

7月7日，“小暑”至，这个节气也是进入长夏的第一个节气。小暑天热，很多人都会感到食欲不振、情绪波动大、睡眠困难等问题，养生应该注意哪些方面呢？

# 小暑养生，以热制热

## 小暑养生守好“6关”

### 第一关：养阳关

暑天易伤气，将导致体力、元气不足，机体功能下降。出汗过多、水分得不到及时补充的情况下，人就容易伤津脱液；免疫机能一旦下降，感冒、肠胃疾病往往乘虚而入。

**对策：**调节好体温和室温间的差别，且房间内外温差不能太大。室温保持在27度℃，不宜太低。

### 第二关：情绪关

夏日天气炎热，情绪容易激动，导致血压上升，加重心脏负担，心绞痛、心肌梗塞、心力衰竭等疾病容易发作。此外，中风在夏天的发病率也相当高。值得一提的是，情绪波动过大还会导致肠胃功能的紊乱，呼吸系统疾病如哮喘等也与情绪有很大的关联。

**对策：**有意识地调节情绪，保持平和的心情，以降低疾病发作的风险。原本就有心脑血管疾病、高血压的患者在夏天一

定要注意控制情绪，保持平和的心情，以降低疾病发作的风险。

### 第三关：湿热关

夏天多暑多湿，人容易抑郁、倦怠、胸闷、胃口不好。对于呼吸系统疾病患者而言，夏季要多注意保养，以防咳嗽、气管疾病的反复发作。

**对策：**饮食要清淡，便于消化。要多食用消热利湿的食物，比如绿豆粥、荷叶粥、红小豆粥等，用冬瓜与莲叶、薏米烧汤喝，也是以清湿热的清凉饮料。

### 第四关：睡眠关

夏天昼长夜短，且夜间温度也较高，导致一些人夜间休息得不好，根据中医的说法，如此“阴阳失衡”，会加大心血管疾病的发作风险。

**对策：**午睡不但有利于补足必需的睡眠时间，使身体得到充分的休息，并对改善脑部血供系统的功能、增强体力、消除疲劳、降低中暑的发病率、提高午后的工作效率。

率具有良好的作用。午睡时间不宜过长，以半小时至一小时为宜，睡久了由于进入深睡眠，醒来后会感到身体不适。

### 第五关：饮食关

夏日饮食不宜过饱，通常吃到七八分饱就可以了，但一定要注意全面、均衡的营养搭配，不可挑食、偏食。有些人受天气影响，食欲不振，则可以吃得稍微清淡些。

**对策：**小暑时节，饮食以清淡为主，但最重要的是注意营养均衡，因为炎热使人的代谢能力相对变差，为了清淡不沾荤腥只能让人抗高温和疾病的能力下降。如果胃口不好，可以多吃点“苦”，比如苦瓜、芹菜等，具有消暑清热、促进血液循环、舒张血管的作用。同时，饮食要有节制，应侧重健脾、消暑、化湿，菜肴要做得清淡爽口。适宜夏季食用的有冬瓜、白萝卜、番茄等这类化湿通淤、有助于改善肠胃功能的食物。

### 第六关：健身关

不少人存在这样一个误区：由于夏天出汗多就懒于运动了。其实夏日仍需维持适量的运动，但要注意不应在阳光下运动。

**对策：**短距离的游泳、瑜伽、太极等是最适合酷暑时节的运动，可以起到平心静气、缓解压力的作用。

## 以热制热10妙招

乎被闲置起来，即使到了该出汗的季节夏季也不经常出汗，这对于健康是有害无利的。从顺应四季节律和生命规律出发，该出汗时就出汗。

生姜具有发汗解表、温中止呕、解毒三大功效，经常喝姜汤，有发汗解暑之功效，每天早上可用生姜丝泡水饮用，也可用姜片泡红茶饮，晚上不宜吃姜。

**衣着不应太裸露**——夏季人们的衣服越穿越薄，身体露出的部分也越来越多，以为这样能消暑凉快，其实不然，当外界气温高于皮肤温度时，皮肤不但不能散热，反而会从外界环境中吸收热量，如穿着的暴露面积过大，热辐射就易侵入皮肤，反而更热，这就是夏季赤膊会感觉更热的原因。

专家建议夏季宜穿着质地轻薄、通气性好、宽松的衣服，最好是浅色系，穿着的暴露面积不宜超过人体总面积的25%，外出时尽可能戴帽子、撑太阳伞、戴太阳眼镜、穿长袖衣裤，以保护肌肤。

**热空调**——将空调调节到25℃~26℃，此为人体较适宜的温度，且可避免由于室内外较大温差给人体带来的不适，又节能环保。

**热毛巾擦身**——夏天，身体易多汗，及时擦汗可促使皮肤透气，但必须用热毛巾，才能避免对毛细血管产生刺激，适应人体降温规律。



**喝热茶**——夏季喝冷饮不能彻底的解暑，而且冷饮食用过多，会导致肠胃疾病，诱发胃疼、腹泻等症状。而喝热茶则可刺激毛细血管普遍舒张，体温反而明显降低，研究证实喝一杯热茶9分钟可使体温降低1℃~2℃，降温可维持15分钟以上。

因此夏天喝热茶是简便易行的降暑良方，可以单独泡茶叶喝，也可喝水果茶、花茶等。而韩国人在三伏天有吃参鸡汤进补的习惯，也是一种“以热制热”的有效方式。

**洗热水澡**——在小暑节气里如果用冷水洗澡，会使皮肤毛细血管变细，反而跟让人觉得热。而洗热水澡，可以使毛细血管扩张，有利于机体散发热量，消除人体疲劳。

**热水泡脚**——热水泡脚可使全身毛孔张开，有利于散热。所以，在夏季坚持用热水泡脚，可促进排汗，增强汗腺功能，提高耐热力。可在每晚临睡前用40℃左右温水浸泡双脚（水淹没踝关节处），每次浸泡15~20分钟（期间可加热水保持水温），以感到微微出汗最好。

**吃热食**——不少人觉得天气热

了，一些饭菜不需加热也可以食用，这种观点是错误的。炎热、潮湿的环境容易滋生细菌等致病微生物，加热可起到消毒灭菌的作用，保护人们的身体不受细菌侵袭。炒菜时可适当用些大葱、蒜、生姜等调味，可以增加身体排汗，防暑降温。炒菜时可适当用些大葱、蒜、生姜等调味，可以增加身体排汗，防暑降温。

**运动出热汗**——适当的运动和锻炼不但可以加强人体的耐热能力，从而提高体温并调节功能，同时还可以增强人体的体质，以防止中暑。为了避免中暑，夏季锻炼时间可在傍晚六七点左右，健身项目可选择游泳、散步、太极拳。锻炼时穿纯棉材质、吸汗性好、透气性好的衣服，锻炼后需擦干身上的汗水，待体温恢复后再使用空调。

**热敷肚脐**——用热水袋或热毛巾（温度在四十摄氏度左右），敷在肚子上，半小时后取下，每天坚持敷，是治疗中暑的好方法。

**温中出汗**——出汗是人体散热的方式，但是由于空调的普遍应用，长期处于温度稳定环境中的人群，汗腺几

## 小暑养生必备汤水



小暑节气，气温走高，降水也增多，随着空气湿度的增加，人们往往会感到四肢困倦，萎靡不振，因而饮食要清淡而且适度，保持良好的饮食和生活习惯，以减少疾病的入侵。蔬菜应多食绿叶菜及苦瓜、丝瓜、南瓜、黄瓜等，水果则以西瓜为好，尤其是西瓜皮可凉拌食用，解暑效果更好。

小暑因为出汗和水分挥发多，而且胃口较差，小暑前后的汤水尤为重要。可以常吃绿豆百合粥，可清热解毒、消暑止渴、清心安神。南瓜绿豆汤同样具有清暑解毒、生津益气的功效。下面看看我们推荐的汤谱吧——

### 绿豆瓜皮话梅汤

原料：西瓜皮100克、绿豆50克、话梅3颗、冰糖适量。

做法：1.锅中加入冷水放入洗净的绿豆煮上。

2.西瓜皮去外衣切条。

3.绿豆煮至快开花加入西瓜皮；再加入话梅，继续煮10分钟，加入冰糖。

5.煮开，冰糖溶化关火。

### 冰糖银耳西瓜盅

原料：银耳1朵、西瓜300g、冰糖适量。

做法：1.将银耳用清水泡至1小时，把泡发的银耳冲洗干净，撕成小朵。

2.把西瓜瓢和皮分开，西瓜瓢切成小块，放入冰箱冷藏备用。

3.西瓜皮洗净，切成小块。

4.银耳和西瓜皮同时放入汤锅中，加入清水和冰糖，大火烧开，转小火。

5.煮至银耳软烂汤汁黏稠，稍凉后，去掉西瓜皮后盛入小盅中。加入冷藏的西瓜瓢丁即可。

### 火腿蚕豆冬瓜汤

原料：火腿、冬瓜、蚕豆适量；食盐、鸡精少许。

做法：1.锅中放清水，把火腿片放入，放少许姜丝，水开后转小火煮10分钟。

2.放入去皮切块的冬瓜和新鲜蚕豆，小火煮几分钟至冬瓜大部分呈透明，放盐和鸡精调味即可。

### 黄豆海带排骨汤

原料：猪大排500克、黄豆150克、海带150克、食盐适量。

做法：1.排骨飞水，冲洗干净浮沫，黄豆清洗干净，海带清洗干净后剪成条。

2.把黄豆和排骨放进汤锅里，加入6~8碗清水，大火煮开后继续煮15分钟，转慢火煲1小时。

3.加入海带，继续煲30分钟，放盐调味即可。

（本刊综合）