

大暑时节 解热祛湿 防中暑

由于天气炎热、潮湿，人体新陈代谢旺盛，体力消耗相比其他季节会大很多，再加上日长夜短，睡眠不足等原因，一般人到了这时，就会抵抗力下降，平时体质较弱的更容易出现全身乏力、食欲不振、口淡乏味、精神萎靡、身体逐渐消瘦等症状，严重者甚至还会低热、头晕、胸闷、恶心、汗出不畅。这就是中医所说的疰夏，俗称苦夏。度苦夏，除了要劳逸结合、保证充足睡眠、多喝水外，更要格外注意饮食调理，具体而言应注意以下几点。

多吃苦味食物

苦味食物不仅清热，还能解热祛暑、消除疲劳。所以，大暑时节，适当吃点苦瓜、苦菜、苦荞麦等苦味食物，可健脾开胃、增进食欲，不仅让湿热之邪对你敬而远之，还可预防中暑，可谓

增加清热解暑、健脾利湿食物

绿豆汤是我国民间传统的解暑食物，除了脾胃虚寒及体质虚弱者均可放心食用。

此外，像荷叶、西瓜、莲

益气养阴的食物不可少

大暑天气酷热，出汗较多，容易耗气伤阴，此时，人们常常是“无病三分虚”。因此，除了及时补水，还应常

蛋白质供给需充足

大暑气温较高，人体新陈代谢增快，能量消耗大，因此蛋白质的供应必须酌量增加，每日摄入量应在100克—120克。植物蛋白可以从豆制品中获得，动物蛋白除了奶制品外，还应适当吃点肉，如鸡肉、鸭肉、瘦猪肉等平性或凉性的肉制品。

其中，鸭肉富含蛋白质，可

小贴士▶▶

薏米红小豆粥
薏米50克、红小豆25克，二者洗净后放入锅中，加适量水浸泡3—4小时后同煮至熟，冷却后食用。此粥具有清热、利尿、解毒的作用。尿频、尿急、尿痛的患者可经常食用。

“冬病夏治”是最佳时节

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”的说法，故对于那些每逢冬季发作的慢性疾病，如慢性支气管炎、肺气肿、支气管哮喘、腹泻、风湿痹证等阳虚证，是最佳的治疗时机。有上述慢性病的朋友，在夏季养生中尤其应该细心调养，重点防治。

以慢性支气管炎为例，可内服外用并举，具体方法：内服温肾壮阳的金匮肾气丸、左归丸等，每日二次，每次一丸，连服一个月。外敷药可选用白芥子20克、元胡15克、细心12克、

一举两得。

此外，苦味食物还可使人产生醒脑、轻松的感觉，有利于人们在炎热的夏天恢复精力和体力，减轻或消除全身乏力、精神萎靡等不适。

子、冬瓜等也具有很好的清热解暑作用。扁豆、薏仁具有很好的健脾作用，是脾虚患者的夏日食疗佳品。

吃一些益气养阴且清淡的食物以增强体质。如山药、大枣、海参、鸡蛋、牛奶、蜂蜜、莲藕、木耳、豆浆、百合粥、菊花粥等。

及时补充夏日高温带来的过度消耗，且鸭属禽类，性凉，具有滋阴养胃、健脾补虚、利湿的作用，特别适合苦夏、上火、体内有热者食用。在食用鸭肉时最好炖食，也可加入莲藕、冬瓜等蔬菜煲汤，这样既可荤素搭配起到营养互补的效果，又能健脾、益气、养阴。

西瓜皮粥
西瓜皮100克，大米50克，白糖15克。将西瓜皮削去外表硬皮，切成丁。大米放入沙锅中，加入适量水、西瓜皮煮成粥，调入白糖即成。具有清热解暑，利尿消肿的作用，还可防止中暑。

甘遂10克，同研细末，用姜汁调糊，分成六份，每次取一份摊在直径约5厘米的油纸或塑料薄膜上，贴在后背的肺俞、心俞、膈俞穴上或贴在双侧的肺俞、百劳、膏肓穴上，用胶布固定。一般贴4—6小时，如有灼痛感可提前取下，局部微痒或有温热舒适感可多贴几小时。须注意的是，每个伏天（夏季三个伏天）贴一次，每年三次，连续贴三年，可增强机体非特异性免疫力，降低机体的过敏状态。这种内、外结合的治疗可以有效地根除或缓解症状。

今天是大暑。大暑是全年温度最高，阳气最盛的时节。“小暑不算热，大暑三伏天”，大暑时节是二十四节气最炎热的时候。高温和潮湿是大暑时节的主要气候特点，在大暑时节如何养生呢？大暑时节的养生关键要除湿，最好多吃冬瓜、薏米、茯苓、山药等食物。

静心养气防“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”。

中医有“天人相应”的养生学说，即人体的精神心理、心态情绪会随着自然和季节气候的变化而发生微妙的变化，气候变化会引起生理和精神情绪的变化。大暑时节高温酷热，人们易动“肝火”，会产生心烦意乱、无精打采、思维紊乱、食欲不振、急躁焦虑等异常行为。这是“情绪中暑”所引起的。

现代医学生理学也认为：人的神经细胞对夏日的气温、气压、湿度和气流等气象要素的变化高度敏感，高温的气候会影响人体下血脑的情绪调节中枢，继而影响大脑的神经活动和内分泌的激素分泌，于是产生一系列类似“中暑”的多种症状。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：

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。

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存精气（能量），如果不睡，能量无法被贮藏，就会肝盛阴虚，阴阳失和。

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。注意多饮水，以调节体温，改善血液循环。多进食“清火”的食物和饮料，如新鲜果蔬等。

要注意养气 日常生活应保持不急不缓、心平气和的状态。日常生活中，行住坐卧都要保持不急不缓的动作，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。



出汗太多或太少可能是病

天气热时，很多人认为出汗是正常现象。但专家指出，出汗太多或者太少都可能是病。夏季不易出汗的阳虚患者一般以脾肾阳虚型居多；动一动则大汗淋漓，这主要是因为湿热体质和气虚体质所致。高温之下，很多人认为出汗是正常现象。但出汗太少或太多都可能是病。

出汗少：阳虚作怪

夏季不易出汗的阳虚患者一般以脾肾阳虚型居多。这类患者要注意少吃寒凉的食物，不宜在空调房间待得太久。平时可以在中医师的指导下，吃一些比较温补的食物配合中药汤剂调理。

出汗多：湿热气虚所致 相对于出汗少的人，还有另外一种人，那就是，动一动则大汗淋漓。这主要是因为湿热体质和气虚体质所致。

湿热体质的人面部和鼻尖总是油光发亮，易生粉刺、疮疖，常感到口苦、口臭或嘴里有异味，大便经常不舒服，小便甚至有发热感，尿色发黄，女性常带下色黄。男性阴囊总是潮湿多汗，平时有喝酒、抽烟和熬夜不良习惯的人，很容易出现湿热体质，这类人夏季特别容易出汗，而且脾气会比较暴躁，多见于青壮年。

气虚出汗的患者多见于中老年。在白天不活动或轻度活动的情况下，常汗出不止则是气虚的表现。这类人常有身体虚弱、说话语声较低、食欲差、易感冒等特点。这类人饮食上可在中医师的指导下，选择山药、豆浆、牛羊肉等，也可用党参

或黄芪炖鸡，以补益机体，缓解气虚症状。

自汗：肺虚

通常人们出汗是因为天气热，或自己活动大，身体温度升高，因而为了降温而出汗。但有一种人出汗不受外界环境影响，经常头面、颈胸、四肢或全身出汗，白天汗津津，一活动的话，出汗更多。这种人往往容易患上感冒等疾病。

建议：可以吃点固表止汗的中药，例如玉屏风散。同时要少吃寒凉的食物。

黄汗：湿热

有些人出汗，衣衫上没有任何痕迹，但有一些人出汗，白色的汗衫或衬衣上会留下黄色的印记。这就是中医所说的“黄汗”。

一般来说，流黄汗的人往往肝胆湿热，肝火比较旺，容易发脾气。因为肝火旺会引起肝功能减退或胆汁瘀积堵塞，胆红素在血液中浓度增高，当其随汗液排出体外时，便可出现黄汗。甚至有些人还有上腹部闷胀疼痛、乏力倦怠、厌油腻、眼睛巩膜发黄、皮肤瘙痒、小便色黄等症状，可以通过B超、肝功能等检查及早发现病变。

建议：此类人要多吃点清肝火的食物，以清肝利胆、清热祛湿，可考虑使用绵茵陈、夏枯草煲水饮用。



天热千万别碰4个“雷区”

夏季天气炎热，很多人喜欢贪凉饮茶消暑，但需要注意的是，夏季人体的阳气浮于外而虚于内。因此，在养生过程中，不要碰触以下4个“雷区”。

空腹饮茶

过多饮茶，尤其是空腹时饮茶易导致茶水消耗人体的阳气，如果更是喜欢食咸之人，咸味引茶入肾，消耗下焦肾阳，使人易于罹患手足疼痛之痹症，以及下元虚冷的腹泻、阳痿、痛经等病症。因此，夏季饮茶，应是在餐后饮两到三杯为宜，有饥饿感则立刻停饮。

冷水洗浴

冷水洗浴是很多人喜欢的消暑方式，尤其是中青年男性，但夏季天气炎热，人的汗孔肌腠均处于开泄状态，因此，寒气极易侵入人体，导致阳气暗损。

可以见到的病症如手足发冷，小腿转筋，双目视物不清，甚至出现原因不明的发热。

夜卧贪凉

传说古代曾有一人，因其家人代代均不长寿，特来

请教养生大师彭祖。彭祖随此人到其家中细细寻查，发现这家卧室中的墙壁上有一个孔洞，这个孔正对着睡觉之人的头部，彭祖就让人把那个孔堵上，自此以后，那家人果然长寿了。

原来，中医认为“头乃诸阳之会”，头部是人体阳气的汇聚之处，夜卧吹冷，极易导致阳气折损，天长日久，则阳气散尽而毙命。因此，我们现代人尤其要注意，不可晚上睡觉整夜开空调，这种习惯易导致伤风、面瘫、关节疼痛、腹痛腹泻，对身体的损伤非常严重。对小儿则不要在其睡着之后扇风取凉，否则，易于罹患手足抽搐、口噤不开、风痹等病症。

夜食生冷

夏季夜短，年事稍长之人或体质稍弱者不易消化饮食，生吃蔬菜、瓜果等本为夏季慎食之品，夜间尤其要注意慎食此类食物，肉、面、粘腻之物也不宜在夜间食用，否则可引起腹胀、吐泻等病症。

（本报综合）



山东省著名商标
山东省十大品牌

山东省调味品行业标准化生产示范基地

抱犊酱油 国标二级 一级 特级

氨基酸态氮含量大于0.55g/100ml

纯粮酿造

不添加任何增鲜剂



金标特级酱油

500 辣子鸡油

特级酱油

抱犊调料 家家需要

1.9 金标特油