你懂喝水吗？喝水是一门学问。

医生说：“不要等到口渴了才喝水！”口渴表明人体水分已失去平衡，细胞开始脱水，此时喝水为时已晚。不要在口渴时狂喝水，正确应是多次少饮。正常成人每天应喝1500—2000毫升水，流汗消耗水分较多时，每人每天应保持2000—2500毫升的补水量。

医生还告诉我们，有条件建议最好喝安全符合自来水标准的天然矿物质水，其次是温开水，不能喝没有经过烧开的自来水；另外，少喝碳酸饮料，更不要把饮料当水喝，因碳酸饮料的添加剂里含多种有机酸，能分解钙质，进而侵蚀到牙齿的珐琅质。

暑天锻炼防“热病”上身

暑天健身，特别是“桑拿天”、身体疲劳、患病、缺水和头部受烈日直接照射的情况下，很容易发生“热病”。专家表示，夏季锻炼需特别注意防暑降温，否则反而会罹患“热病”，严重者还危及生命。

“热病”主要有热晕症、热痉挛、热衰竭等。热晕症是锻炼时血液在身体各部位的分布改变引起的。锻炼时大量出汗可引起身体失水，使血容量减少，同时由于皮肤散热需要，体表的血液循环大大增强，从而导致血压下降；加之头部受热过多，引起机体强烈反应。主要表现为头晕眼花、剧烈头痛、恶心呕吐、脉搏细弱、神志恍惚，甚至昏迷。热痉挛是因大量出汗、机体失水失盐，导致电解质平衡紊乱，引起肌肉痉挛，其中负荷较重的肢体肌肉最容易发生痉挛。热衰竭是由于不能适应热环境锻炼的要求，使机体部分器官功能紊乱。主要表现为身体产热增加，体温升高，严重者体温可达42℃以上，颜面潮红，皮肤灼热，有时流鼻血，步履蹒跚甚至昏倒。

专家提醒，当健身者发生“热病”或有先兆时，应迅速离开热环境，到阴凉处休息，喝些含盐饮料或藿香正气水。对高热衰竭的病人，应安静仰卧，头部垫高并进行头部冷敷，用白酒或酒精擦浴，少量多次地补充冷的淡盐开水或清凉饮料。肌肉痉挛者，可多饮些淡盐开水，牵引痉挛的肌肉，并用纱布蘸白酒或醋在抽筋处反复摩擦。头痛剧烈者，应冷敷头颈部，针刺风池、合谷、足三里等穴。对较重的病人，在积极进行急救的同时，要及时送就近的医院进行救治。(本版综合)



牛奶变苦了，粮食长虫了，虾皮变味了……闷热的盛夏，一切都乱了套，很多平常能在常温下保存的食物也开始变质了。在此提醒大家，以下几种食物夏天最好冷藏。