



明日大暑，一年中最热的时候来了 这份“大暑养生指南”请收好！



“荷花入暮犹愁热，低面深藏碧伞中。”7月22日，夏季的最后一个节气“大暑”将正式登场，迎来一年里最热的时候。专家提醒，此时节，高温高热的“桑拿天”将成为天气的主角，公众要注意预防中暑。一年中最热的时候来了，你准备好没？本期健康周刊特意准备好了这份养生指南，请收好！

■ 蔡富根/整理



大暑养生

大暑三候

一候腐草为萤：盛夏时节的萤火虫，因产卵于枯草上，孵化以后从枯草中飞出，被古人误会为是腐草变成的。

二候土润溽暑：大暑时节，天气变得闷热，土地也很潮湿，大地犹如一个巨大的蒸笼。

三候大雨时行：自入伏以来，风雷暴雨时而大作，大暑时节更加肆虐，然而到大暑后期，每一场雷雨之后，大地的燥热似乎都会悄然减弱，天气开始向立秋过渡。

大暑习俗

【送“大暑船”】 送“大暑船”活动在浙江、台州等沿海地区已有几百年的历史。“大暑船”船内载满各种祭品，渔民轮流抬着“大暑船”在街道上行进，鼓号喧天，鞭炮齐鸣，街道两旁站满祈福人群。“大暑船”最终被运送至码头，拉出渔港，在大海上点燃，任其沉浮，以此祝福人们五谷丰登，生活安康。

【饮伏茶】 伏茶，顾名思义，是三伏天喝的茶。这种由金银花、夏枯草、甘草等十多种中草药煮成的茶水，有清凉祛暑的作用。古时候，人们会在村口的凉亭里放些茶水，免费给来往的路人饮用。

【晒伏姜】 伏姜源自中国山西、河南等地，三伏天时人们会把生姜切片或者榨汁后与红糖搅拌在一起，装入容器中蒙上纱布，于太阳下晾晒，充分融合后食用，对老寒胃，伤风咳嗽等有奇效。

喝过伏姜后，人的身体会发热，因为它能使血管扩张，血液循环加快，促使身上的毛孔张开，不但能把多余的热量带走，同时还把体内的病菌、寒气一同带出。

【烧伏香】 大暑节气气温最高，农作物生长最快，大部分地区的旱、涝、风灾也最为频繁，抢收、抢种、抗旱、排涝、防台和田间管理等任务艰巨。因此百姓烧香祈福，祈求风调雨顺，百谷丰登。

【喝暑羊】 山东南部地区有“喝暑羊”的习俗，不少市民在“大暑”这天到当地的羊肉汤馆“喝暑羊”，喝得全身大汗淋漓，据说这样可以排出体内毒素，有益健康。

三伏天，人体内积热，此时喝羊汤，同时把辣椒油、醋、蒜喝进肚里，必然全身大汗淋漓，出汗可带走五脏积热，同时排出体内毒素，有益健康。

■来源：新华社 人民日报 都市快报 中国天气网等

都说“小暑不算热，大暑三伏天”，大暑时节最主要的特点就是高温和潮湿了，要想更好的过好大暑，要学会以下几种养生方法。

1.精神调养

大暑时节，天气酷热，人们容易心烦意乱、无精打采，有人称之为“精神中暑”。因此，要做好精神调养，谨守“静心养生”的原则。

所谓“心静自然凉”，避免遇事急躁，避免生气恼怒，可多想轻松愉快的人或事，也可多参加钓鱼、绘画、书法等活动，可以达到安定神志、调养心气的作用。

2.起居调养

大暑节气，天气炎热，此时要注意防暑，避免长时间在烈日下劳作，老人及体质虚弱者避免在正午烈日下出门，出汗后及时更换衣物，避免出汗后受凉感冒。

同时，室内要注意通风，空调房间温度与室外温度相差不要超过10摄氏度，避免出汗后直对风扇或空调吹风，以免感冒。

此外，大暑时气温高，比较炎热，人比较容易感到疲倦，所以，这时候要注意睡好午觉，适当的睡午觉可以保持精力充沛。

在家避暑时，空调记得这样用：

- 1、室内降温通风时，应先开空调后关窗户；
- 2、室内外温差不宜过大，26℃左右的室内温度最合适；
- 3、“桑拿天”时开启除湿功能，不用调低空调温度，也能舒适凉爽；
- 4、空调开3小时，记得开窗通风；
- 5、风口朝上更制冷，让冷空气由上而下循环，自然交流。

3.运动调养

大暑正处于“三伏天”，天气炎热，此时宜少运动或选择低强度的运动项目，如散步、快步走、八段锦、太极拳等，宜在清晨或傍晚在清凉的公园、河边、林荫道旁进行，注意避免运动后大汗淋漓，运动过后要补充水分，但应避免进食冷饮，否则容易出现腹痛、腹泻等症状。

4.饮食调养

大暑不但天气炎热，而且雷电、暴雨多，此时人们容易受暑湿影响出现腹胀、食欲下降、乏力等症状，此时饮食宜清淡多样，以补气健脾、消暑生津为主，可多食绿豆、黄瓜、苦瓜、莲藕、鸭肉、冬菇、紫菜、西瓜、薏米、冬瓜、桂圆、桃子、黄皮、芦根、白茅根等食物及药食两用之品。

大暑饮食

常言道“小暑大暑，上蒸下煮”，此时暑气正盛，酷热难耐导致胃口不佳，建议大家常吃以下6种食物，营养又美味。

1.鸭肉 炎炎夏日，容易口干舌燥，心中烦热，而鸭肉能滋阴清热，特别适合夏季食用。

2.羊肉 夏季炎热，人们喜欢吃冰冻生冷的食物，喝一碗羊肉汤，可以暖脾胃，有益健康。

3.莲子 吃莲子不但能给人一

种神清气爽的感觉，还能缓解烦躁的情绪，起到解暑的效果。

4.苦瓜 大暑前后天气炎热，容易上火，适当的吃些苦味的食物可以很好的去除身体中的火气。

5.荷叶 荷叶清暑利湿，用来煲汤不但清香解腻，还能生津止渴，特别适合暑天口渴心烦食用。

6.姜茶 俗话说：“冬吃萝卜夏吃姜”。一杯辛辣香甜、散寒祛湿的红枣红糖姜茶是最好的选择。

大暑诗歌

大暑大暑，上蒸下煮。在这个燥热得连一丝风都没有的日子里，唯有边读书边吃着冰镇的瓜果，方能给自己内心一点确幸和满足。

销夏

唐·白居易

何以销烦暑，端居一院中。眼前无长物，窗下有清风。热散由心静，凉生为室空。此时身自得，难更与人同。

大暑

宋·曾几

赤日几时过，清风无处寻。经书聊枕籍，瓜李漫浮沉。兰若静复静，茅茨深又深。炎蒸乃如许，那更惜分阴。

