大暑养生:湿蒸桑拿天 消暑祛湿宜养心

阅读提示

俗话说“大暑大暑,上蒸下煮”。7月22日是24节气中的大暑,这一天日晒、暑热、水湿互结,达到一年中的高峰,正是我们常说的“桑拿天”。专家提醒,暑天人体阳气浮散于上,出汗较多,又易伤津耗气,因此这个时期的调养当以解暑祛湿,敛阳固表为重点。

养:平和心态利“心”

根据中医理论,夏季在五行中属火,对应的脏腑为“心”。因此,暑天养生的一大关键就是养“心”。中医所说的心并非仅仅指心脏,而是包括心脏在内的整个神经系统甚至精神心理因素。暑天炎热,人们容易产生烦躁情绪,保持平和心态和愉悦心情,有利于降低交感神经的兴奋性、减缓新陈代谢、减轻燥热感。

充足的睡眠有利于心神宁静。暑天天亮得早、黑得晚,作息时间应作相应调整。可以早起晚睡。不过“晚睡”指的可不是晚上十一二点睡,而是九点以后。睡眠时间不够,可通过午睡补充。

吃:饮食有节防伏泻

大暑正值三伏天,暑热外蒸,高温难受,人们都想快速降温消暑,因此人们喜食冷饮。暑热时期人体阳气浮散在表而里阳不足,若冷饮雪糕服食过多,寒邪直中,脾阳容易受到损伤,从而导致各种胃肠疾病,尤其是民间所说的“伏天泻”则最为常见。

“伏天泻”以暑天腹泻为主要表现,常因饮食不节或饮食不洁所引起。暑热天气细菌等微生物容易滋生,食品一旦变坏应及时丢弃,切勿食用。如已发生伏天泻,可服藿香正气丸、整肠丸等药物治疗,但不可滥用止泻药,若腹泻症状较重、病情复杂应及时就医。

防:当心“阴暑”伤人

暑邪致病有阴阳之分,在暑热或高温环境下作业而中暑者,属“阳暑”,俗称“中暑”,与之相对的便是阴暑。阴暑指夏季因气候炎热而吹风纳凉,中气内虚,以致暑热与风寒之邪乘虚侵袭而为病。一般主要病状有发热恶寒、无汗、身重疼痛、神疲倦怠、舌质淡、苔薄黄,还有因着凉导致腹泻腹痛、浑身没劲、无汗恶寒、关节酸痛等。

大暑时节平日要多喝水,此外,应特别注意胃部保暖,如有发生“阴暑症状”还请及时就医。

动:少动多静,宜选早晚

大暑时期天气酷热,人体阳气走于肌表,浮散于上,容易出汗,往往动即汗出,人体容易感觉疲劳。烈日酷暑应尽量避免外出,减少露天日晒下活动,以防暑热高温汗出过多,损人阳气。

日常工作生活注意劳逸结合,闲暇时间可练字作画、听歌阅读、品茶赏花以静心宁神、敛阳降气。运动锻炼宜选择在气温相对不高的清晨或傍晚进行,但要避免剧烈运动,以防动阳生热,泄汗太过而致气津耗伤。

此时可选择较为和缓的运动项目,如散步、健步走、瑜伽、八段锦、太极拳等,运动强度以微微汗出为度,切记不可大汗淋漓。

据《老年生活报》

老年人夏季宜清补

夏季气温高,人体喜凉,老年人极易伤津耗气,气随津脱,从而导致气津两虚,影响身体健康。此季老人应以清补为宜。清补,是以寒凉食物为主,这类食物有大麦、小麦、绿豆、百合、白糖、黄瓜、菠菜、白菜、豆芽菜、芹菜、水萝卜、竹笋、茄子、荸荠、兔肉、鸭肉、羊肝、牛乳、鸡蛋及新鲜水果等。应经常食用这些食物,以达到清热解暑、健脾利湿的作用。

夏天是暑湿当令的季节,脾虚的老人应选食有健补脾胃、化除湿邪、性质平和、补而不腻的补益食品。常用的有赤豆、薏米仁等,将其煮烂,加糖服食,是良好的滋补食品。并可常饮冬瓜汤、百合汤、红枣汤、绿豆汤等,以解暑止渴、生津凉血。

夏季,老人可选用有药用功能的食物,以去暑强身,防病治病。如把荸荠同等量的海蜇漂清后,加冰糖适量煮成“雪羹饮”,每日3次分服。老年人如患有高血压、高血脂,常服此方,有治疗作用。此外,用夏季鲜白扁豆100克,煮粥食,可治疗老人消化不良、慢性腹泻、中暑发热等症;用白木耳煮粥,常食不仅能解热清暑,还具有抗衰老作用;常饮豆浆可降低胆固醇,促进健康长寿;常食百合粥,可润肺养胃,治疗老年气管炎、支气管扩张等;将鲜番茄数个,洗净,每天早上空腹食1—2个,可降血压,治眼底出血,提高抵抗力;常饮西瓜汁,可治疗中暑发热、肾炎水肿;老人夏季牙痛者,可用南瓜煮食,每日2次,每次适量。

夏季虽然宜用清补,饮食宜清凉素洁,但仍需注意不要过食生冷食品,以免损伤老人脾胃。另外老人夏季进补时,需少食辛辣食物及冷饮,一些含有高糖的饮料也要禁饮。多补充水分,多食用水果及蔬菜,还要有充足的睡眠,这样才能使进补发挥效用。

据《张家口晚报》

健康支招

体质寒凉 不宜多喝绿豆汤

为了防暑降温,绿豆汤变成了三伏天的“红人”。不过,专家表示,绿豆汤虽在一定程度上可以解渴消暑,但是并不是人人都可以喝。

从中医的角度看,体质寒凉的人不能多喝绿豆汤。因为这类人本身就存在四肢乏力、腹泻等症状,绿豆又属于寒性食物,绿豆中含有低聚糖,容易使人胀气不消化,反而加重身体的寒凉。

体质虚弱者也不宜多喝绿豆汤。绿豆含有较高的蛋白质,体质虚弱的人肠胃功能比较弱,很难在短时间内消化绿豆,因此,老年人食用绿豆汤可能会因为消化不良而引起腹泻。

专家指出,绿豆汤不必天天吃、顿顿吃,建议一周喝2至3次即可。

据《老人报》

中国体育彩票超级大乐透第20068期开奖公告信息

开奖日期:2020年7月27日 本期全国销售金额:275,720,877元 本期使用第3套摇奖球

前区 本期出球顺序:15 33 26 23 20 02 08
本期开奖号码:15 20 23 26 33 02 08

本期中奖情况

奖级		中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	基本	5注	10,000,000元	50,000,000元
	追加	1注	8,000,000元	8,000,000元
二等奖	基本	110注	110,818元	12,189,980元
	追加	27注	88,654元	2,393,658元
三等奖		198注	10,000元	1,980,000元
四等奖		996注	3,000元	2,988,000元
五等奖		16,996注	300元	5,098,800元
六等奖		26,833注	200元	5,366,600元
七等奖		38,163注	100元	3,816,300元
八等奖		755,098注	15元	11,326,470元
九等奖		7,647,522注	5元	38,237,610元
合计		---	---	141,397,418元

本期一等奖出自:河北(基本1注),江苏(基本1注),浙江(基本3注 追加1注)。
983,387,967.08元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2020年9月25日,逾期作弃奖处理。本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票浙江省20选5第20160期开奖公告信息

开奖日期:2020年7月27日
本期销售金额:129,770元
本期开奖号码:03 08 09 15 17
本期出球顺序:09 15 17 03 08

本期中奖情况

奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	3注	9,335元
二等奖	274注	50元
三等奖	4,376注	5元

0.00元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2020年9月25日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票排列5第20159期开奖公告信息

开奖日期:2020年7月27日
本期全国销售金额:11,299,224元
本期开奖号码:48117

本期中奖情况

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	159注	100,000元	15,900,000元
合计	159注	…	15,900,000元

459,880,747.56元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2020年9月25日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票排列3(浙江省)第20159期开奖公告信息

开奖日期:2020年7月27日
本期全国销售金额:21,620,122元,本省(区、市)销售金额1,566,318元
本期开奖号码:481

本期中奖情况

投注方式	全国中奖注数	本地中奖注数	单注奖金
直选	12,023注	1,046元	1,040元
组选3	0注	0元	346元
组选6	19,880注	1,393元	173元

15,635,110.12元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2020年9月25日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准