

# 小暑至 盛夏始:炎热酷暑如何科学养生



7月7日迎来小暑节气,在《月令七十二候集解》中记载:“暑,热也,就热之中,分为大小,月初为小,月中为大,今则热气犹小也。”说的是小暑不是一年之中最热的时节,但却是炎热夏天的开端,从这一天开始,天气将逐渐变得闷热、湿热。

## 起居养生:早起晚睡午休

《黄帝内经·素问·四气调神大论》中记载:“夏三月,此谓蕃秀,天地气交,万物华实,夜卧早起,无厌于日。”意思是夏季的三个月,人们应当适当晚睡早起,不要厌恶这漫长酷热的夏日。

因此,在起居方面,应该顺应自然界中的规律,晚上可以适当地晚睡(10-11点),早上应该适当地早起(5-6点)。另外可以适当地午睡,以保持充沛的精力。

## 运动养生:宜缓不剧烈

小暑天气炎热,运动宜缓不宜剧烈,注意选择在早晨或傍晚时段进行锻炼,避免运动量过大、时间过长,更不能

挥汗如雨。

建议选择舒缓的运动或练习一些中医传统保健功法,如慢跑、打太极拳、练八段锦等。

## 推荐:翘足舒筋

所谓“翘足”,是指脚尖做勾与伸的运动。脚尖的勾、伸,可以促进足部血液循环,改善不适症状,达到舒筋、活络、柔筋、壮骨的目的。

## 饮食养生:味甘淡、性平

俗话说“热在三伏”,小暑节气恰在初伏前后,饮食养生则为消暑养阴、祛湿健脾,宜以应时且味甘淡、性平稍凉的食物。

其中淀粉含量较高的豆类、根蔬菜类可将其煮粥食用。口感爽脆的

萝卜、黄瓜等可以调醋凉拌。选择炒制蔬菜时,宜快火少油,不宜久炖长焖。

可食健脾燥湿或健脾化湿的食物,如莲子、山药、薏仁、陈皮。另燥湿解表的食物:如苏叶、藿香、砂仁等食物。

对于暑热之邪,可适当增加一些性味偏寒凉的食物,如绿豆、丝瓜、黄瓜、冬瓜等食物。

**注意:**高温天,一些人喜欢吃过度寒凉的食物降体温。但是在中医养生的观点里,夏季高温时节,阳气更多浮于表,而内里的阳气往往偏于虚,因此我们要特别注意春夏养阳,不能过度贪食寒凉的食物,以免造成寒湿困脾现象。

宗荷

川贴士

小暑消暑汤

消暑益气汤

【材料】黄芪10克、麦冬10克、淡竹叶10克、白茅根30克、西瓜翠衣200克、蜜枣3枚、陈皮5克、猪瘦肉200克

【做法】猪肉焯水,砂锅放入所有材料炖煮即可。适合年级稍稍大点的喜欢出汗、口干的人群。

冬瓜薏米汤

【材料】冬瓜200克、扇骨100克、芡实10克、炒薏米30克、云苓10克、姜5克、盐少许

【做法】扇骨飞水,分别放入薏米芡实云苓,放入扇骨大火煮十五分钟。冬瓜切大块,放入锅中煮沸后转小火慢慢熬40分钟,放入姜丝,盐即可。

## 健康课堂

### 出现3个症状 警惕心脏报警

罹患心绞痛、心肌梗死的患者可能会有短暂性胸口刺痛症状,尤其是出现这几个症状时,要高度警惕可能是心脏的求救信号。

#### 3个症状要警惕

**进展型胸痛** 有过往心绞痛病史的患者,在近期胸痛症状持续加重,而且发作频率越来越高、胸痛范围逐渐变大,很可能是心梗发作。

尤其是胸痛持续时间>30分钟,疼到无法耐受,身体还同时伴有恶心、面色苍白、出汗多等症状,一定要及时就医。

**脉搏异常** 如若出现脉搏异常,且伴有晕厥、胸痛、呼吸困难等症状时,一定要立即就医。

**气短** 气短是一个常见的心功能异常症状,与心脏泵血功能下降、心脏瓣膜功能障碍导致大量血液在肺部堆积,诱发肺水肿相关。

#### 3样食物要多吃

**全谷物食品** 内含丰富的膳食纤维、β-葡聚糖成分。降低血液内胆固醇水平。

**深海鱼** 富含欧米伽-3脂肪酸的深海鱼类,降低血液内低密度脂蛋白胆固醇以及甘油三酯水平。

**坚果** 内含丰富的健康脂肪、膳食纤维以及维生素E成分,可改善血管健康。

澎湃

### “睡眠三招式”胜过安眠药

▶ **双腿背部伸展式**

双腿并拢伸直,您如果是在家里练习,那就平坐在床上,腿上放一床被子,上半身向前趴在被子上,脚尖向回勾。这样可以拉伸到膀胱经,缓解疲劳、消除精神紧张。

▶ **半桥式**

把被子垫在腰臀下面,双腿弯曲,双脚踩在地上,肩膀撑住地面,坚持3至5分钟。这样做可以促进腹部的血液循环,柔和地按摩到内脏,使身体由内向外都舒适放松。

▶ **倒箭式**

平躺在床上,双腿并拢搭在墙壁上,双手平展在身体两侧,保持5至10分钟。这个体式可以把气血引到头部来滋养大脑细胞,从而消除大脑疲劳。

董俊彤

## 世界过敏性疾病日

### “紫外线”过敏怎么办

7月8日是世界过敏性疾病日,很多人认为春秋是一年中过敏最高发的季节,其实,夏季也要注意预防过敏。

夏天最常见的就是紫外线过敏,也就是光敏性皮炎。某些食物和药物含有光敏性物质,就像给紫外线加了“光学放大器”,会诱发和加剧敏感人群紫外线过敏的症状。

皮肤屏障功能弱、有紫外线过敏家族史的高风险人群,如果长时间户外活动暴露在阳光下,前4小时应避免吃光敏食物,如芹菜、香菜、芒果、泥螺、河蚌等。

常见的可诱发光敏性皮炎的药物类包括:抗生素中的四环素类(多西环素、米诺环素)、喹诺酮类(环丙沙

星、左氧氟沙星);磺胺类;利尿剂类的氢氯噻嗪、呋塞米等;还有外用药中含维A酸的如祛痘药膏等。

预防紫外线过敏,有几点关键措施:

- 避免日晒,高峰时段,上午10点至下午4点尽量减少外出;
  - 适度物理防晒,使用广谱防晒霜(覆盖UVA和UVB全波段);
  - 用药前阅读说明书,看是否标注“光敏性”或“避免日晒”,如果可能,夜间再服用光敏性药物。
  - 颈部、双上肢、双手、口唇、面部等部位容易诱发过敏,出现皮肤被晒红、瘙痒、起泡等症状,严重的甚至会引起局部肿块,这时要及时就医。
- 光明