

大暑时节话养生

本报记者 魏 濛

聚焦

古书《二十四气解》中说：“大暑，乃炎热之极也。”大暑节气正值三伏天，是我国一年中日照、阳光最猛烈、气温最高的时期，也是一年中炎热、多雨的时候。

这个时候，“湿热交蒸”，人们稍有不注意，汗多气短、干咳乏力、体虚等症就会随之而来。所以，大暑养生，意义重大。那么，在这个防病养生的最佳时期里，我们该注意哪些健康问题？如何预防常见病？应当如何做好养生，安然度夏呢？市中医医院肺病科主任刘莎，为大家带来大暑时节的“养生锦囊”。

养生防病有讲究

民谚云：“小暑大暑，上蒸下煮。”大暑之时，天暑下迫，地湿上蒸，“湿热交蒸”在此时到达高峰。

“大暑时节，人们最易感受暑湿之邪，导致体内阳气受损，气虚气耗，极易引发中暑、热中风、胃肠道疾病等。”刘莎说，从临床接诊情况看，要在暑热之际安然度夏，大家在养生的同时还要注意预防以下暑热之时多发的疾病。

中暑。中暑是夏季最常见的病症之一，人在高温环境中，体温调节失去平衡，肌体大量蓄热，水盐代谢紊乱。如果是轻度中暑，可多喝含盐的清凉饮料，若有头晕恶心呕吐等症，可以服用人丹或藿香正气水。如果有重症中暑患者，应将其抬到阴凉处就地抢救，并立即送往医院救治。

刘莎说，大暑时节要预防中暑，在平时就要注意少在烈日下暴晒，做好防晒工作并保证充足的睡眠，也可多洗温水澡帮助体热散发，还应注意多吃蔬菜瓜果，适量饮用盐开水、绿豆汤、酸梅汤等清凉饮料以消暑。

热伤风。三伏天既要防“阳暑”，也要防“阴暑”。古人云：“夏不欲穷凉。”不可过度贪凉，而慢性支气管炎、高血压、冠心病患者，受寒后常会使病情加重。

三伏天，室内外温差大，若此时室内的空调温度设置过低、风扇风速设置过快，或出风

汗时用凉水淋浴，都容易出现头痛、发热、咽喉疼痛、鼻塞流涕等症状，即热伤风。

上火。大暑节气正值三伏天，天气炎热，不仅使人感到身体疲劳、食欲下降，还经常会使人“肝火”妄动，表现为心烦意乱、无精打采、思维紊乱、食欲不振、焦躁易怒等，消化功能也会因受到天气的影响而产生障碍，从而出现上火的症状。此时，首先要做到“心静”，越是天热，越应做到心平气和，以避免不良情绪影响。

痲疾、腹泻。夏季是消化道疾病多发季节，注意避免贪食生冷或不洁的食物，应避免经常吃冷饮，从冰箱里拿出来的菜品要先加热后再食用，以免染上痲疾、腹泻等。

在饮食上，可食用绿豆、百合、黄瓜、豆芽、鸭肉等清补的食物以及赤小豆、薏米、南瓜等健脾养胃的食物。

切勿避开这些“坑”

“天气热到根本不想出门，就想躺着拼命地吹空调。”市民小刘因最近总是感觉困乏，提不起精神，到医院找医生看病。

7月22日是大暑节气。暑热、暑湿成为健康防范的重点，许多人忙着用各种方法解暑、祛湿。”刘莎说，要享受微微出汗的感觉。很多人不喜欢出汗，而实际上微微出汗对身体有好处，它可以帮助人体散热，并排出体内的湿气。如果一整天都躲在空调房里，汗毛孔一直处于紧闭状态，这属于反季节的情况，对健康不利，还容易着凉感冒。

“湿气具有黏腻、重浊、缠绵的特点，如果人体中湿气大，又排不掉就更容易生病且不易痊愈。”刘莎介绍，平时很多人以为的养生小妙招，殊不知可能是在“养病”，千万要避开下面这些“坑”。

解暑多喝绿豆汤。为了防暑降温，很多人喜欢喝绿豆汤。绿豆汤虽好，但不要多喝，更不能当水喝。刘莎介绍，从中医角度看，绿豆性凉，有四肢冰凉、怕冷、便溏等症的阳虚体质人群不能过多食用，否则会伤及脾胃，导致症状加重，甚至引发其他疾病。此外，处于月经期的女性也不宜喝绿豆汤。

多吃水果易祛火。水果含有丰富的维生素和膳食纤维，适量食用有益健康，但并非所有水果都能祛火，有些反而会“火上浇油”。以桃子为例，“桃养人”的说法古已有之，但需因人而异。桃子具有通便的作用，但桃子性温，对于湿热体质者因上火引起的便秘、舌苔黄、口干、咽喉疼痛等症状并不适用，还可能加重病情。此外，橘子、荔枝、桂圆、石榴、杨梅等都属于温性水果，经常上火的人最好少吃。

冬病夏治必选三伏贴。中医调护阳气的方法很多，如口服汤剂或中成药、针灸、穴位贴敷等。三伏贴只是众多方法中的一种，有慢性疾病又难以坚持口服中药或针灸疗法的患者，可选三伏贴。但对于发病较急、已经严重影响工作生活者，则应选择起效更快的中医内治法，如口服中药汤剂等。

此外，三伏贴配方中的中药多属辛温大热之品，适合体质偏虚者，如阳虚体质者、风寒湿痹型痹症患者等，不适用于湿热型、虚热型等各种热性体质人群。

用冷水沐浴泡脚。夏季炎热易出汗，人的汗孔肌膜均处于开泄状态，此时洗冷水澡或用冷水洗脚会使寒气借机侵入人体，导致阳气暗损，不仅不利于养生，还可能对血管造成刺激，导致血管收缩，增加发生心血管病的风险。冷水刺激还会使已经扩张的毛孔骤然关闭，时间长了易导致排汗机能障碍。即使是热水洗浴，亦要注意浴后避风，小儿、老年人尤需如此。

刘莎说，泡脚汇集多条经络，用热水泡脚能更好地促进气血流通，振奋人体脏腑机能，有祛除湿、预防感冒、促进睡眠等功效。需要注意的是，患有糖尿病、心血管疾病、静脉曲张或静脉曲张的人群不宜用热水泡脚。

暑天多吃“苦”。苦味食物虽可清热，但食苦过度会损伤脾胃之气，影响人体消化功能，故夏季饮食应当“省苦增辛”。平时可以适当吃一些苦瓜、苦菊等食物，以清泄暑热之气；同时吃一些味辛的食物，如葱、姜、香菜、芥菜、胡椒等。中医认为，辛味食物多性属温阳，能行能散，所以夏季多食辛味食物可醒脾、健脾，增强消化功能，增进食欲，同时也符合中医理论所讲的“春夏养阳”的养生原则。

多吃水果易祛火。水果含有丰富的维生素和膳食纤维，适量食用有益健康，但并非所有水果都能祛火，有些反而会“火上浇油”。以桃子为例，“桃养人”的说法古已有之，但需因人而异。桃子具有通便的作用，但桃子性温，对于湿热体质者因上火引起的便秘、舌苔黄、口干、咽喉疼痛等症状并不适用，还可能加重病情。此外，橘子、荔枝、桂圆、石榴、杨梅等都属于温性水果，经常上火的人最好少吃。

冬病夏治必选三伏贴。中医调护阳气的方法很多，如口服汤剂或中成药、针灸、穴位贴敷等。三伏贴只是众多方法中的一种，有慢性疾病又难以坚持口服中药或针灸疗法的患者，可选三伏贴。但对于发病较急、已经严重影响工作生活者，则应选择起效更快的中医内治法，如口服中药汤剂等。

此外，三伏贴配方中的中药多属辛温大热之品，适合体质偏虚者，如阳虚体质者、风寒湿痹型痹症患者等，不适用于湿热型、虚热型等各种热性体质人群。

用冷水沐浴泡脚。夏季炎热易出汗，人的汗孔肌膜均处于开泄状态，此时洗冷水澡或用冷水洗脚会使寒气借机侵入人体，导致阳气暗损，不仅不利于养生，还可能对血管造成刺激，导致血管收缩，增加发生心血管病的风险。冷水刺激还会使已经扩张的毛孔骤然关闭，时间长了易导致排汗机能障碍。即使是热水洗浴，亦要注意浴后避风，小儿、老年人尤需如此。

刘莎说，泡脚汇集多条经络，用热水泡脚能更好地促进气血流通，振奋人体脏腑机能，有祛除湿、预防感冒、促进睡眠等功效。需要注意的是，患有糖尿病、心血管疾病、静脉曲张或静脉曲张的人群不宜用热水泡脚。

暑天多吃“苦”。苦味食物虽可清热，但食苦过度会损伤脾胃之气，影响人体消化功能，故夏季饮食应当“省苦增辛”。平时可以适当吃一些苦瓜、苦菊等食物，以清泄暑热之气；同时吃一些味辛的食物，如葱、姜、香菜、芥菜、胡椒等。中医认为，辛味食物多性属温阳，能行能散，所以夏季多食辛味食物可醒脾、健脾，增强消化功能，增进食欲，同时也符合中医理论所讲的“春夏养阳”的养生原则。



做到“三养”过暑天

大暑是夏天最后一个节气。大暑时节，火气在下，骄阳在上，熏蒸其中，人如在蒸笼之中。“长夏多生湿病。暑天，暑湿之气容易侵入人体，使得人们心烦意乱，没有精神。”刘莎说，在暑湿难耐的日子里，养生要做到“三养”：养脾胃、养津液、养心神。

健脾胃。因为伏天湿热较重，容易导致脾虚，要注意健脾胃，饮食应尽量清淡、多样化，以清为补，宜补气清暑，不可进食过多寒凉之品，如西瓜、梨、冰激凌等，贪凉喜冷易损伤脾胃导致湿邪内生。因为，大暑时节，虽天气炎热，但阴气也开始增长，人体腠理疏松，脏腑内里空虚，此时若贪凉，或久卧空调房间，或过度饮用生冷、瓜果、甜腻之品等，易造成腹痛、呕吐、腹泻等症。

“绿豆有健脾的功效，可以适当喝些绿豆粥祛湿健脾。”刘莎说，中医认为，绿豆煮汤能够消暑益气、清热解毒，对于轻度中暑、头昏头痛、胸闷气短、无汗烦热症状能够起到治疗效果。另外还可通过三伏贴，盘龙灸，灸灸足三里、中脘等穴位调脾胃。

滋津液。伏天气温高，人体容易脱水，从而出现疲倦、气短、乏力等症状，注意及时补充水分，可以温开水、淡盐水等适当补充盐分和矿物质，少量多次饮用，也可饮用金银花茶、菊花茶、绿豆汤等清热解暑饮品，注意温凉为宜，避免损伤人体的津液和元气。

安养心神。大暑时节火热当头，易动肝火，人容易产生烦躁、愤怒等不稳定情绪，导致失眠、多梦等，有人称之为“精神中暑”。此时应特别注意情绪的调节，要做好精神调养，遵守“静心养生”的原则，保持心境清静，避免不良刺激，凡事以平常心对待，切莫大喜大怒。俗话说“心静自然凉”，心态宜平和，凡事要注意避免急躁、生气、恼怒。因天热引起的心烦意乱、失眠等问题，可以适当食用浮小麦、酸枣仁和百合，它们均有宁心安神的功效。

暑天里，可每天睡个简短的午觉，午睡是最简便有效的养心神方法。心脏不好的人群，可以按揉或艾灸巨阙穴、关元穴、内关穴、神门穴、公孙穴、劳宫穴等。

刘莎说，泡脚汇集多条经络，用热水泡脚能更好地促进气血流通，振奋人体脏腑机能，有祛除湿、预防感冒、促进睡眠等功效。需要注意的是，患有糖尿病、心血管疾病、静脉曲张或静脉曲张的人群不宜用热水泡脚。

暑天多吃“苦”。苦味食物虽可清热，但食苦过度会损伤脾胃之气，影响人体消化功能，故夏季饮食应当“省苦增辛”。平时可以适当吃一些苦瓜、苦菊等食物，以清泄暑热之气；同时吃一些味辛的食物，如葱、姜、香菜、芥菜、胡椒等。中医认为，辛味食物多性属温阳，能行能散，所以夏季多食辛味食物可醒脾、健脾，增强消化功能，增进食欲，同时也符合中医理论所讲的“春夏养阳”的养生原则。

多吃水果易祛火。水果含有丰富的维生素和膳食纤维，适量食用有益健康，但并非所有水果都能祛火，有些反而会“火上浇油”。以桃子为例，“桃养人”的说法古已有之，但需因人而异。桃子具有通便的作用，但桃子性温，对于湿热体质者因上火引起的便秘、舌苔黄、口干、咽喉疼痛等症状并不适用，还可能加重病情。此外，橘子、荔枝、桂圆、石榴、杨梅等都属于温性水果，经常上火的人最好少吃。

冬病夏治必选三伏贴。中医调护阳气的方法很多，如口服汤剂或中成药、针灸、穴位贴敷等。三伏贴只是众多方法中的一种，有慢性疾病又难以坚持口服中药或针灸疗法的患者，可选三伏贴。但对于发病较急、已经严重影响工作生活者，则应选择起效更快的中医内治法，如口服中药汤剂等。

此外，三伏贴配方中的中药多属辛温大热之品，适合体质偏虚者，如阳虚体质者、风寒湿痹型痹症患者等，不适用于湿热型、虚热型等各种热性体质人群。

用冷水沐浴泡脚。夏季炎热易出汗，人的汗孔肌膜均处于开泄状态，此时洗冷水澡或用冷水洗脚会使寒气借机侵入人体，导致阳气暗损，不仅不利于养生，还可能对血管造成刺激，导致血管收缩，增加发生心血管病的风险。冷水刺激还会使已经扩张的毛孔骤然关闭，时间长了易导致排汗机能障碍。即使是热水洗浴，亦要注意浴后避风，小儿、老年人尤需如此。

刘莎说，泡脚汇集多条经络，用热水泡脚能更好地促进气血流通，振奋人体脏腑机能，有祛除湿、预防感冒、促进睡眠等功效。需要注意的是，患有糖尿病、心血管疾病、静脉曲张或静脉曲张的人群不宜用热水泡脚。

暑天多吃“苦”。苦味食物虽可清热，但食苦过度会损伤脾胃之气，影响人体消化功能，故夏季饮食应当“省苦增辛”。平时可以适当吃一些苦瓜、苦菊等食物，以清泄暑热之气；同时吃一些味辛的食物，如葱、姜、香菜、芥菜、胡椒等。中医认为，辛味食物多性属温阳，能行能散，所以夏季多食辛味食物可醒脾、健脾，增强消化功能，增进食欲，同时也符合中医理论所讲的“春夏养阳”的养生原则。

多吃水果易祛火。水果含有丰富的维生素和膳食纤维，适量食用有益健康，但并非所有水果都能祛火，有些反而会“火上浇油”。以桃子为例，“桃养人”的说法古已有之，但需因人而异。桃子具有通便的作用，但桃子性温，对于湿热体质者因上火引起的便秘、舌苔黄、口干、咽喉疼痛等症状并不适用，还可能加重病情。此外，橘子、荔枝、桂圆、石榴、杨梅等都属于温性水果，经常上火的人最好少吃。

资讯

市中医医院 举办“冬病夏治养生节”

本报讯(记者 吴娜)近日，市中医医院联合盐湖区民政局举办的第六届“冬病夏治养生节”启动仪式在盐湖区凤凰金秋老年公寓举行。

据了解，该院已连续19年开展“冬病夏治”活动，年服务患者达8万余人次。当日的启动仪式现场，该院设置了三伏贴、针灸、艾灸等中医特色体验项目，群众踊跃报名体验，该院医生的医术、护士的服务获得了群众的一致好评。

该院相关负责人表示，此次“冬病夏治”活动的举办，旨在传承和弘扬中医文化的精髓，让更多的人了解并受益于中医这一独特疗法，使中医药的“简、便、廉、验”的独特价值真正惠及千家万户，并将“传承精华、守正创新”的中医药文化理念变成生动实践，切实推动“全民健康”往深里走、往实里走、往心里走。

绛县疾控中心 开展“万步有约”实地健步走

本报讯(记者 乔植)近日，绛县疾控中心健步走队在该县晋都廉洁文化主题公园开展了以“日行万步，科学健走”为主题的全国第九届“万步有约”健走激励大赛领队实地健走活动。

活动中，该中心健步走队队员们统一着装，沿着新修的彩色健康步道，迈开腿、甩开臂，昂首挺胸，齐喊口号，大步向前，充分展现了积极向上、奋勇争先的精神风貌。活动既锻炼了大家的意志，又让大家体验了户外运动的快乐。

此次活动旨在倡导广大市民养成“日行万步，科学健走”的健康生活习惯，达到预防慢病、促进健康的目的，助推全国第九届“万步有约”健走激励大赛绛县活动的顺利开展。

万荣县皇甫乡卫生院 开展中医药义诊活动

本报讯(记者 魏濛)近日，万荣县医疗集团皇甫乡卫生院开展了中医药义诊咨询活动，旨在进一步增强中医药文化服务功能，更好满足广大群众的中医药文化需要，提高辖区居民对中医药适宜技术的了解。

活动现场，该院医务人员对前来咨询的群众讲解中医药适宜技术的多种疗法，详细询问群众的身体状况，耐心细致地分析病情，并现场进行针灸和穴位贴敷。同时为前来咨询的群众测血压、测血糖、发放各种健康宣传资料，为群众讲解饮食安全、合理用药等卫生保健知识。该院医务人员带领有推拿、刮痧、拔罐等中医治疗需求的群众到医院进行理疗，体验中医的疗效。

此次活动共有40余人进行了义诊咨询，其中12人免费接受了中医针灸、穴位贴敷，10余人免费享受了测血压、测血糖等服务，让辖区群众感受了中医药适宜技术的治疗效果，增强了大家对中医药适宜技术的了解及运用，使群众进一步了解了疾病预防知识，增强了自我保健意识，达到了良好的宣传效果。

办公用品 垃圾分类“秘籍”

快递包装盒 处理快递包装时，要将包装箱上的快递运单、胶带等撕下，最好将纸箱压扁后再投入可回收物垃圾桶内。但是撕下的快递运单、胶带、塑料袋、封套等，应投入其他垃圾桶内。

办公饮品篇 咖啡渣、茶渣，包括茶包、奶茶里剩下的珍珠果粒仙草，还有平常吃剩的水果皮核、清理下来的办公室绿植枯枝树叶等都是易腐垃圾。

注意：如果是茶包或是一次性咖啡杯的话，则属于其他垃圾。

会议文件篇 日常办公产生的废弃纸张、文件、报纸等都属于可回收物。装订文件的订书针属于其他垃圾。可充电电池、纽扣电池、废旧灯管灯泡、用废打印机墨盒、硒鼓等，应投放至有害垃圾桶。

注意：不可充电电池属于其他垃圾。含有不方便泄露信息的文件，可以在碎纸机粉碎后再进行回收。但并不是所有的纸质垃圾都属于可回收物，照片、复写纸、压敏纸、收据等受污染且无法再生的纸张都应投放至其他垃圾桶。

办公文具篇 办公中常用的圆珠笔、铅笔、橡皮、回形针等都是其他垃圾，还有修正液、修正带都是其他垃圾。用完的中性笔属于有害垃圾。文具投放时一定要看清类型。

张希川

聚焦城市生活垃圾分类

本版责编 魏濛 美编 冯满楠 校对 郝鹏飞

健康科普

三伏 话养生

入伏别不服，民间有习俗。冬病需夏治，寒湿方可除。睡好子午觉，多吃鲜果蔬。合理做运动，适当小进补。菊花茶清热，冬瓜汤去暑。薏米能除湿，绿豆可解毒。天热多流汗，经常补水分。生冷不多吃，空调少贪图。对人要温情，对己常知足。安然度盛夏，平淡过三伏。祝君多欢乐，身康百病除。

赵波



流汗后做好五件事

要少量多次喝水 大量出汗后需要及时补水，但要少量多次，喝两三口，停下来，一会儿再喝，也不要喝冰水和饮料，避免电解质失衡和胃肠痉挛。此外，还可以喝些酸梅汤、绿豆汤、金银花茶、薄荷茶或薄荷柠檬茶，但一定不要大量饮用冰镇饮料。

出汗多要避开凉风 若在室外大量出汗，回到室内应先擦干再吹空调，不要对着空调直吹，以免温差变化太快诱发心脏和脑血管收缩异常。

出汗休息后再洗澡 洗澡前，也应先擦干身上的汗，休息10分钟—15分钟后再用温

水洗澡。洗澡要控制好水温，一般以水温与体温接近为宜，即35℃—37℃。

擦汗尽量用温毛巾 擦汗时最好用干毛巾或温热水毛巾擦汗，不要用冷毛巾擦汗。体温上升，体表毛细血管扩张。如果用冷毛巾擦汗，皮肤受冷刺激，毛细血管收缩，体表温度迅速降低，可能会影响散热，甚至引发感冒。

多吃点含钾的食物 平时出汗较多的人，要多吃豆制品和奶制品等含钙丰富的食物，以及土豆和蘑菇等钾含量丰富的食物。还要注意补充B族维生素，如红豆、绿豆、燕麦等粗粮，适量吃些动物肝脏。

黄晓莉

晒背是个“技术活”

身阳气旺盛，如果不慎晒久了，可能会“补过头”，引发头晕、失眠等问题。最好穿浅色、薄的宽松衣服，平趴在瑜伽垫等垫子上，蒙住头部，露出背部。

由于脚底有众多穴位，不妨也露出来，被阳光刺激一下。晒背尽量不要抹防晒霜，否则会阻挡阳光的效果。

晒后别吹风受寒 机体受热后会张开毛孔，易受风邪侵袭而感冒。因此，晒背要避免在有风的环境里，晒后也不要马上进入空调房或吹凉风，否则容易着凉感冒。

李晓轩

去除家居霉菌有妙招

卫生间做好干湿分离 比如用玻璃门隔出一个淋浴间，或把淋浴间地面做成凹陷的，再用浴帘隔断。

及时开窗通风 保持家中通风良好，带有窗户的明卫，平时应打开窗户及时通风，使浴室更快摆脱潮湿。如果是暗卫，应安装功率大、性能好的排气换气扇。

做好防水处理 做好墙面防水处理，保持下水通畅，保证墙面之间的接缝以及上下水管与地面的接缝处涂刷到位。

开启除湿模式 可用除湿机或开启空调除湿模式，以抽取空气中的水分，避免家具、墙面等受潮。

衣服别攒着洗 雨季洗衣篮或洗衣机内筒潮湿，易滋生霉菌。此外，积累大批衣物一起洗涤，不易让洗衣液充分接触，难以洗净。建议每次洗涤量最多占洗衣机内筒容积的70%左右。

家具位置适当挪动 尤其是一些方便挪动的家具，比如尽量不贴墙摆放沙发，经常更换沙发摆放位置，保持沙发布艺面干燥。

张红

砧板不用时立起来 生熟砧板分开使用以及晾晒，但不能放在阳光直射的位置，避免过度干燥而龟裂；不使用时把砧板立起来，放在远离水槽的地方。

每天都要清理重点区域 每天用完浴室后，可以花几分钟用抹布将水龙头、浴缸或洗手台边缘的水痕拭干；厨房同理。

马桶、洗手台或浴缸等周围的霉菌，可用漂白水去除。

将厨房纸用漂白水浸湿贴在角落上，让纸巾静置一晚，隔天轻轻刷。如果霉菌较浅，应及时清洁，如已发黑，表示已生根，漂白水除霉的工作要每天做，一直到霉菌去除为止。

在进行除霉操作时，最好佩戴手套、口罩，并彻底打开门窗通风。

张红

