

今年夏天太难熬? 最适合福建人的中医养生秘诀,就在本周五开讲

“伏”气满满 养生一“夏”

热在三伏,养在三伏,一年中最热的三伏天踏着热浪来临。

在福建,这几日最高温更是突破40℃,不少人热到食欲不振、头晕目眩……

不过三伏天也是一年当中,最重要的养生时刻。

对福建人来说,夏季有降暑茶和养生膳食,清热解毒,消暑利湿。

还有药膳点心或茶饮,祛祛湿,补补气,“煲”治各种小病。

比如擂茶,就是一款是茶是药还是主食的创意之作,将茶叶的食用价值发挥到极致。



擂茶里加生姜肉桂,冬春祛湿驱寒;加鱼腥草、凤尾草,或者薄荷金银花,夏天清凉解毒。

还有陈皮绿豆汤、莲子心茶、艾姜膏、仙草冻、石花膏……



在医疗保健中,“药膳食疗”发挥着重要作用,也是必要的辅助手段。

人体处在这样的天气中,一些疾病也伺机而发。

炎炎夏日,容易出汗,夜晚也容易心悸心烦失眠多梦,甚至还会出现口干口渴、牙龈肿痛等症状,如何在三伏中防暑又防“寒”? 中医有何防暑养生小妙招? 夏日饮食和水果,吃多少是“适量”? 如何预防和减少夏日疾病?

更多关于夏季养生的秘诀和夏日药膳推荐,就在7月22日晚上7点《大医生开讲》直播。

扫描二维码,关注直播间

本次直播不仅为大家科普相关中医养生知识,还准备了艾姜糖、解暑茶,作为直播抽奖福利。

■艾姜糖

暖宫温胃、温经通脉、祛寒除湿、滋阴润肤。推荐需要冬病夏治者、宫寒痛经者、产妇、阳虚中老年等人群食用。



■解暑茶

清热解暑,养阴生津。适用于夏季预防中暑运动后汗出增多以及夏天暑热感冒。

遵守时令节气,调整饮食,养生祛病,强健体魄。



福建卫生报

新福建

“伏”气满满 养生一“夏”

直播时间

07
22
星期五
19:00

福建中医药大学附属第三人民医院
治未病科

周玉华
主任医师

福州市中医院

郑立升
副院长 主任医师

福州市中医院

潘鸿贞
主任药师 药学部主任



扫码进入
直播间



福建卫生报直播平台

新福建

视频号

抖音号

快手号

微博

7月22日晚,我们不见不散。
扫描下方二维码,加入中医
养生交流群



活动
组织

主办单位:《福建卫生报》社、福建日报·新福建客户端
协办单位:福建中医药大学附属第三人民医院、福州市中医院

(福建卫生报综合懂闽工作室)