



# 大暑养生：省苦增辛 调气运湿

7月23日将迎来大暑节气，大暑是夏季的最后一个节气，正所谓“小暑不算热，大暑正伏天”。这个节气前后，我国大部分地区迎来一年中最热的一段时间。此时过热易中暑，贪凉又会引起风寒感冒。医生提醒，大暑养生格外重要。

## 祛湿清热省苦增辛

大暑时节自然界阳气盛、湿气重，我们在护养阳气之时也要兼顾祛湿。因湿邪容易郁闭人体内的阳气而化热，引发一系列疾病，故因此在饮食调护上要兼顾清热与祛湿，但不可太过，要以“省苦增辛”为原则。

所谓“省苦增辛”是指减少苦味食物，增加辛味食物。苦味的食物常具有清热泻火的功效，如苦瓜、莴笋叶等都可以祛除内热。但是大暑时节即将迎来阳盛转阴，又不可过度食用苦味，以免损伤阳气。而辛味的食物多能发散行气，有很好的祛湿效果，因此可以适当多吃一些萝卜、葱、蒜、姜等食物。同时辛味食物归肺经，有“润养”的作用，能补益肺气、行

## 调气运湿谨防中风

大暑时节应“使气得泄”。“气”的正常运动是祛湿的关键环节。中医认为“久卧伤气”。暑夏之时，人容易倦怠。如果长时间卧床，躺着不动，会导致精神昏沉，萎靡不振。因此应适当运动至微微出汗，并及时擦汗，更换干爽的衣服，以防感冒。通过“动则气动”“气动则湿动”来达到运化水湿的效果。另外如果频繁出入空调房，忽冷忽热，容易造成脑血管痉挛，甚至出现脑部血液循环障碍而引发中风。

提醒中老年朋友，如果出现中风征兆，应及时就医，不可延误救治时机。中风征兆可表现为一侧面部或肢体

无力麻木；失语和认知、行为功能改变；短暂发作性眩晕、头晕或四肢突然无力跌倒；血压突然大幅度波动，伴头晕、眼花、耳鸣或耳聋；头痛突然加重，或由间断性头痛变为持续性剧烈头痛，伴恶心、呕吐、颈部发僵等。

## 自我推拿手法

大暑时自然界阳气升发至顶点，养生宜顺时护养体内阳气，调气运湿，在此介绍三个自我推拿手法。

**掐揉大椎：**正坐低头，大椎穴位于人体的颈部下端，位于第七颈椎棘突下，即颈部高骨下凹陷中，用掐法，1分钟。一手置于颈后，中指置于大椎穴，颈部放松，利用中指指甲掐揉大椎穴，力度适中，掐揉12分钟。可清热祛风除湿。

**揉按阴陵泉：**阴陵泉穴位于小腿内侧，膝下胫骨内侧缘凹陷中。坐位屈膝，拇指置于阴陵泉，利用拇指指腹按揉阴陵泉穴，力度适中，按揉1~2分钟。可健脾化湿。

**指揉外关：**外关穴位于腕背横纹上2寸，尺骨和桡骨之间。拇指置于外关穴，利用拇指指甲掐揉外关穴，力度适中，掐揉1~2分钟。可畅通三焦，沟通内外。

杨子炀

### 链接

## 大暑食疗方推荐

### 茯苓山药龙眼粥

材料：茯苓30克，小米50克，芝麻10克，龙眼肉10克，山药30克，大枣15克，桑椹20克。制法：茯苓、山药洗净冷水浸泡2~4小时，加适量水用大火煮沸，然后加入小米等其他食材一起小火煮30分钟左右即可。功效：补气和

### 薄荷五豆汤

材料：绿豆、赤小豆、黄豆、黑豆、白扁豆各20克，薄荷5克。制法：以上五豆清洗浸泡后加水适量，大火煮沸后，小火续煮30分钟，加入薄荷及糖适量再煮5分钟，放温后代茶饮。功效：解暑利湿，健脾益肾。适合平素身体偏虚，暑热夹湿之人。

### 百合赤豆粥

材料：粳米50克，小米30克，赤小豆20克，百合10克，莲子20克，冰糖适量。制法：赤小豆、莲子、百合提前洗净、浸泡1小时，然后所有食材一起放入砂锅，加水适量，大火煮开后小火续煮1小时，加入冰糖调味。功效：益胃健脾、利湿除烦。适合暑天汗出较多，脾胃虚弱或兼心烦多梦之人。

综合

## 三伏天最怕“凉”

中医认为，人体在夏天应该适当出出汗，在火热的三伏天最怕一个字——凉。

**吹凉：**当我们常常直接对着空调过度吹凉风的时候，肌肉关节都会着寒受凉，会导致经脉拘谨、气血经络不通，进而导致疼痛与疾病的发生。

**喝凉：**中医认为，常喝寒凉的东西会损伤脾胃，还会导致“寒邪克宫”，也就是说寒气会滞留在女性的经脉和子宫等处，进而导致月经不调、月经滞后等。

**吃凉：**夏天常吃一些凉菜、冰淇淋、冰块等，都会损伤我们的脾胃，也会损伤女性的子宫，进而导致月经不调等。

**睡凉：**天热时，一些人会席地而睡，地面寒气、湿气较重，而且在凌晨时最强，这时人的体温最低，睡在地板上容易受寒，这就容易造成我们的关节、脏腑等受凉。

**冒凉：**夏季雨多，不少人淋雨后没有及时擦干身体，导致脏腑、关节都会受到寒凉的侵袭，造成脏器功能的失调。

建议，养生应该遵循四季规律，夏天热一热，冬天冻一冻。

周斌

## 夏季甲亢易反复怎么办

夏季到来，甲亢患者数量要比平时增加20%。甲亢患者大多“耐冬不耐夏”，甲亢患者安稳度过夏季，可注意以下几点：

### 避免高温 静养为主

甲亢患者夏天户外活动应避免高温，运动注意动静结合。甲亢初发时本身代谢过于旺盛、心率快、出汗多，夏季炎热会使汗泄太过，暑邪耗气伤津，加重心悸口渴，还可能出现胸闷。甲亢患者宜静养为主，当症状基本控制时，选择清晨

或傍晚，去公园、湖边等空气新鲜的地方做些舒缓运动，运动后切勿立刻冲冷水澡。

### 清淡饮食 保护肠胃

甲亢患者代谢快、消耗多，故宜摄入足够热量，补充蛋白质和维生素。炎炎夏日，甲亢患者要注意保护胃肠功能，少吃辛辣刺激性食物，饮食以清淡为主，如冬瓜、荸荠、藕等食物甘寒滋阴，苦瓜清热、西瓜可清暑利尿。饮品也尽量避免刺激性的咖啡、浓茶类，可选择

绿豆汤或代茶饮，如乌梅、麦冬适量泡水代茶饮。

### 晚睡早起 调养心神

夏季宜晚睡早起，子时大睡、午时小睡，适当晚睡。甲亢患者本身易急躁、爱发脾气，加上盛夏酷暑，人更容易心情烦躁。患者要使自己的情绪平稳下来、心平气和，切忌因躁生热，防止心火内生。可以按揉阴郄穴宁心安神，养阴止汗。取穴位置：神门（手腕第一横纹靠小指一侧，手前臂可触摸到的大筋处）上0.5寸，大约半个拇指的距离，按压有酸痛感处。

刘旭

## 牢记“三不原则” 这些肉最好不要吃

吃肉时有一个“三不吃”原则：淋巴不吃，腺体不吃，皮则尽量不吃。而具体到某一部位，则这些部位的肉最好不要吃。

### ※猪、牛、羊：畜三腺

猪、牛、羊等动物身上的甲状腺、肾上腺、病变淋巴腺不要食用。

甲状腺素理化性质比较稳定，一般烹调方法很难将其破坏。食用太多就会影响我们自己的内分泌系统，造成身体不适，如恶心、呕吐、腹泻。淋巴结聚集了大量的病原微生物和毒素，一旦误食入体内，将直接引发各种传染病或中毒。

### ※鸡、鸭：屁股

屁股这个部位腺体很多。这些腺体中的淋巴器官，包含大量没有来及分解的病原体、代谢废物等，即使高温烹饪，一些病菌也可能不

会被杀死。

### ※鸭：鸭脖子上的皮

鸭脖子周围含较多淋巴组织，若加工过程中没有将淋巴去除干净，就会把病毒细菌等一同吃到肚子里。另外，有时给鸭子打免疫疫苗，会采用颈皮注射，鸭脖处可能会残留疫苗，或对人体的健康不利。所以，吃鸭脖一定要去皮。

### ※鱼：鱼胆

新鲜鱼胆含有一种具有极强毒性的蛋白质分解产物，即胆汁毒素，不易被酒精和加热破坏。不论是生吞还是煮熟的鱼胆，都具有毒性。

### ※小龙虾：虾头

打开小龙虾的头部，能看到黄黄的类似蟹黄的东西，这些其实是小龙虾的肝胰脏，是重金属污染物的富集区。姬薇

## 六个动作缓解肩周炎最有效

恰录运动可以有效缓解肩周炎，那么做什么样的运动最有效呢？

**手指爬墙。**面对墙壁站立，用患侧手指贴墙缓缓向上爬，当爬到感觉已经是您的最大向上限度的时候，保持这个姿势5秒，记住位置，然后缓慢地爬回起始位置，5次为1组，每次之间休息30秒，每组之间休息2分钟，刚开始的时候建议每天做5组。

**肩部环绕。**两肩向前绕环50次，休息30秒后，往后绕环50次，为1组，每天做3组。

**后展肩。**两肩尽量向后展，后展到最大幅度后，保持1~2秒，复原到起始位置为1次，50次为一组，组间休息30秒，每天做5组。

**摸后脑勺。**两手交替触摸后脑勺，左右手各50下为1组，每天做4组。

**招财猫。**单手做招财猫动作，注意手的上臂尽量保持与地面平行，前臂尽量与地面垂直，20个为1组，两手交替完成，每天每个手臂3组。

**扩胸。**双肘抬高与地面平行，双手掌朝下，收于胸前，慢慢扩张胸部和手肘关节，手肘保持与肩水平，尽量将手掌和手臂外展，扩展胸部，保持5秒，缓缓还原为起始动作，10次为1组，每天做6组。

以上几个动作每天做一遍，坚持3周左右肩周炎可明显缓解。

沈甜