

# 大暑时节如何清热祛暑

7月22日是二十四节气中的大暑。国家卫生健康委举行新闻发布会,邀请有关专家介绍时令节气与健康有关情况。

国家卫生健康委宣传司副司长、新闻发言人米锋说,大暑正值“三伏天”里的“中伏”前后,是一年中阳光猛烈、气温最高的时段,多数地区雨水也会显著增加。“湿热交蒸”在此时达到顶点,自然环境的湿热也常导致人体湿热重,易引起脾胃虚弱。大暑时节,防暑降温是首要任务,要避免长时间暴露在高温环境下,预防中暑。在饮食上,要注意养护脾胃。同时,应注意静养身心,保持情绪稳定,避免过度劳累。

江苏省中医药发展研究中心主任中医师黄亚博介绍,中医认为,大暑节气酷暑炎热,容易耗气伤津。养生应该清热祛暑和益气养阴并进。老人、儿童和体虚气弱的人群最难抵御酷暑,闷热天气空气中湿度增高、含氧量降低,容易出现头晕、心悸、胸闷、大量出汗等症状,

所以应该尽量少出门,少在户外活动,即使出门也要尽量避开高温时段,不能长时间暴露在阳光下,防止中暑等问题的发生。中医强调“未病先防,已病防变”,要做好夏季多发病的防治。夏季是腹泻最容易发生的季节。一是由于贪凉饮冷,损伤脾胃,导致脾胃虚寒;二是因为暑湿过盛,湿邪外侵,损伤脾阳,导致湿浊内盛。夏天脾胃运化功能减退,往往食欲不佳,饮食方面要特别注意养护脾胃,以清淡和容易消化的食物为主,应该补充优质蛋白质,比如新鲜的鱼、虾、鸡肉、鸭肉等。平时吃点绿豆、莲子、冬瓜、丝瓜等清热解暑的食物,晚上喝点粥,既能补充一天耗损的元气,又容易消化吸收,如小米南瓜绿豆粥、银耳莲子粥、薏仁芡实粥等,以清为补,增强体质。同时可以适当用点生姜、陈皮,有助于调整脾胃功能。

黄亚博说,夏季是养心的好季节。一是颐养心神。夏天重视“静养”,要有意识地进行精神调养,减慢生活节奏,戒躁戒怒,让心静下来,学

会平心静气。俗话说“心静则身安”。日常可以多做些静心凝神的事情,打打太极拳、八段锦,使精神有所寄托,调养心神,涵养心灵。二是闭目养神。闭上眼睛可以养目,同时也可以静心。夏季可以利用工作之余或者乘车的零碎时间,随时闭目养神。经常闭目养神,对健康也有裨益。三是坚持午睡。夏天白天时间比较长,容易犯困,天气炎热也容易让人感到疲劳,夜晚睡眠质量又不太高,因此,适当的午休对防病养生很重要。中午适当小睡一会,20—30分钟即可,缓解身心疲劳,养护心神。

黄亚博强调,大暑时节,一线工作人员特别要注意避暑防晒,防范中暑。特别要注意防暑降温。尽量避免阳光直射和长时间暴晒,上下班路上可采取防晒措施,比如打遮阳伞、戴遮阳帽和遮阳镜、涂抹防晒霜等。合理安排劳动工作时间,在一天中最热的时候,也就是中午12点到下午3点间尽可能减少外出。野外高温作业者,尽量早出工、晚收工,延长午休时

间,避开最热时段。随身携带运动饮料或者淡盐水,及时补充水分和电解质。出门时可在额头和太阳穴等部位涂抹风油精,透气性较好的衣服,还可以预防性地饮用防暑降温的饮品,比如乌梅山楂饮、绿豆酸梅汤等。随身携带解暑药,如人丹、藿香正气水、清凉油等。一旦出现明显的乏力头晕、胸闷心悸、大量出汗、四肢发麻、恶心等异常状况,必须迅速撤离到阴凉通风处休息。如果这些状况持续存在,甚至加重,必须及时就医。

另外,一定要合理营养适当休息。饮食上注意少吃辛辣刺激、肥甘厚腻的食物,选择新鲜的鱼、虾、鸡肉、鸭肉等脂肪量少的优质蛋白质,新鲜的瓜果蔬菜,特别是适当多吃一些瓜菜,如苦瓜、芹菜、莴笋、香菜等,有利于清泄暑热。要保持良好的睡眠,尽量减少熬夜,只有吃好睡好才能补充消耗,养足精气神。还要做到少动“肝火”,尽可能保持心平气和。

(白剑峰)

## 戏水避暑 快乐无限

7月19日下午,蚌埠市延安路一商家举办水枪大作战活动,吸引了众多小朋友参加,不仅让孩子们在酷暑中感受到了清凉和快乐,更培养了孩子们的团队协作精神。陈昂摄



## 三伏天饮食有讲究 中医建议适当吃点“苦”

一进入三伏天,很多人就会受到“苦夏”的困扰,倦怠乏力,食欲不振。此时,适当吃些苦味食物,可以起到解热祛暑、消除疲劳等作用。哪些苦味食物既营养又健康?哪些苦味食物可能存在健康隐患?为此,温州市中医院消化内科副主任中医师何璠给出了相关建议。

何璠介绍,中医认为,夏季属火,与五脏的心相应,炎热的夏季不少人有心烦、便秘、尿黄、口舌生疮等心火炽盛的表现。苦味入

心,能泄、能燥,具有清热、通便、降气、燥湿的功效。现代医学认为,苦味食物如苦瓜、苦菊、芹菜、莴笋等所含的生物碱因具有消暑清热、促进血液循环、舒张血管等药理作用,是夏季天然养生品。

“苦味食物虽好,但也要注意用量,一周吃2至3次即可。”何璠解释,过于寒凉的食材虽然能清火,却容易伤及脾胃,很多人在不清楚身体条件时盲目“吃苦”,苦寒败胃,会引起食欲不振、腹泻等一系列症状,所以不是人人

都适合在夏季“吃苦”。经期女性、体质差的人群、脾胃虚寒的人群更应谨慎“吃苦”。

何璠提醒,丝瓜、甜瓜、黄瓜等葫芦科的瓜类蔬果,在特殊的条件下,会产生有毒物质葫芦素(碱糖甙毒素),吃到嘴里会有苦味。人体误食葫芦素后,可发生上吐下泻、毛发脱落的症状,还可能伴有消化道出血、肝肾功能损害等情况。因此,若吃丝瓜、甜瓜、黄瓜等蔬果时有苦味,记得及时漱口,果断扔掉。

(陈子源)

## 洗碗坏习惯损健康

在我们的日常生活中,洗碗是一项必不可少的家务活动。然而,许多人在洗碗时都存在一些常见的误区和坏习惯,这些习惯不仅可能导致清洁效果不佳,还可能对我们的健康造成潜在威胁。因此,我们需要了解并改正这些坏习惯,确保餐具的卫生安全。

**餐后堆叠碗筷不及时清洗。**许多人在用餐后,习惯将用过的碗筷直接堆叠在一起,等待一段时间后再清洗。这种做法看似节省了时间,但实际上却埋下了健康隐患。应急总医院急诊科主任缪国斌表示,食物残渣和油脂残留在碗筷上,如果不及时清洗,这些残留物将成为细菌滋生的温床。尤其是在高温潮湿的环境下,细菌繁殖速度会更快。

**正确做法:**用餐后,应尽快将用过的碗筷分

开,用清水冲洗掉食物残渣和油脂。如果无法立即清洗,可以将碗筷浸泡在水中,但浸泡时间不宜过长,以免细菌滋生。在清洗时,应使用流动的水,确保将餐具表面的污渍彻底清除。

**洗洁精未适当稀释。**有些人为了追求清洁效果,会过量使用洗洁精,或者将洗洁精直接倒在碗筷上,不进行稀释。这种做法不仅浪费,还对健康造成潜在威胁。过量的洗洁精不易冲洗干净,残留在碗筷上的洗洁精可能对人体造成刺激和伤害。此外,洗洁精中的化学成分也可能对环境造成负面影响。

**正确做法:**将洗洁精倒入水中,用海绵或洗碗布蘸取稀释后的洗洁精水进行清洗。同时,要注意之后要用清水冲洗干净,确保餐具上没有洗

洁精残留。在选择洗洁精时,应选择环保、无磷、无荧光剂等对人体和环境友好的产品。

**洗碗布更换不勤且混用。**长时间使用同一块洗碗布,甚至将洗碗布用于擦拭其他物品。这样容易滋生细菌和霉菌,如不及时更换或清洗,会污染碗筷和其他物品。此外,混用洗碗布还可能导致交叉污染。

**正确做法:**一般来说,建议每周更换一次洗碗布,并在用后用清水冲洗干净并晾干。

**碗筷未彻底晾干便收纳。**有些人清洗完碗筷后,不等晾干就将它们放入橱柜或收纳盒中。潮湿的环境是细菌和霉菌滋生的温床,如碗筷未彻底晾干便收纳,会对人体健康造成潜在威胁。

**正确做法:**在清洗完碗筷后,应将它们放

在通风干燥的地方晾干。也可以使用干净的毛巾或纸巾擦拭碗筷表面,以加快晾干速度。同时,要确保收纳碗筷的橱柜或收纳盒保持干燥和清洁。

**碗筷长期未进行消毒处理。**长期未进行消毒处理的碗筷可能会滋生细菌和病毒,增加健康风险。

**正确做法:**定期对碗筷进行消毒处理,可以使用开水煮沸、紫外线消毒柜或专用的消毒剂等方法进行消毒。在消毒时,要确保碗筷完全浸泡在消毒液中或暴露在紫外线下一定时间,以达到消毒效果。同时,要注意消毒液的浓度和使用方法,避免对人体造成刺激和伤害。在选择消毒剂时,建议选择对人体和环境友好的产品。

(莫韵)

## 吃大蒜 可降低血糖血脂

大蒜不仅有一定的杀菌解毒之效,还有助于控制血糖及胆固醇水平。近期,中国东南大学与西藏民族大学联合发表在《营养学》期刊上的研究显示,大蒜含有多种抗氧化成分,其中的蒜氨酸有益心血管健康,生吃、熟吃皆可起效。

研究团队综合分析了22项相关研究,并使用生蒜、老蒜提取物和大蒜粉片剂等,进行了多项随机对照试验。结果发现,只要摄入大蒜,就能使体内葡萄糖及某些脂肪分子的数量下降,进而对糖代谢、脂代谢产生积极影响。

大蒜一直被认为是一种健康食材,早有研究证实,它可以调节血脂和血糖水平。此次荟萃分析确认了食用大蒜不仅可降低血糖,有利于血糖的长期控制,还能达到升高“好胆固醇”、降低“坏胆固醇”及总胆固醇水平的作用。研究人员推测,大蒜对糖、脂代谢的积极影响,可能与大蒜中含有的多种活性成分的共同作用有关。比如,它的抗氧化应激作用能减少细胞损伤,降低心血管病发作风险;抗氧化物蒜氨酸也被证实有助调控血糖、血脂和肠道微生物群。

该研究结论虽然不能证明多吃大蒜可以直接降低心脏病风险,但这种普通调味品确实是一剂改善糖脂代谢的良方。此外,该结论为相关药物及制品的研发提供了佐证和新思路。

(刘婷)

## 【健康新知】