

# 迎来最热天 忌做10件事

6月21日迎来夏至!夏至之后,也意味着将要迎来一年中最热的阶段。

随着暑热侵袭,人们往往会因不适应出现烦闷、食欲不振、失眠、焦躁、头身困重等情况。一定要调整生活方式,正确养生。

10个禁忌千万别犯。

## 忌:不开窗通风

潮湿闷热、通风差的室内易引发中暑,而且使用空调不开窗换气,空气质量会变差,反而致病。

## 忌:常吃隔夜菜

夏天剩菜剩饭长时间放置,容易产生亚硫酸盐等有害物质,

轻者出现腹痛、腹泻、呕吐等情况,重则导致食物中毒等问题。

## 忌:渴了急喝水

一次性喝太多水,水分会快速进入血液,造成血容量增加,很容易加重心脏的负担,尤其是对于心脏功能不好的人来说,导致心脑血管供血不足,引发心绞痛甚至心衰等病症。

## 忌:冷饮不离手

大量的冷饮进入胃肠道后,会干扰肠胃的正常蠕动,导致消化功能失调,严重还会诱发腹痛、肠易激综合征等不适。

## 忌:冲洗冷水澡

夏季出汗后,毛孔全张开着,

这时候再用凉水一冲很容易感冒。有高血压的老人容易诱发哮喘、气管炎疾病。

## 忌:整天不出汗

现代人的生活方式大部分是多吃少动,容易形成脾虚湿阻的体质,这样的体质最需要锻炼出汗。

## 忌:中午不休息

夏季昼长夜短,如果经过一个上午繁忙的学习和工作,体力和精力的消耗可想而知。所以,夏季,午睡对防病养生也起着关键作用。

## 忌:饮食摄入不足

夏季身体出汗多、消耗大,易

疲劳、没胃口,不少人选择吃点果蔬了事。吃不好,营养不够,免疫力降低,就可能导致疾病。

## 忌:整夜开空调

空调温度开得过低、一开一整夜这些行为极易使寒邪之气进入体内,损伤阳气,不要一味追求凉快。长时间吹空调、风扇会使寒气凝滞在身体里,容易出现感冒、头痛、鼻塞、面瘫等病症。

## 忌:情绪太激动

气温超35℃、日照超12小时、湿度高于80%等,人体就会处于易激惹状态,“情绪中暑”发生的比例就会明显上升。夏季还要防“情绪中暑”。(《健康时报》)

# 夏天吃苦, 胜过各种补! 中医教你正确吃法

■指导专家 福建中医药大学附属人民医院临床营养科医师 林莉



老话说“夏日吃苦,胜似进补”。这其中藏着什么道理呢?

中医所讲的“苦味”,具有清泄火热、泄降气逆、通泄大便、燥湿、坚阴等作用。

夏天,人们容易出现心情烦躁、坐立不安等心火旺盛的症状,适当吃“苦”,既能清泄暑热又可增进食欲。

口干舌燥、小便赤黄的人适量吃一些苦味食物,可以泻火。

## “苦味”食物推荐



## “苦味”药膳推荐



### 荷叶粥

主材:荷叶、陈皮、山楂、薏苡仁、生姜、大米。

制作方法:薏苡仁提前浸泡,将薏苡仁与粳米同煮,半熟时加入陈皮、山楂、荷叶(布包),快熟时加入少许姜丝,熟后取出荷叶(布包)即可食用。

功用:温养心阳、清暑益气、健脾和中燥湿。

食用方法:2~3人份,1周1~2次。



### 玉竹乌梅消渴饮

主材:玉竹、乌梅、北沙参、石斛、麦冬、黄精、桑叶。

制作方法:将主要材料装入药包,加500ml开水浸泡20分钟后即可饮用,煮至微沸后浸泡效果更佳,可反复开水冲泡至无味。

功用:益气养阴,生津止渴。

食用方法:1人份,1周1~2次,代茶饮。



### 党参薏仁老鸭汤

主材:党参5克、薏苡仁5克、陈皮5克、鸭肉500克。

制作方法:薏苡仁提前浸泡,党参、陈皮布包,老鸭、薏苡仁炖煮60分钟后投入药包,继续炖煮30~60分钟即可,去除药包后食肉喝汤、吃薏苡仁。

功用:健脾益气、养阴清热、利湿。

食用方法:1周1~2次,佐餐随量食用。

## “吃苦”有讲究



不能过量,每周1~2次即可,否则容易伤脾胃,会引起恶心、呕吐、腹泻等不良反应。

老年人、儿童及常腹泻、腕腹冷痛、大便溏泻属脾胃虚寒者,不适合吃苦味食物。



对于不适合吃苦味食物的人群,可以用一些办法。比如,在凉拌苦瓜中,适当增加一些姜丝等温性的食物来中和苦味。