

# 小暑到来,意味着气温将节节攀升 盛夏怎么过? 闯六关吃三宝

7月7日,时至小暑,进入盛夏,气温将节节攀高。进入小暑后,夏令养生要过六道“关”,并且强调小暑节气要注意补充体力,解热防暑。



## 「度夏闯六关」

### 第一关:养阳关

暑天容易伤气,这将导致体力、元气不足,机体功能下降。例如,出汗过多、水分得不到及时补充的情况下,人就容易伤津脱液;免疫机能一旦下降,感冒、肠胃疾病往往乘虚而入;对心脑血管疾病患者而言,夏季心脏功能容易混乱。简而言之,夏天人的阳气从旺

盛的顶点慢慢下降,所以夏令养生尤其要注意“养气”,以防到了冬天阳气不足。  
**对策:调节好体温和室温间的差别,且房间内温差不能太大。室温保持在27℃,不宜太低。总之,夏季要在一个凉爽、干燥、舒适的环境中生活,切忌因贪凉而引发各种疾病。**

### 第二关 睡眠关

夏天昼长夜短,且夜间温度也较高,导致一些人夜间休息得不好,根据中医的说法,如此“阴阳失衡”,会加大心血管疾病的发作风险,如高血压患者易血压升

高,心绞痛患者发作频率提高。  
**对策:保证足够的睡眠。这才能维持身体各项机能正常运转,建议成年人每天保证7小时的高质量睡眠。**

### 第三关 湿热关

夏天多暑多湿,人往往感到头重脑疼,则容易抑郁、倦怠、胸闷、胃口不好。对于呼吸系统疾病患者而言,夏季要多注意保养,以防咳嗽、气管疾病的反复发作。而对于体质湿热者来说,手心脚心常有发热感,且在湿气和热气交相作用下,容易便秘,

大便显得黄而臭。  
**对策:饮食要清淡,便于消化。要多食用消热利湿的食物,比如绿豆粥、荷叶粥、红小豆粥等,用冬瓜与莲叶、薏米烧汤喝,也是以清湿热的清凉饮料。同时,还要注意调节好房间中的湿度,多开窗通风。**

### 第四关:饮食关

夏日饮食不宜过饱,通常吃到七八分饱就可以了,但一定要注意全面、均衡的营养搭配,不可挑食、偏食。有些人受天气影响,食欲不振,则可以吃得稍微清淡些。建议夏季应多食用低糖、低盐、高碳水化合物、高蛋白的食物,尽

量少吃辛辣、油炸的食品。  
**对策:适宜夏季食用的有:冬瓜、白萝卜、番茄等这类化湿通淤、有助于改善肠胃功能的食物。夏季宜多食用淡水鱼,少食红肉。可饮决明子茶、大麦茶、菊花茶、苦丁茶、绿豆汤等饮料。**

### 第五关 情绪关

夏日天气炎热,情绪容易波动激动,导致血压上升,加重心脏负担,心绞痛、心肌梗塞、心力衰竭等疾病容易发作。此外,中风在夏天的发病率也相当高,需引起重视。值得一提的是,情绪波动过大还会导致肠胃功能的

紊乱,呼吸系统疾病如哮喘等也与情绪有很大的关联。  
**对策:有意识地调节情绪。原本就有心脑血管疾病、高血压的患者在夏天一定要注意控制情绪,保持平和的心情,以降低疾病发作的风险。**

### 第六关 健身关

不少人存在这样一个误区:由于夏天出汗多就懒于运动了。其实夏日仍需维持适量的运动,但要注意不应在阳光下运动。同时,由于夏天运动出汗量更大,对排毒有好处,但要注意及时补充水分,防止出汗过多导致血粘度升

高。  
**对策:提倡饭后一小时进行运动,且运动不宜太激烈,不要流过多汗。散步、慢跑、游泳等运动就很适合夏季进行。同时,夏季一定要多饮水,及时补充水分,排除毒素,减轻心脏负担。**

## 「小暑吃三宝」

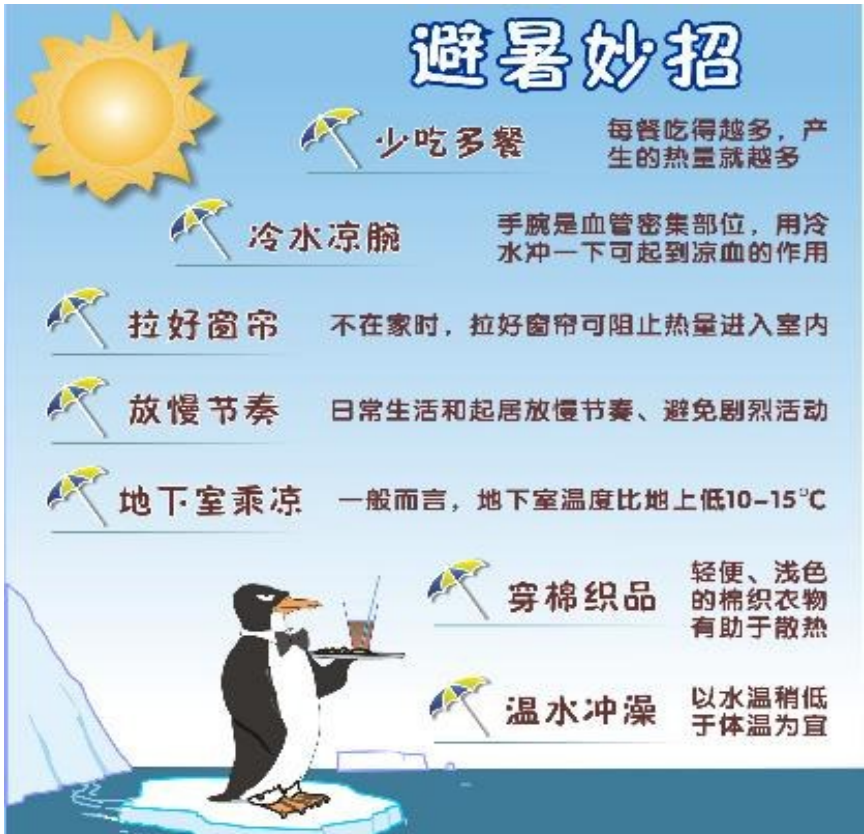
### 黄鳝 蜜汁藕 绿豆芽

民间有“小暑黄鳝赛人参”的说法,小暑前后一个月的鳝鱼最为滋补。中医认为黄鳝性温味甘,具有补中益气、补肝脾、除风湿、强筋骨等作用,小暑时节最宜吃黄鳝,可以预防夏季食物不消化引起的腹泻,还可以保护心血管。

夏季是风湿性关节炎、慢性支气管炎疾病的缓解期,吃些黄鳝还有冬病夏治的作用。大暑又是消化道疾病多发季节,饮食调养上应以适量、清淡、富有营养为宜。小暑不宜吃得太油腻辛辣,所以黄鳝的做法以炖煮为佳。此外,小暑前后多吃淡水鱼、海带等对身体也很有益处。

南方地区还有小暑吃蜜汁藕的习惯。蜜汁藕有清热、养血和除烦的多重功效,可以将鲜藕用小火煨烂,切片后加适量蜂蜜当凉菜吃。暑天吃藕有安神和帮助睡眠的作用。另外,小暑时推荐吃绿豆芽,有清热解毒的作用。

## 「关于防暑的一些事」



(综合健康时报网、新华网)

### 14时前后易中暑 需减少外出

一天当中什么时间容易中暑与气温高低有关,一般14时前后几个小时都要小心中暑,

建议从上午11时至下午16时减少外出,待在家里或者是有空调的房间里会好很多。

### 高温出行随身带些防暑药

夏日出门记得要备好防晒用具,如打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜,有条件的最好涂抹防晒霜;准备充足的水和饮料。外出

时的衣服尽量选用棉、麻、丝类的织物。防暑降温药品如十滴水、仁丹、风油精等一定要备在身边,以防应急之用。

### 中暑急救可用冷毛巾敷头

在夏季,由于环境温度过高,空气湿度大,体内余热难以散发,热量越积越多,导致体温调节中枢失控而发生中暑。发现中暑者时,应迅速将病人移

至阴凉、通风的地方,同时垫高头部,解开衣裤,以利呼吸和散热。可用冷毛巾敷头部,或冰袋、冰块置于病人头部、腋窝、大腿根部等处。

### 中老年人救治需区分中暑与中风

中暑的防治首先是除去高热源。中风是中老年人的常见病和多发病。中风的直接病因在血管,导致中风发作的常见因素有高血压、高血脂、高血糖、冠心病

等。气温高热也会诱发中风,解除高热对中风的缓解有利,但不会获得立竿见影的效果。因此,如遇到中老年人夏季昏迷晕倒需正确区分其是中风还是中暑。