

大暑养生记住 五字诀

大暑，二十四节气之一，夏季最后一个节气，也是一年中最热的时节。这个时节气候炎热，酷暑多雨，暑湿之气容易乘虚而入，心气易亏耗，老人、儿童、体虚气弱者往往易生疟疾、中暑等病。大暑节气养生，要记住“忌、防、宜、祛、养”五字诀，平安度过“桑拿天”！

忌 生冷

近日，26岁的小张连续几天午饭都会喝点加冰的冷饮，随后出现了胃胀、消化不良的症状。但小张认为自己揉一揉、打打嗝就会好转。然而，在她又一次喝了冰咖啡后，胃胀的感觉实在难以忍受，已经严重影响到她的工作状态，于是她到哈尔滨市第四医院消化内一科就诊，经过检查和治疗，并且连续多天不吃、不饮冰冷食物及饮料后，症状才完全好转。

无独有偶，58岁的吴女士几天前外出后，大汗淋漓，一到家便打开风扇，然后从冰箱里拿出半个西瓜，吃了起来。吃完后，又喝了一大杯绿豆水。这一套降温措施下来，终于凉快了不少。可就在晚上准备休息时，她突然觉得肚子一阵阵痛，背部、额头也冒出虚汗。情急之下，只好在家先自行服药，可依旧没有效果。于是，次日一早便赶到武汉市中心医院就诊。

“最近一段时间像小张和吴

女士这样因寒凉伤胃、患胃肠道疾病的市民不在少数。”哈尔滨市第四医院消化内一科主任杨效莹表示，天气热时不少人贪凉，在吃饭时喜欢配着冷饮，会让胃部骤冷骤热，刺激肌肉组织神经收缩，像是在热水中放入冰块一样，立刻就产生大量气体，引发胃胀、胃痛。食冷饮还会造成咽部的血管收缩，给咽部带来刺激，从而造成咽部的抵抗力下降，这样就可以造成咽部感染。

“吹空调，喝冷饮、冰啤酒，喜食刚从冰箱里拿出来的瓜果，这些都易引发胃肠病。”杨效莹提醒，大暑时节，忌食过于生凉食物。饮食上，以清淡为主，不可多食肥腻、辛辣、煎炸食物。但是，要注意不可只吃水果和蔬菜，偏食容易造成蛋白质缺乏，体质下降。平时，人们要注意适当补充矿物质和蛋白质，食用黄豆、绿豆、青豆等豆类，可食用瘦肉、鸡肉补充蛋白质。



防 中暑

近日，上海连续出现高温天气，气温明显上升，在轨交12号线提篮桥站站台，一名男乘客突然因身体不适坐在一根立柱边，站务员见状立即上前将其搀扶到空旷的位置上休息。值班站长闻讯后，拿来温水到场协助救助，并帮忙拨打120电话。很快，120救护车赶到车站，医护人员判断乘客是中暑了，在现场做了简单的治疗措施后，男乘客的身体状况明显好转。最终，其家人和朋友赶到车站，将乘客接走。

惠州市第一人民医院急诊内科副主任医师杨国华介绍，每年都会接诊到中暑的病人，一般以轻症中暑的病例为主。近1个多月，科室已经接诊多名轻症患者，2名重症患者，其中一名中年患者，因缺少水分、电解质补充，在户外从下午两点半活动到下午6点，突然晕倒在地，辗转送到惠州市第一人民医院的时候，已经过去了10小时，最后抢救无效死亡。

杨国华介绍，中暑分轻、重度，其中最为严重的就是“热射病”，主要表现为高热、无汗、患者出现意识障碍。一般情况，紧急抢救的黄金时间为半个小时。

海南省中医院治未病中心主任陈光裕表示，根据传统中医学

理论，阳邪是由火热之气化成的，是夏季的主气。一旦暑邪入侵人体，腠理便会打开，汗液分泌液会随之增多，可导致体液减少，而有口干舌燥、大便偏干、尿液偏黄、心烦意乱等症状，这就是中医讲的“伤津”。如果进一步发展，可引起身体乏力寡言等“热病”症状。严重的可能导致昏倒、休克、甚至死亡。这些都是中暑的症状，一旦出现上述症状，应立即将患者移至通风处休息，给病人喝些淡盐水或绿豆汤、西瓜汁、酸梅汤等。

陈光裕建议，外出要注意防晒，带好遮阳伞、戴上帽子，避免长时间日晒，中午前后尽量减少户外活动。特别是对于体力劳动者、室外工作人员来说，这一时期空气湿度大，汗液蒸发困难，可多饮凉白开或绿豆汤，及时补充水分。并且，最好随身携带带香正气水、仁丹、清凉油等药品。

此外，闷热的天气给心脑血管病人的生活带来了更多危险。有此类疾病史的人要保证充足的睡眠、注意室内通风，闷热时可采取物理降温，患有慢性呼吸系统疾病的人更要注意室内的温度和湿度。家中最好常备氧气袋，胸闷气短时可吸氧来缓解，出现不适要及时就医。



祛 湿气

夏季雨水增多，湿气加重，外湿易侵袭人体，加之暑热天气，人体的脾胃功能有所减退，内湿也容易出现，特别是素来体虚之人更易生内湿。如果面部油脂增多、大便软烂、排便不畅且次数多、舌淡、苔厚腻，则可能惹湿了。

广州市医科大学附属中医医院杂病科副主任高三德介绍，大暑养生应注重防暑祛湿，调养心神。高三德提醒，在大暑时节千万不能暴晒、淋雨，或呆在高温过高、空气不流通的地方。雨后不宜坐卧湿地，慎防暑湿之邪侵袭，讲究饮食卫生，多补充水分。中老年人以喝温开水或热茶补充水分为好。另外，每天饮水量必须保持在1000—1500毫升左右，少量多饮为主，不能等到口渴才饮水。要提醒的是，早晨起床后，要先喝些水以补充夜晚消耗的水分。

他提醒，暑天健脾祛湿非常重要，可用鲜藿香叶、佩兰叶各

10克，飞滑石、炒麦芽各30克，甘草3克，陈皮3克水煎代茶饮。

此外，大暑时节，按摩3个穴位可以起到避湿的作用。一是腋窝的极泉穴，位于腋窝顶部，腋动脉搏动处，是心脏的重要穴位，可以去心脏的火毒，应常常去按揉，或者拨动，一般不少于36下，最少一天两次，以疏通经络，还可调理睡眠和改善心脏不舒服。二是肘窝的曲池穴，位于肘横纹外侧端，屈肘，当尺泽穴与肱骨外上髁连线中点，大肠经的湿浊之气聚集于此。可以在肘窝的位置连续拍打5分钟左右，以感觉到酸胀为宜。三是膝窝的委中穴，位于腿窝的中心点上，这里有个穴位叫委中穴，走的是膀胱经。膀胱经是人体最大的排毒去湿通道，而委中穴是这个通道的排污口，如果这里不通畅，湿气排不出去，可能会导致关节炎、腰痛等疾病的发生。所以平时在可以按揉此穴位，每次拨动或者敲打不少于36下。



宜 食粥

多位专家都提到，大暑时节喝碗粥，消暑的同时，脾胃也舒坦了。米粥本身的营养较为单一，《中国居民膳食指南2016》建议，每人每天应吃够12种食物。以粥作为一个很好的载体，添加多种辅助食材，即可达到均衡营养的目标。中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红说，粥的含水量通常达90%，粥里的水和淀粉结合，通过消化的速度较慢，在人体留存的时间较长，比单独喝水让人感到更加滋润。

范志红推荐了6款夏日养生粥，每种口味都不同，但都有养生的功效。

西瓜皮绿豆粥：消暑利尿

西瓜皮有助利尿，还能清热解暑。绿豆是养脾胃的良品，可以帮助防暑、利尿、消肿。

做法：将大米同绿豆入锅煮10分钟，削去西瓜皮的外皮，切成丁后放入锅内，大火煮沸，再转小火煮成粥，吃的时候可以加些白糖或陈皮丝。

做法：取丝瓜、粳米适量（比例大致为2.5），丝瓜去皮、切块；将米淘干净后放入锅中，加适量清水，大火烧开后，转小火熬煮；粳米煮熟后再加入丝瓜，煮沸后等待5—8分钟即成。

莲子百合粥：健脾润肺

莲子有健脾补肾、清心安神的功效，百合润肺止咳。此粥有助缓解消化不良、食欲不振等不适。

做法：将百合切成小块，莲子用热水泡软，然后加入大米和百合同煮，待水烧开后，再放入莲子和小米，改用中火继续熬煮到熟。

冬瓜瘦肉粥：消暑健脾

冬瓜是夏天适宜吃的凉性蔬菜，具有生津止渴、清热祛湿的功效。与大米和瘦肉同煮，能清热解暑、健脾利尿，兼有减肥的功效，适合暑热烦闷时食用。

做法：大米入锅后煮25分钟，将冬瓜切成小方块，猪肉馅加盐、湿淀粉拌匀后同加入锅中，继续煮10分钟。

荷叶莲藕粥：促进食欲

莲藕味甘多液，可增进食欲；荷叶性凉，它独特的清香有助消暑利湿。此粥具有缓解暑热所致的头昏恶心、食少腹胀等功效。

做法：将荷叶洗净放入锅内，水烧开后捞出荷叶，汁留下，再将莲藕切成小粒，与大米一起加入汁中煮成稀粥，加白糖调味后即可食用。

专家提醒，谷类外层营养成分比里层多，豆粒外层含大量B族维生素和矿物质，因此，在淘洗时不要太用力、长时间浸泡或用热水淘洗，也不要加碱，会破坏维生素。煮粥应一气煮成，不能中途间断或加冷水，否则粥味不浓不香。此外，由于粥的主要成分是碳水化合物，不推荐患有胃病或胃部不适的糖尿病患者经常食用，否则血糖容易快速升高，不利于控糖。

薏米红豆粥：祛湿消肿

从现代营养学的角度看，薏米富含有助利尿的钾，非常适合易水肿的人。体内湿气大的人也可以常吃，但体质虚寒者和孕妇不宜长期食用。

做法：将薏米和红豆加水煮熟后食用，这款粥四季皆宜，在炎热的夏季最为适合。

丝瓜粳米粥：清热化湿

丝瓜味甘性凉，可解暑除烦，清热化痰。身热烦渴、痰喘咳嗽的人，可多吃一些。

本版文字综合自生命时报、人民日报海外版、中国水运网等媒体报道



养 身心

33岁的吴先生前日在吃夜宵、喝酒后，与人打架而受伤。进医院时脸上、身体上抓痕明显，脸部红肿，嘴唇也破了。

“我自己都不明白当时火气怎么就能那么大。”吴先生说，他平时没有动手的习惯，加上当时只是一点小矛盾，要放在平时，他压根就不会当回事。然而，当天天气太热，吴先生感觉自己整个人都不太舒服，身体的不舒服也让他变得比较急躁，几口争执后，脾气一下子就被点燃了，“大脑都有种气到空白的感觉”，于是便与对方发生了肢体冲突。

所幸，双方伤势都不重，到医院简单处理后便离开了。“真是昏了头，回想起来有些匪夷所思，自己居然能为这点事与人打架，真是丢脸。”吴先生很懊悔。

“吴先生的情况，可以称之为‘情绪中暑’，随着气温升高，类似接诊量目前已有上升趋势，患者以年轻的男性为主。”武汉市武昌医院急诊科主任高洪峰坦言，“情绪中暑”作为一个约定俗成的叫法，虽然在医学上暂无权威定义，但一直是该科与心理科的一个研究方向。他认为，高温低压的天气，确实会对情绪造成一定影响，导致一些人在情绪上无法进行有效的自我控制，出现非理性举动。每年夏天入伏后，类似原因的接诊量都会明显增加。

武汉市第三医院首义院区急诊科主任万少兵也表示，随着气

温升高，该科已接诊到一些“情绪中暑”患者，依据往年接诊情况预计，入伏后会迎来更多这样的患者。这些患者在高温环境下，出现情绪激动、血压升高、心率升快和情绪焦虑等症状，有的引发自身疾病，有的一气之下伤人伤己。

大暑时节，天气炎热，人们容易烦躁不安，爱犯困，少精神。所以，对应这一时节的特点，养护好心脏尤为重要。中医认为，平心静气，可以舒缓紧张的情绪，使心情舒畅、气血和缓。既有助于心脏机能的旺盛，也符合“春夏养阳”的原则。

南京市中西医结合医院心内科房颀专病门诊邢俊武主任医师提醒，预防“情绪中暑”首先要做到静心养生，避免不良刺激；二是采用“心理暗示”和“心理纳凉法”等方法调整情绪，想象自己处于清爽的大自然中，尽可能地使自己保持心平气和；三是保证充足睡眠，尽量减少熬夜；四是饮食上注意少吃辛辣刺激、肥甘厚腻等食物。

这段时间应遵循“少动多静”的养生原则。尽量避免外出，减少露天日晒下活动，以防中暑等情况出现，运动锻炼宜选择在气温相对不高的清晨或傍晚进行，可选择较为和缓的运动项目，如散步、瑜伽、八段锦、太极拳等，运动强度以微微汗出为度，如若进行跑步、足球等强度较大的运动，应当控制时间，避免导致身体虚耗过度。

