

市场星报

安徽人的生活指南

2019.6.2
星期日 己亥年四月廿九
今日4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

夏季护住阳气 多吃暖食更好

小儿、老人更应如此

夏季饮食非常重要，古人有云：夏月伏阴在内，暖食尤宜，这是出自明朝御医龚廷贤所著的《寿世保元》的一句话，可见夏天还是吃暖食比较好。安徽省针灸医院老年病三科主任朱才丰提醒，夏日虽然是一年四季气温最高的时候，但仍需要保护体内的阳气，尤其是小儿和老人。

秦晓凤 王津淼 记者 马冰璐

据了解，中医理论所指的夏三月是指立夏后的四月、芒种后的五月和小暑后的六月，古人称为三夏。夏日要注意养护体内阳气，使人体阴阳不因为气候的影响失去平衡，从而保持正气充足，抵御病邪。

朱才丰表示，夏日里，人与自然均为外热内寒之象，比如，往井水里放冰块，井水会更凉；在地下通道内放置鼓风机，那地下通道内的温度会更低。相应地，在人体，由于体内的阳气向外达到体表，内在的阳气相对虚弱，虽然感到很热，皮肤很烫，出汗多，可是体内阳气却是相对虚弱的，脏腑功能是相对减弱的。

很多人会在夏天感到胃口不好，这就是脾胃功能在夏日相对虚弱的表现，这时候如果再过于贪凉，食用过多的冷饮和水果，将会导致体内脏腑更加虚弱，可能会引发胃肠道、肺部等疾患。

所以，夏日虽然是一年四季气温最高的时候，仍然需要保护体内的阳气，尤其是小儿和老人。饮食上，首先是要注意食物的温度。多吃暖食，切记不能因为炎热口渴，贪食冷饮瓜果。同时，因为夏季脾胃功能较弱，最好选择较易消化的食物，饮食也需多样化。从食物的性味上说，可以食用辛热温阳的食物来“补阳气”。譬如，生姜辛温，胡椒辛热，葱白辛温，在烹调食物时可以稍佐上述食物；韭菜辛温，核桃肉甘温，夏季可以适当食用；羊肉为温性肉食，夏季也可以适当食用羊肉汤等。

朱才丰提醒，现在家家户户几乎都有空调，导致室内外温差大，人们进进出出容易着凉引发风寒感冒，出现鼻塞、流清鼻涕、头痛等症状，这时更要“暖食”，比如煮一碗放了葱白、胡椒的热汤面，趁热吃下，把汗发出来，症状很快就能缓解。

预防胆囊结石，一定要吃早餐

▾ 02版

孩子调皮不改 试试三个办法

▾ 03版

6成年轻人婚后不愿与老人住

▾ 04版

