

# 市场星报

安徽人的生活指南

健康  
快乐

2018.7.8  
星期日 戊戌年五月廿五  
今日8版 增刊

全国数字出版  
转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办  
国内统一刊号 CN34-0062  
邮发代号 25-50

## 昨日11时42分“小暑” 小暑饮食有“三宝” 起居谨防阴暑伤

“倏忽温风至，因循小暑来。”《中国天文学年历》显示，7月7日11时42分将迎来农历二十四节气中的“小暑”。专家提示说，小暑期间，迎来“三伏天”，我国将进入“烧烤模式”和“蒸煮模式”，公众要注意防暑降温。

“小暑过，每日热三分。”面对即将到来的“三伏天”，天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲提醒说，高温时段尽量减少外出，若外出，应采取防护措施；饮食调理上，要以清淡为主；生活和工作都应注意劳逸结合，少动多静，规律睡眠，不要熬夜。

据新华社、人民网

### 小暑饮食“三宝”：黄鳝、莲藕、绿豆芽

夏天总的饮食原则应以清淡为主，但基本需求必须保证。女性每天应保证60克蛋白质的摄入，男性应保证每天65克蛋白质的摄入量。

1、黄鳝：俗话说，“小暑黄鳝赛人参”，黄鳝生长在水岸泥窟之中，最滋补、最味美的莫属小暑前后一个月的夏鳝鱼。

2、莲藕：第二大宝是营养又消暑的莲藕，不少朋友曾有过这样的体验：每到夏天，稍不注意，就会流鼻血。常吃莲藕可以凉血、滋阴、清热，解决流鼻血这种麻烦可以说是小菜一碟。

3、绿豆芽：炎炎夏日，烹制一道绿豆芽菜肴可以清热解毒、利尿除湿。同时，绿豆芽的热量很低，而水分和纤维素含量较高，可促进肠蠕动，具有通便的作用。

### 外热须内“冷” 心静体自凉

中医“四季养生”理论认为，夏属火，通心。夏季气温增高，人们容易紧张、烦躁、心火过旺，

尤其是中老年人心功能稍差，在夏季容易在情绪激动或过劳的状态下，出现心肌缺血、心律失常导致心血管功能的障碍，血压升高甚至猝死。所以，夏季的养生尤其要护养心脏。

一是在天气炎热之时，心脏活动负担加重，此时要慢中养心，避免过劳、过于紧张，适当减慢生活工作节奏；二是要清心寡欲，调节自己克制大悲大喜，减少非分之想，就会减少心烦伤心。三是多选做安静的事情，比如听音乐、绘画、钓鱼、下棋、散步等，调节精神入静，保持心情舒畅。

### 起居谨防阴暑伤

小暑时节炎热高温，常常容易中暑。中医将中暑分为阳暑和阴暑。阳暑多因在阳光下暴晒或高热密闭环境下工作造成；而阴暑是由于夏月不恰当的乘凉、饮冷、寒邪侵袭人体肌表或内脏而发生的疾病，因在暑天受寒，故名阴暑。

预防中暑首先是防寒。夏日避暑切勿过度贪凉，不要在树荫底、屋檐下、过道里乘凉时间过长，空调房间温度不宜过低，睡眠时不要让电扇或空调风口对人直吹，也不要大量饮进冷开水或冰镇饮料，以免寒邪直中。已患阴暑者可服藿香正气丸，能解暑化湿；胃肠受寒，可饮生姜红糖水温中和胃；关节冷痛可进行关节热敷，适量饮用红酒、米酒以温经通络。若病情复杂、外寒内热或虚实夹杂者，建议及时前往医院就诊。

## 奶奶成了“老漂族” “空巢爷爷”烦恼多

▽ 02版

## 夏日面瘫患者增多 不要熬夜不要贪凉

▽ 04版

## 得了急性肠胃炎 莫吃油腻生冷食物

▽ 04版

