

## 夏季养生三要素

# 通心养阳 饮食宜清 晚睡早起

### 夏气通心 养阳有道

夏季阳气盛于外,从夏至开始,阳极阴生,阴气居于内,气血运行亦相应旺盛,人体气机宣畅,通泄自如,精神饱满,情绪外向,是新陈代谢最旺盛的时机,此时抵抗外邪的能力也比较强,总体上显现出夏季万物华实的特点。《黄帝内经》曰:“火热为夏,内应于心,心主血,藏神”,故夏季养生的要点在于温补阳气、养心,潜志勿怒,息心寡欲,使精神调摄,保持愉悦而稳定的情绪,勿要

大悲大喜,以免以热助热,火上加油。夏季,由于气候炎热,人们喜食寒凉,凉茶早已成为夏日必备,但过度饮用易损伤脾胃之气,导致食欲下降、胃痛、腹泻等症状,长期过度食用则伤及脾胃,甚则脾肾阳虚。除此之外,由于夏季人体新陈代谢活动旺盛,毛孔开泄,汗出较多,若贪一时凉快,如吹空调风或汗出受风等则易损伤人体阳气,尤其其脾胃功能本就较弱之人更应注意。

夏季与其他季节不同的是,有一阶段呈现出湿热交蒸的气候特点,不仅气温高而且雨水多,湿度大,最为潮湿闷热。中医上将这一阶段称为长夏,在这时期人们容易感受暑湿之邪而患病。长夏与五脏之中的脾脏相应,脾喜燥恶湿,若湿邪困脾,则脾气不能正常运化导致体内水湿停聚,会出现脘腹胀满、食欲不振、大便溏泄、小便不利、水肿等各种症状。

### 饮食宜清 兼以祛湿

在饮食方面,夏季宜食用清淡、易消化、健脾祛湿之物,如鱼、蛋、奶、西瓜、黄瓜、冬瓜、玉米等,饮品可选用绿豆汤、酸梅汤、金银花茶、菊花茶之类。夏在五行属火,五味为苦,夏季应适当食味苦之物,如苦瓜、百合、菊花、苦丁茶等具有清暑解热、清心除烦等功效,但过犹不及,多食用味苦之物会助心气

而伤肺气,因心火过则克制肺金。此外,夏季可多食酸味、咸味食物,如杨梅、西红柿等。夏气与心气相通,汗为心液,要避免大汗淋漓,过汗伤阳。酸味收敛,可固护体表,防止出汗过多,且适当食酸味食物有助于增强食欲。咸味之物则可帮助机体补充因出汗过多而丢失的盐分,以防汗多损伤心气。夏

日饮食以温为佳,不宜过热,过热则伤气,温食宜助阳气。

此外,长夏之时,雨水多,湿热交会,造成湿热蕴蒸的状态,故可食用如意苡仁、白扁豆、芡实等健脾利湿之物,或将白扁豆、绿豆、红豆和小米煮成药膳粥食用,具有清热健脾利湿之功。

### 晚睡早起 静养勿躁

由于夏季暑热下迫,地湿上蒸,是一年中阳气最盛的季节,人体的新陈代谢最为旺盛,故夏季养生应顺应外界高温环境作为重点。《黄帝内经》指出,夏季应“夜卧早起,无厌于日,使志无怒,使华英成秀,使气得泄,若所爱在外,此夏气之应,养长之道也。”意思是说,顺应四时气候变化,夏天可适当晚睡早起,因夏天太阳升得早,早晨空气清新,气温又相对较低,晚睡早起可以顺应自然界阳盛阴虚的变化,对增强体质有益。另一方面,由于晚睡早起不可避免地会使睡眠时间减少,所以在中午暑热最盛之时适当午睡既可避炎热,又可

消除疲劳、补充体力。同时,还应积极参加户外活动,不可为了躲避阳光而长时间待在屋内,可选择早晨或傍晚,进行游泳、散步、慢跑、拳术等运动,运动速度宜慢不宜快,幅度宜缓不宜猛,强度宜小不宜大,时间宜短不宜长。每次锻炼要达到发汗的目的,提高机体的散热能力,但切记不可汗出过多,会损伤阳气,耗津伤血,从而出现心慌、气短、烦渴、神疲等症。因天气炎热,容易使人烦躁,故要注意养性,节欲守神,保持淡泊宁静的心境,遇事不乱,处变不惊,凡事顺其自然,静养勿躁。

(本报综合)

## 厕所革命,革出健康

咸宁市爱卫办 咸宁市健教所

小厕所,大民生。看似平凡的厕所事业,正以“革命”的态度和标准在咸宁城乡掀起。今年以来,我市将“厕所革命”作为乡村振兴战略的一项具体工作来推进,作为一项重大生态工程来实施。

在咸宁,随着新建改建无害化厕所步伐的加快,城乡文明建设让广大群众共享社会发展成果,提升了幸福感。

### 一小厕所,大民生

说起农村厕所,大多数人的第一感受是又脏又臭。有些厕所就是几捆玉米杆围起一个摇摇欲坠的棚子,有些是在自家院墙外面用土坯或碎石块堆一个厕所、有的两块青石一搭便是厕所。

这些旱厕,不仅仅是气味难闻,到了夏天蚊蝇乱飞,更重要的是卫生隐患大,农村地区80%的传染病是由厕所粪便污染和饮水不卫生引起的。其中与粪便有关的传染病达30多种,最常见的有痢疾、霍乱、肝炎、感染性腹泻等。

厕所不仅是日常生活必备的设施,还是一个地方文明程度的标志。由于基础设施不配套以及陈旧观念的影响,农村土厕并未完全消失,严重影响着农村的生态环境和群众的身体健康。这是一项民生难点,也是体现文明进步的尺

度。它与人人相关,习近平总书记时时牵挂心间。

2015年4月1日,习近平总书记作出

重要批示指出,抓厕所革命,从小处着眼、

从实处入手,是提升旅游品质的务实之

举。从此,“厕所革命”在中国大地全面展

开,不断深入,激发国人响应,引起世界关

注。

从改建旅游厕所到推进农村改厕,从

布局城市公厕到增加女厕数量,从全国性

会议部署加快改水改厕步伐,到农村改厕

被列为“十三五”必须完成的约束性任务

……一场“厕所革命”的浪潮在中国城乡大

地掀起。

2016年8月,在全国卫生与健康大会

上,习近平总书记提出持续开展城乡环境

卫生整洁行动,再次强调要在农村来一场

“厕所革命”。

自2015年以来,“厕所革命”由旅游景区

扩展到全域,从城市扩展到农村,成为美

丽中国、健康中国建设的示范工程,也映照

出习近平总书记真挚务实的为民情怀和国

家文明工程的步步深入。

民生存在于每一件小事,亿万人的小

事就是一件大事。“厕所革命”看似小事,却

是老百姓生活中的大事。民生小事,体现

了习近平总书记的大情怀。

二、无害化厕所是指什么?

无害化厕所指的是符合卫生厕所的基本要求,具有粪便无害化处理设施、按规范进行使用管理的厕所。卫生厕所要求有墙、有顶,贮粪池不渗、不漏、密闭有盖,厕所清洁、无蝇蛆、基本无臭,粪便必须按规则清出。农村无害化卫生户厕建造,应因地制宜从全国爱卫办推荐的三格化粪池式、双瓮漏斗式、三联式沼气池式、粪尿分离式、完整下水道水冲式、双坑交替式等6种类型厕所中选择。

### 三、为什么积极推行改厕工作?

厕所是我们每天必须使用的基本卫生设施,但我国大部分农村仍然使用古老的粪坑、茅厕,粪便暴露存放,严重污染水体、泥土,孳生大量传播多种疾病的苍蝇、蚊子,严重威胁着农民群众的身体健康。开展农村改厕,就是推动农民建造无害化卫生户厕,解决上述问题,保障人民身体健康。

本刊记者朱亚平报道:近日,家住温泉城区岔路口的周女士一家去了一趟海南,回来后,全家人都被晒伤了。“胳膊有刺痛感,有的地方脱皮了,怎么办?”周女士咨询。

市中心医院医疗美容科相关负责人介

绍,夏季肌肤晒伤要赶快实施抢救。若皮

肤轻微发红发烫,可用棉片蘸冰水敷,

直到皮肤恢复本来的颜色和温度,然后就可以

用温和的洁面乳来做清洁,洗完后擦一些

保湿水补充一下水分就行了。

若疼痛红肿,就说明皮肤已经真正晒

伤了,冰敷后,可用芦荟胶轻轻涂在皮肤上

镇静消炎。若起了疹子,说明皮肤已经晒

过敏了,应该避免让皮肤再次受到强烈阳

光的伤害。若起了水泡就是更严重的晒

伤,什么东西都不要用了,应该避免摩擦皮

肤使水泡破裂,用冰水拍脸也要非常小

心。清洁皮肤后,除去一些晒后修复化妆

品外,还可以用一些绿色植物、蔬菜和水果

对皮肤进行修复。

黄瓜汁水分丰富,包含的维他命C能

增强皮肤的再生能力,既可补充皮肤失去

的水分,又可治疗脱皮现象。晒伤后,可用

黄瓜汁敷在疼痛的皮肤上10分钟,清凉透

入皮肤,疼痛自然消减。蛋清含有丰富的

蛋白质,可协助皮肤生长。将蛋清均匀地

擦在脸部,待干后洗干净,会发现皮肤变得

非常细腻,肤色变得亮白,感觉也很舒服;

西瓜皮汁具有清润的效果。曝晒后,可以用西瓜皮

捣汁,掺入蜜糖做面膜,敷面15至30分钟。

本刊记者陈希子报道:暑期来临,家住咸安永安街道办事处的叶婆婆,因上

火导致了轻微的中暑、咳嗽和呼吸不顺畅

症状。叶婆婆想咨询,夏季吃哪些食物可

以“降火气”呢?

永安街道办事处卫生服务中心相关工

作人员提醒,“食疗”对降火有一定的效果,

但要讲究适量,也不是对所有人都适合,居

民要根据实际情况合理选择。

一般人认为,败火以食香蕉为最好,

中医认为香蕉性味甘寒微涩、无毒,具有

清热止渴,清胃凉血、润肠通便、降压利

尿等作用。对于口渴、便秘等阴虚肠燥

或血热气滞者尤为佳。若脾胃素虚、阳

康,提高农民生活质量。

### 四、不卫生厕所和粪便管理不当会带来什么危害?

#### 1、污染水源

旧式厕所因日晒、雨淋、猪拱、鸡扒等

因素导致粪便流失,不仅孳生蝇蛆而且污

染周围的水源。

#### 2、污染土地

直接用未经无害化处理的粪便浇地、

施肥,很容易污染土地、蔬菜、瓜果。

#### 3、传播疾病威胁健康

粪便中带有致病微生物和大量寄生虫卵,

不卫生的厕所很容易造成粪便污染水、

蔬菜、瓜果,孳生苍蝇,导致肠道传染病如

腹泻、痢疾、伤寒、霍乱、脊髓灰质炎、甲肝

及各种寄生虫病的发生和流行。

#### 4、损害儿童的健康成长

粪便传播的蛔虫、钩虫、鞭虫等寄生虫

病,严重影响了儿童的发育和智力的发展。

在农村,儿童因不慎跌入露天或不安全粪池的事件常有发生。(未完待续)

## 夏季食疗防上火

气不足的人食香蕉就会适得其反,反会使虚火更旺。

西瓜是败火的宠物,素有“吃上两块

瓜,药物不用抓”的说法,其除烦止渴、养心

安神作用颇大,但对脾胃虚寒、寒积冷痛、

便溏尿清的人却不宜食用。

梨味甘性凉,微酸,具有清热生津、润

肺化痰功能,常用于热病津伤,烦渴消渴,

热咳燥咳,气喘失音,便秘等。但胃寒脾虚

泄者忌食。

绿叶菜多为碱性,可以中和饮食中糖、

肉、蛋及代谢中产生的过多的酸性物质,使

体液保持弱碱性,从而消除血中有毒物,降

火排毒。常食蔬菜可选萝卜叶、青菜、油菜叶、

菠菜、芥蓝、大白菜、胡萝卜、菜花、甘蓝等。



通城县人民医院组织党员

### 赴红安接受革命传统教育

本报讯 通讯员吴林艳报道:近日,通城县人民医院党总支组织党员,赴革命老区红安接受革命传统教育和党性教育。

红安是黄麻起义的策源地和红四方面军的诞生地,孕育了董必武、李先念两位国家主席,走出了223位共和国将军,素有“中国第一将军县”之称。该院这次组织党员干部赴红安学习,旨在深入开展“不忘初心牢记使命”主题教育实践活动,纪念中国共产党建党97周年,追寻先辈足迹,弘扬革命精神,坚定理想信念,凝聚发展动力,切实增强历史使命感。

在红安期间,医院党员干部聆听了《红安革命史与红安精神》宣讲,学习红安人民“万众一心,紧跟党走,朴诚勇毅,不胜不休”的精神;参观了黄麻起义和鄂豫皖苏区革命烈士陵园,董必武纪念馆、李先念纪念馆、黄麻起义和鄂豫皖苏区革命历史纪念馆,烈士纪念馆、将军墓地以及七里坪长胜街红四方面军指挥部旧址,缅怀革命先烈的丰功伟绩。在革命烈士纪念塔前,医院党员向革命烈士敬献花篮并重温入党誓词。

参加学习的党员干部表示,革命先烈们的英雄事迹震撼人心,感人肺腑,这次赴红安接受革命教育对于我们来说是一次精神洗礼,触动很大。在今后的工作中,一定要把红安精神发扬光大,坚定理想信念,为办好人民满意医院做出应有的贡献。

### 无偿献血 传递爱心