

大暑节气 养心、祛湿双管齐下



大暑养心四部曲

睡觉宁心。“热天睡好觉，胜吃西洋参”，睡眠好，心情好，有利于心神的宁静。作息上要符合当季需要，如晚睡早起，以顺应自然界阳盛阴虚的变化。

大笑放心。笑是夏季养生的良药。夏季天气闷热，易使血压升高、心烦意乱，这时若能笑口常开，就能改善情绪，从而协调人体各脏器的功能。

饮茶安心。天热易出汗，中医向来视汗为“心之液”，出汗过多易消耗心脏阴液。这时，可以喝点清心茶，可以起到清心火、清热解暑的作用。

喝粥养心。暑天喝粥不但可以生津止渴、清凉解暑，又能补养身体。

养心还需降火气

暑天是一年中最“火”的时候，所以清火

7月23日进入今年二十四节气之大暑，此时正是火热的仲夏，为一年中最炎热的时间，也是一年中湿气最盛的时候。中医专家提醒人们注意养心、祛湿。

殷江霞

也是养心的重要途径。

“清火”有清内火和清外火之分。外火即是指自然界高热的气温，它可使皮肤松弛、多汗，引起日光性皮炎，亦可导致体温中枢的散热障碍，使温热蓄积而发生中暑。

建议暑天尽量避免烈日直接照射，外出时戴好遮阳帽，必要时在皮肤上涂一层防晒霜，室内注意通风降温，以防“外火”内侵。

内火即机体内阴阳平衡失调而出现的内热症，有心火、肺火、胃火、肝火、肾火等。暑天重点是清心火，建议多吃莲子、冬瓜、百合等。

大暑祛湿同样重要

大暑前后气温达到一年中的顶峰，其闷热程度也达到顶峰，中医认为此时是湿气最重的时候，人们非常容易受湿热邪毒侵袭，经常会出现胃口不好、大便黏腻、腹泻呕

吐、口舌生疮等症状，所以此时养生还要注意祛湿。

避开生冷食物。中医认为生冷食物、冰品或凉性蔬果，会让肠胃消化吸收功能停滞，不宜无限量食用。

不要睡在地板上。尽量不要住地下室(潮气重)，天再热也不要睡在地板上，因为空气中水分下沉。

保持室内空气流通。房间内的湿气如果很重，建议多开窗以保持空气流通，让空气带走湿气，促进空气的对流。

坚持适当运动。体内湿气重的人大多数饮食油腻、缺乏运动。这些人常常会感觉身体沉重、四肢无力而不愿活动，但越是不爱运动，体内淤积的湿气就越多，久而久之，必然就会导致湿气攻入脾脏，引发一系列病症。所以，夏季一定要适当锻炼，使身体能够时常出汗，这样可以促进身体器官运作，加速湿气排出体外。

快报

适当节食 可优化菌群、延长寿命

近日，上海交大教授赵立平领衔团队、中科院营养科学研究所刘勇领衔团队、国家人类基因组南方中心赵国屏领衔团队等联合研究发现，节食可以形成更健康的肠道菌群，进而促进健康、延长寿命。

肠道菌群可以促进健康，也可以诱发疾病。而肠道菌群的组成在很大程度上受到饮食的影响。研究人员让小鼠终身节食，并分析它们的肠道菌群与健康状况的变迁。

研究发现，无论平时吃低脂饮食还是高脂饮食，适当节食都能够显著增加肠道中的“好菌”，减少“坏菌”。这一研究结果发表在科学界声望极高的《自然·通讯》上。除了本次实验的小鼠之外，在其他动物身上进行的实验都表明，节食可以延长寿命。

摘自《家庭医生在线》

老人

合唱有益老人身心健康

中国老龄科学研究中心老年社会医学研究员陶立群表示，合唱不仅能排解孤独、陶冶情操，而且能锻炼心肺功能、延年益寿。

陶立群说，老年人退休后没有工作做，会突然觉得孤独，心理上产生一种落差。参加合唱，将自己融入人的集体中，有说有笑，排遣了寂寞，还能有效防治老年痴呆。每天练声对心肺功能有好处，根据歌曲需要有意识地控制气息，能达到锻炼胸腹部的效果。研究证明，人们在唱歌时，大脑中会释放出一种名为催产素的荷尔蒙，不仅让人身心愉快，还能增强自身免疫力。

陶立群提醒，老年人每天唱歌不要超过两小时，隔半小时休息十分钟左右为宜。

摘自《大河健康报》

中医

夏季出汗过多 气虚所致

夏季出汗是人体调节体温的正常现象，但动辄出汗则是不健康的表现，比如有的人稍微一运动就大汗不止，有些中老年人出汗后还常常伴有头晕、气短、食欲不振、困顿疲惫等症状。中医认为，动辄出汗多为气虚，汗孔开合失职、统摄无权所致。如果天气凉爽时仍然汗如雨下，或者伴有身体其他系统的不适，就应该用中医药调理了。

要调理气虚引起的多汗应以益气补气为主。可选服补中益气丸、生脉饮以培土生金、益气敛汗，或嚼服西洋参、人参等，平时多喝党参乌鸡汤。

摘自《生命时报》

生活

隔夜茶漱口 可防口腔疾病

隔夜茶虽然口感不好，营养也大打折扣，但也并非一无是处，比如用来漱口，对预防口腔疾病很有好处。

茶多酚氧化成红褐色的茶色素后，具有抗氧化作用。此外，隔夜茶中含有丰富的酸素，可阻止毛细血管出血，对口腔炎、牙龈出血等能起到一定的防治作用。

摘自《健康时报》

宝贝

孩子长痱毒 局部碘酒、酒精擦拭

夏天出痱子后又被抓破感染所致的脓疮痱称为痱毒，如果孩子长痱毒了要及时处理，局部可用碘酒、酒精擦拭或抹一些紫药水。一旦形成脓肿，用手摸有波动感，则要及时去医院处理。

摘自《家庭保健报》

预防空调病 试试这几款食疗方

天气炎热，空调开的时间便越来越长，温度越来越低。但随着一段时间的冷气吹送，不注意的人便会不小心染上头痛等疾病；还有当人从街外炎热气温进入空调地带，一进一出产生很大的温度差引起身体不适……其实空调病就隐藏在这些安逸的环境下。

其实，除了注意空调保养、室内空气转换外，适当食用一些食物都可以对空调病有所改善。

NO.1 生姜对抗空调病

中医学认为，生姜具有发汗解表、温胃

止呕、解毒三大功效。处在空调环境中的人们经常喝点姜汤，可有效防治“空调病”。

NO.2 荷藿薏仁粥

用鲜荷叶100克、藿香30克(干品，鲜藿香则用嫩茎叶50克)，加水800毫升，煮沸后，小火再熬20分钟，滤去渣，取药液约500毫升；用此药液与薏苡仁100克煮成稀粥。早晚各吃1次。

荷叶既芳香化湿，又清热解暑，是夏日的解暑佳品。配藿香能增强芳香化湿的功效，其性味辛温，又能疏散外寒。薏苡仁健脾利湿，使暑湿从小便而去。所以本方对从高温

环境进入空调房间，因适应力差而出现类似感冒风寒的症状者，有很好的防治效果。

NO.3 多喝凉茶注意日常保健

空调病的日常保健的预防很重要，平时多喝清凉饮料，如菊花茶、金银花茶、茶饼、绿豆汤、莲子木耳等。另外要多吃冬瓜、丝瓜类蔬菜和蛋、肉、牛奶等，少吃冷冻品，多食蛋白质丰富的食品。要勤洗澡，尽量不要在太阳下长时间暴晒，保持室内通风顺畅，外出时要注意防晒。睡觉时空调不要开得太冷，以免引起中暑腹泻。

记者 李皖婷

夏季疯狂瘦腿总动员

纤细修长的腿部总是会让你看起来充满气质，给你的身材加分。可是如果你的腿部不幸很粗壮，那你就注定要背上“大象腿”和“粗壮女汉子”的头衔。

如何消灭腿部脂肪呢？

做腿部拉伸锻炼

如果你大腿上的肌肉很松弛，那么做腿部拉伸锻炼就是紧致大腿肌肉最有效的方法。平躺在地板或瑜伽垫上，双腿向前伸直。然后你会感觉到臀部肌肉紧绷，接着你就尝试着抬高双腿。尽量保持这个姿势最长的时间，一天重复三次。

抬起你的脚跟

如果你想要强健小腿肌肉，减掉上面的赘肉，你只需要抬起你的脚跟，用你的脚趾站立几秒钟，然后再恢复原来的姿势。在一天里将这个动作重复数次，简单易行。除了瘦腿之外，还能锻炼双脚的灵活性。

双腿并拢

如果你想要强健脚腱肌肉，那就并拢双腿吧。面对一个与腰部同高的物体站立，抓住这个物体，将其作为身体的支撑。弯曲左侧膝盖，尝试着用左脚去触碰臀部。保持几秒钟，然后慢慢恢复到原来的姿势。

下蹲瘦腿

想要瘦腿，一定不能忘记下蹲这个动作，因为下蹲这个动作实在是太简单了。但是下蹲的速度不要太快，因为这样会降低瘦腿的功效。下蹲除了能够瘦腿之外，美化臀部线条的功效也是很棒的哦。

在床上跳跃

在床上跳跃不仅能让你找回童年的快乐，还能塑造你的腿部线条。如果你不想去健身房运动，那就请在床上跳跃，它会给你极好的瘦腿效果。

殷江霞



本期主题

咖啡那些事，你可知多少？

芬兰的一项研究发现，如果每天喝3杯咖啡，那么，患Ⅱ型糖尿病的危险就会降低30%。哈佛公共卫生学院的研究人员发现，喝最多咖啡的人，患糖尿病的危险最小。

喝咖啡还可让绝经女性获益。有一项由美国明尼苏达大学研究人员做的历时11年的前瞻性研究，对2.8万多名绝经后的妇女进行观察随访后发现，与不喝咖啡组相比，每天喝6杯以上咖啡组的糖尿病发病危险降低了22%。

咖啡还有助于解酒(尤其是喝酒脸红者)及减轻酒对肝脏的不利影响。乙醛对肝

脏及人体是有毒害作用的(如常喝酒脸红的人，食道癌发病风险要高8~16倍)。而酒后喝咖啡(淡咖啡)，能快速氧化乙醛，使乙醛更快地分解成水和二氧化碳而排出体外，从而减轻酒及乙醛对肝脏和人体的不利影响。

有一项研究发现，喝一杯咖啡就能使人体的新陈代谢率增长3%~4%，并在体内维持一段时间。也就是说，喝咖啡能使人体消耗能量增加，这不正有助于控制体重，甚或减肥嘛。

还有研究发现，咖啡有促进脂肪消耗的作用，它能将脂肪释放到血液中。一般喝咖

啡后30~40分钟，血液中的脂肪酸浓度就会增高。如果能在喝咖啡后半小时内再进行一定强度的运动，那么，人体就会燃烧更多的脂肪，减肥效果当然会更好！

温馨提示：

如果您准备怀孕，如果您已经怀孕，如果您还在哺乳期，那您就要慎饮咖啡了。急性胃炎、胃溃疡急性发作期，最好免喝咖啡。喝咖啡尽量不要放“咖啡伴侣”，里面有反式脂肪。还有，尽量少放糖或不放糖，多吃糖对健康不利。

记者 李皖婷