

小暑

养生:夏不坐木 “三豆”灭火

明天是二十四节气中的小暑。“暑”即“热”，进入小暑后，江淮流域梅雨即将结束，盛夏开始，气温升高。此时虽然天气很热，但还没有到最热的时候，所以才被称作“小暑”。小暑后气温虽高，但仍需注意防暑和防寒。



头内部的水分，经日晒蒸腾，便会向外散发潮气。如果人在上面坐久了，可能诱发风湿、关节炎等病，因此小暑节气后不宜在户外的木质凳椅上久坐。

饮食清热利湿 多吃“三豆”面食

小暑节气恰在初伏前后，因此在饮食上应注意清热防暑，苦寒之品易伤脾胃，所以宜选择性味偏甘凉的食物，比如藕、绿豆芽、西瓜、黄瓜、丝瓜、冬瓜、苦瓜、莲子等蔬菜和水果。藕非常适合夏季食用，生藕可以清热生津，熟藕可以益胃健脾。小暑时节还可以多吃点绿豆芽，绿豆芽性凉味甘，不仅能清暑热、解诸毒，还能利尿、消肿。

进入小暑，我们还可以采用一些清热利湿、药食同源的中药代茶饮，比如用金银花、菊花和百合花，泡水饮用，可以清热除烦，安宁心神。夏日，人容易昏沉、困重，我们可以用荷叶、淡竹叶和薄荷叶冲泡饮用，可祛热解暑。还可以多吃点“三豆”，即绿豆、赤小豆和黑豆，中医称

之为“夏季灭火器”，能清热降火，祛湿解毒。如果确实湿气较重的人可以用茯苓、扁豆、薏苡仁、猪苓、泽泻等材料煲成的汤饮用。

入伏后，可多吃面食。小麦性味甘平，可养心安神，益气除热，养阴除烦，补虚健脾。小暑时节，暑热较重，最宜平补，饺子正适合，饺子含糖类，多种维生素及矿物质，营养丰富，容易消化。

注意适度运动 按穴醒脑提神

小暑时节运动强度应避免过大，可选择在早晨或傍晚进行散步、太极拳、八段锦等运动，也可选择游泳、瑜伽、旅游等。无论选择何种运动方式，都应注意避免太过剧烈而出汗过多，应以薄汗为度。

按压特定的穴位可以醒脑提神。可以按摩天柱、风池、大椎和曲池等穴位。天柱穴位于后发际正中旁开1.3寸处，也就是斜方肌外侧凹陷处；风池位于后枕部两侧人发际一寸的凹陷处；大椎穴位于背部第七颈椎棘突下

凹陷处；曲池穴位于手肘窝横纹头外端。

心静自然凉 试试养心药膳

小暑时节气候炎热，心火亢盛，容易产生急躁、倦怠的情绪，从中医养生角度出发，持清静愉快的心境，切忌发怒，使人体气机通畅，顺应自然，注意保持“心静”。遇到任何事情都要戒躁戒怒，保持心气平和，做到“心静自然凉”。也可以食用一些适合夏日的养心药膳。

益气养心粥

原料：太子参30g，山药30g，莲子30g，粳米200g。做法：将太子参、山药、莲子、粳米洗净同放入锅内，加适量水同煮至米烂粥成，温热服食。功效：健脾益气，养阴清心。

山楂麦芽饮

原料：山楂15g，生麦芽30g，太子参15g，竹叶10g。做法：将山楂、麦芽、太子参、竹叶洗净，用水煮沸，浸泡15分钟即成，代茶饮，随意饮用。功效：益气清心，健脾消滞。钟青

夏季血压降低有“假象”

俗话说：“冬不坐石，夏不坐木。”小暑节气气温高、湿度大，室外露天的木料，如户外的木椅木凳，经过霜露雨淋，容易吸收水分，人坐在潮湿的木头上，湿气容易侵犯人体。晴天虽然木头表面看似干燥，但留在木

在白天，而夏季的夜间很多人都有睡眠质量下降的情况，从而影响神经内分泌系统的调节，使夜间血压升高，导致夏季昼夜血压变化大，发生心肌缺血的风险增加。

专家提醒，判断血压情况，要通过24小时血压监测等检查才能掌握全天真实的血压情况。高血压患者在夏季不应擅自停用降压药，应在医生的指导下规范用药，酌情减量。林苗苗

这些病看血管外科

如果出现头晕、黑矇、眩晕、上肢无力、发凉、麻木、两侧脉搏不对称、双上肢血压相差较大时，需要警惕或许患上了颈动脉、椎动脉或锁骨下动脉狭窄。可以做颈动脉、锁骨下动脉、CT检查等明确诊断。确诊后需积极手术治疗。

如果颈动脉狭窄或闭塞，大脑血供会受到较大影响，导致脑缺血发作、脑梗等后果。如果锁骨下动

脉起始处有狭窄或者闭塞，那么会通过虹吸作用，让原本供应脑部血液通过椎动脉逆行流入上肢血管，进而明显减少患者脑部的供血，导致眩晕、视力异常等。如果椎动脉狭窄，代偿不良时也可能产生小脑缺血的症状。

一般来说，治疗颈动脉、椎动脉或锁骨下动脉狭窄可通过介入微创技术和常规外科手术。罗明尧

年老体弱者 来电申领 NMN普及年，来电领取6个月用量

NMN对人的健康有重要影响，随着年龄增长，NMN在人体含量逐渐降低，衰老和疾病随之而来，近年欧美发达国家开始重视全民补充NMN！

NMN于2014年由哈佛大学的大卫·辛克莱尔实验室初步发现，并在2016—2018年间由哈佛医

学院、华盛顿大学、日本应庆大学等世界各科研机构，多方位证实NMN可保持健康与活力。

2022年，NMN普及年！深圳合生康在全国开展符合条件者免费领取6个月用量的公益活动，每人申领一年用量，实名制登记，全国仅限6000名。

免费热线 029-8822-7321 133-5923-2703

1000罐牛初乳蛋白粉 来电领取 来电品尝

牛初乳是母牛产犊后3天内的乳汁。牛初乳蛋白质含量较高，而脂肪和糖含量较低。20世纪50年代以来，由于生理学、生物化学、医学以及分子生物学的发展，发现牛初乳中不仅含有丰富的营养物质，而且含有大量的免疫因子和生长因子，如免疫球蛋白、乳铁蛋白、溶菌酶、类胰岛素生长因子、表皮生长因子等，被誉为“21世纪的保健食品”（仅收取产品加工费49元）！

市场价248元的牛初乳蛋白粉！

领取热线:400-8735-880

来电领取

领取条件:

- 1.60岁以上中老年人
- 2.平日有喝奶习惯
- 3.睡不好、吃不香

含净量
320g

