

小暑

农历:六月十四 星期五
肠胃功能紊乱,应有意识地调节情绪。
烦不安,疲倦乏力,易导致血压上升,
黄经100。时,易感心
一节气,每年1月1日或2日,太阳到达
热,还不是特别热。二十四节气之第十
暑,表示炎热的意思,小暑为小

暑天午睡有四忌:

- 一忌:午睡时间越长越好
午睡以半小时至一小时
为宜,睡多了由于进入深睡
眠,醒来后会感到很不舒服。
遇到这种情况可适当活动一
下,或用冷水洗脸,再喝上一
杯水,不适感会很快消失。
二忌:随遇而安乱午睡
不能随便在走廊下、树阴
下、草地上、水泥地面上就地
躺下就睡,也不要穿堂风或
风口处午睡。人在睡眠中体
温调节中枢功能减退,重者
受凉感冒,轻者醒后身体不适。
三忌:趴着打盹
长期趴着午休不利于身
体健康。趴在桌沿上午睡会
压迫胸部,影响呼吸,使手臂
发麻,更达不到使身体得到调
剂休息的目的。
四忌:人人都需要午睡
午睡也不是人人都需要,
只要夜间睡眠充足,不午睡一
般不会影响身体健康。对从事
脑力劳动、大中小学生、体弱
多病者或老人,午睡是十分必
要的。 据腾讯健康

大暑

农历:六月廿九 星期六
绿豆粥、荷叶粥、红小豆粥等。
键要除湿,多食用消热利湿的食物,如
往闷热、潮湿,容易中暑,养生保健关
九、夏有三伏之说。大暑节气天气往
天气将持续一个月,民间就有“冬有三
大暑是一年中最热的节气,这种

大暑饮食:多咸少甜不宜进补

由于大暑天气炎热,饮食
应清淡营养,可多喝绿豆
汤、温开水、西瓜汁、酸梅汤
等;水果则以西瓜为好,有清
热祛暑、利尿消肿作用。
大暑暑毒外蒸,饮食宜
增咸减甘,做菜时适当放些
姜、葱、蒜、醋。尽量食用温
、软的食物,避免过度饮用生
冷、冰冻瓜果或甜腻食物,不
可勉强进食。除此之外,暑热
时节,容易耗气伤阴,人们常
常是“无病三分虚”,应以益
气养阴为主,不宜过多进补,
尤其是性温、热、燥的补品,
如人参、鹿茸、当归等。另外,
民间有一种说法,大暑时节
要给处于生长期的孩子吃童
子鸡进补。医生提醒,进补需
因人而异,否则将适得其反。
据腾讯健康

小暑养生,避暑防疾

7月7日迎来小暑节气,意味着盛夏已经来临。
此时全国多地会出现高温天气,且暑湿蕴蒸,我
们要注意避暑湿及其容易引发的相关疾病。

小暑之后,盛夏酷热降临,人们很容
易中暑,健康避暑是小暑节气养生的首要
任务。

一方面要避免身体中暑:中午前后尽
量减少户外活动,出门最好打伞、戴帽子,避
免长时间强烈日晒;同时多喝凉白开,出汗过
多时可以在水中加很少量的食盐,以维持体液
中的电解质平衡;避免过度劳累,保证充足的休
息和睡眠。另一方面要警惕情绪中暑:高温容易
使人心烦意躁,为一些小事就大动肝火。防止情
绪中暑可以听听音乐舒缓放松心情,保持心境
平和。建议少食油腻、辛辣的食物,少饮烈酒,
少抽烟,可适量吃些藕,除烦安眠。

“小暑大暑,上蒸下煮”概括了这一节
气高温湿热的特点。健康人都觉得闷热难
耐,心脑血管病人想要安然度夏更加不易。
建议有心脏病史的人群要注意室内通风,
可采取物理降温。常备氧气袋,胸闷气短
时可吸氧来缓解,出现不适及时就医。另外,
有些慢性呼吸系统疾病,如慢性支气管炎、哮喘
等尽量不吃寒凉生冷的食物,还要格外警惕肠
道传染病,注意饮食卫生。

据《生命时报》



专家特别推荐



宜饮用养心安神
清热解暑的药膳



冬瓜海带汤

取冬瓜300克,海带50
克,植物油、盐、鸡精各适量。
将冬瓜去皮切块洗净,海带
用水泡40分钟,洗净切丝。
锅中倒油,油热倒入冬瓜和
海带,翻炒2分钟,大火再烧
8分钟,加盐、鸡精即可。此
汤可清热解暑利水的功效。

宁神养心茶

取浮小麦、麦米粒各50
克,炙甘草25克,红枣5颗,
花生100克,加水共煮,30分
钟即可,代茶饮用。此茶有养
心宁神、润燥和中的功效,对
失眠、神经衰弱、精神紧张或
精神恍惚的人疗效好,适合
平时多饮用。 陈道遵

护肤小心防晒

酷暑中紫外线无处不
在,中午前后应尽量减少户
外活动。外出应做好双重保
护,既要涂防晒霜又要撑遮
阳伞。防晒霜的使用也有讲
究,根据需要选择好防晒指
数,在出门前10-30分钟内涂
抹,涂抹要均匀不要涂得太
厚。对“潮人”来讲太阳眼镜
可是夏季必备单品,眼周的
皮肤本来就脆弱,一副好的
太阳镜不但戴起来时髦漂
亮,更可以保护眼睛不被阳
光晒出细纹斑点。一些蔬果
、水果选择好了也能帮助我
们抵抗阳光的辐射,例如西
红柿,土豆,胡萝卜等,可以
适当多吃。 据凤凰网

冬病夏治要谨慎

冬病夏治指在夏季治疗
冬天好发、阳气虚弱的疾病,
通过中药敷贴等方法进行治
疗和调理,但并非包治百病。
“冬病”的易发人群多为
虚寒性体质,效果最为理想
的是呼吸系统疾病,如慢性
支气管炎、支气管哮喘、肺
气肿、慢性阻塞性肺疾病、
过敏性鼻炎、变异性咳嗽等
中医辨证属阳虚为主,或寒
错杂以寒为主的患者;也适
用于怕冷、怕风、平时易感
冒或冬季反复感冒的虚寒
体质的患者。孕妇、皮肤敏
感、对敷贴药物比较敏感、
敷贴穴位局部皮肤有破损、
阴虚火旺、儿童及特殊体
质患者是不能进行敷贴治
疗的。支气管扩张、活动
性肺结核咳血患者不宜
敷贴冬病夏治消喘膏。
贴敷药物期间应减少运
动、避免出汗,尽量避免电
扇、空调直吹,以利于药
物吸收。应尽量避免食用
寒凉、过咸等可能减
弱药效的食物,禁烟、
酒、海味及辛辣食物,以
免出现发泡现象。 据《健康时报》

为何有“夏不坐木”一说?

陈道遵

中医有句俗语叫“夏不坐
木,冬不坐石”,意思是夏天不
坐木头,冬天不坐石头。这有
何养生道理呢?
小暑节气时,因为气温高、
湿度大,久置露天的木料,如
公园、小区里的椅凳等,露打
雨淋,含水分较多,表面上看
是

干的,可是经太阳一晒,温度
升高,便会向外散发潮气。体
虚或是老年人如果在上面坐
久了,能诱发痔疮、风湿和
关节炎等病。
要预防三伏天的中暑:中医
认为,夏天暑气大,在天为热,
在地为火,在人为心,暑气伤
人先伤心,并有“中暑者,中
气虚弱而受于暑也”之说。
如果身边有中暑的人,可以

用风油精把手涂湿或取盐一
把,揉搓两手腕、双足心、两
肋、前后心八处,擦出许多
红点,患者即可觉得轻松而
愈。上述方法适用于先兆中
暑或轻度中暑。
夏季预防中暑的方法:避免
暴晒,睡眠要充足,讲究饮
食卫生。宜常服用一些芳香
化浊、清解湿热的方,如鲜
藿香叶、佩兰叶各10克,飞
滑石、炒麦芽各30克,甘草
3克,水煎代茶饮,也可以
服用一些仁丹、十滴水等。

大暑运动 悠然为乐



按照中国的八卦五行理论,
此节气人体正处于脾脏的旺
盛期,所以此时人体的消化功
能很旺盛。对于身体健康的
人们,加强饮水合理饮食及
睡眠充足的前提下可以多
做些运动,让身体发发汗
对身体也是有益的。

穿着棉质服装

穿着浅颜色的衣服可以减少
热量的吸收,穿起来比较凉
快,棉织品透热,吸汗优于化
纤制品。所以,夏季运动着
装以浅颜色棉织品为最好,
款式越宽松,散热性能就
越好。

晨练不宜过早

夏天天亮比较早,很多有晨

练习的人都是一亮就出门运
动。但晨练不宜过早,以免
影响正常睡眠。

避免阳光直射

夏季每天上午11时到下午
4时是紫外线、红外线最强
的时候。过强的紫外线可造
成皮肤和眼睛的损伤,并可
致皮肤癌。而长时间照射
红外线,可使颅内温度上升,
脑膜出现炎症,发生日射病。

及时适量补水

夏季运动出汗多,盐分丧失
量大,容易使细胞渗透压降
低,导致钠代谢失调,发生抽
筋等现象。运动中每10到15
分钟饮水150到200毫升,但
不要喝过甜的饮料,以避免
增加心脏的负担。运动后狂
饮会增加心脏的负担。

别用冷饮降温

体温高时吃冷饮会伤害肠
胃,轻者会引起消化不良、呕
吐、腹泻、腹痛等急性胃肠
炎,重者还可能为以后患慢
性胃炎、胃溃疡等埋下祸根。
运动后温稀盐水是最好的
饮料。

不要立即冲凉

人体充分运动后会大汗淋
漓,全身的毛孔都打开了。如
果这时突然用冷水浇身,会
引起感冒、发烧。且冲凉并
不能帮助肌肉放松,反而
会使肌肉更加紧张。正确的
方法是等身上的汗都干了,
再用温水冲凉,而且水温应
高于体温1-2℃。 据腾讯健康

柒月 July

Calendar for July with dates and corresponding weather or health tips.