

初夏时节饮食起居要注意

夏季气温高,暑热邪盛,人体心火较旺,心情容易变得烦躁,身体也容易出现各种疾病,因此要遵循四季变化规律来调整自己的情志、起居、饮食等,以达到养生防病的目的。中暑是夏季的常见疾病之一。同时,湿热交蒸,痢疾等肠道疾病也多发。所以,一定要多了解一些夏季养生防病的知识。

一、养心神

中医学认为,心与夏气相通,在五行为中属火,夏季心火旺盛,所以夏季养生应重养心,调节心气。大家要保持心情舒畅,多到室外活动,享受大自然美景。

如果心情抑郁、急躁,违背了夏天的自然之道,“逆之则伤心”,损伤心气。所以要注意,一忌肝火,尽量避免生气、焦虑、抑郁;二忌心火,减少心烦、懊恼、躁动不安;三要保持良好的睡眠,静心宁神,避免不良精神刺激,才能养好心,保持健康状态。

二、调整起居

在起居上,夏季昼长夜短,应顺应自然。白天天气炎热,体力消耗较大,因此午睡格外重要,午睡时间以半小时左右为宜。同时,要注意锻炼身体,选择一些适宜自己的运动,如慢跑、爬山、骑自行车、游泳、跳舞、打太极拳等,以增强体质。

在夏季,还应注意合理使用空调。使用空调时间过长,腠理闭合,汗液排出不畅,也影响正常代谢。

三、出汗有度

夏季天气炎热,出汗能够调节体温,有利于气血调畅。但如不顾养护,经常大汗淋漓,则不利于身体健康。中医有“汗血同源”之说。汗由津液所化生,津液与血均源自水谷精微。汗为心之液,“阳加于阴谓之汗”。出汗过多,不仅容易耗津伤血,而且也能伤及阳气,导致气血两伤、心失所养,出现心慌、气短、失眠、神疲乏力、烦渴、尿少等症状。

四、调节饮食

夏季饮食以清淡、苦寒、富有营养、易消化、清火祛湿食物为佳,避免过多食用黏腻、难以消化的食物,应重视健脾养胃。

饮食既不能过于辛热而耗损体力,也不能过于寒凉而困脾伤身、助湿生痰。苦味入心,吃一点清苦的东西有清解暑热降心火的作用。清淡饮食还有利于消化。

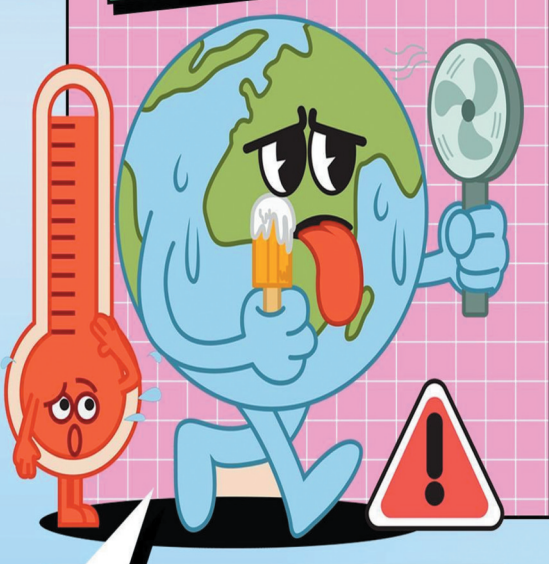
夏季也可多食酸味或咸味之品来养心。我们可以选择性地食用一些酸味之品,如乌梅、五味子煎汤代茶等,它们不但补气,而且能生津止渴。另外,夏季天气炎热,蚊蝇滋生,要特别注意饮食卫生,以免发生胃肠道疾病。夏季饮食要注意补充维生素和蛋白质,适当多食一些清热、利湿、祛湿的食品,如绿豆、莲子、白扁豆、苦瓜、黄瓜、莲藕、西瓜、杨梅、甜瓜、桃子、荔枝、甘蔗、梨、荞麦、大枣、豆浆等。夏季饮食宜干稀搭配,合理配置荤食与蔬菜,适当补充肉类,如鸡肉、鸭肉、鱼肉等。

五、预防中暑

高温天气要注意防暑,避免气温高时外出或室外作业,多补充水分,特别是淡盐水。家中应备一些藿香正气水、十滴水等。如果遇到轻症中暑患者,应将患者移至阴凉位置,解开衣扣散热,无相关禁忌时,可将冷毛巾、冰袋、冰饮料等放于患者颈部、腋窝等处以帮助散热,还可口服十滴水,在患者太阳穴、额部擦风油精。另外,发现高温中暑者出现神志障碍,有昏迷、痉挛等症状时,应及时将其送往医院。

(何明)

高温天气怎么过? 科学防暑指南请查收



近期,多地迎来持续高温天气,部分地区甚至发布了高温橙色预警。同时由于湿度大,体感更加闷热。面对“烤验”,了解如何应对高温、做好防暑措施至关重要。本期长图,一起了解高温预警信号及相关防暑知识。

高温预警信号分级

气象部门通常会根据气温和影响程度发布不同级别的高温预警信号。高温预警信号分三级,分别以黄色、橙色、红色表示。

黄色高温预警



标准:连续三天日最高气温将在35℃以上。
应对措施:减少户外活动时间,尤其是中午至下午时段;注意防晒补水。

橙色高温预警



标准:24小时内最高气温将超过37℃以上。
应对措施:尽量避免白天外出,确需出行时要做好防护;注意防暑降温,及时补充水分。

红色高温预警



标准:24小时内最高气温将超过40℃以上。
应对措施:非必要不出行,留在阴凉通风处;注意防范因高温引发的身体不适。

如何应对高温?

防暑小贴士

衣着选择

穿着轻薄、透气的棉麻材质衣物;颜色以浅色为主。

外出时佩戴遮阳帽或太阳伞,减少紫外线伤害。

及时补水

每天摄入充足的水分,避免等到口渴才喝水。

高温天气可适量补充含电解质的饮品(如运动饮料),但不宜过量饮用碳酸饮料或酒精类饮品。

饮食调理

多摄入富含水分和维生素的食物,如西瓜、黄瓜、绿豆汤等。

少食多餐,避免暴饮暴食,尤其是油腻辛辣食物容易加重身体负担。

避开高温时段外出

中午12点至下午3点是气温相对高的时段,尽量减少外出。

如需出行,可选择早晨或傍晚时分,并随身携带防暑药品。

注意通风与降温

室内使用空调或风扇降温,但温度不宜过低(建议设置在26℃左右)。

保持门窗通风,或利用湿毛巾、冰块等方式物理降温。

关注特殊人群

老年人、孕妇、儿童以及患有心血管疾病的人群更易受高温影响。

定期检查身体状况,必要时及时就医。

中暑的预防与急救

如何判断中暑?

中暑早期症状包括头晕、恶心、乏力、口干舌燥等;严重时可能出现高烧、意识模糊甚至昏迷。

中暑后的急救措施:

- ▶ 立即将患者移到阴凉通风处,平躺休息。
- ▶ 用湿毛巾擦拭身体或进行物理降温(如冰袋冷敷)。
- ▶ 补充少量清凉液体,但避免大量饮水以免加重肠胃负担。
- ▶ 如症状未缓解,应立即送往医院。

温馨提示

高温天气是对身体的一次考验,科学防暑、合理应对是关键。希望大家都能平安度夏!