

节气养生——大暑（一）

健康中国



今天进入大暑节气，大暑是夏季的最后一个节气。大暑正值“中伏”前后，全国大部分地区进入一年中最热时期。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。

那么，大暑应该如何养生，大暑养生的食谱有哪些呢？

一、预防“情绪中暑”

炎热的天气不仅会使人感到身体疲劳、食欲下降，还易引起肝火妄动，表现为心烦意乱、无精打采、思维紊乱、食欲不振、焦躁易怒等。由于人的神经系统对气温、气压和湿度等自然要素的变化比较敏感，高温气候会影响人体情绪调

节中枢，继而影响大脑的神经活动和内分泌水平，于是产生“情绪中暑”症状。

所谓“心静自然凉”，预防“情绪中暑”，首先要做到“心静”。越是天热，越应做到心平气和，以避免不良情绪影响。

二、防暑降温重细节

大暑时潮湿闷热的天气极易引起中暑，因此，防暑降温是养生重点。此时应避免在烈日下曝晒，老人及体质虚弱者避免在正午烈日下出门，汗出后及时更换衣物；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℃，避免出汗后直对风扇或空调吹风，以免感冒。大暑时气温高，比较炎热，人容易感到疲倦。所以，这时候要注意睡好午觉，以保持精力充沛。

此外，也可常食一些具有芳香化浊、清解湿热作用的药膳，如清暑祛湿茶、藿香叶粥等。

三、“夏练三伏”悠着点

在民间有“夏练三伏，冬练三九”的说法，意思是夏季的三伏天以及冬季的三九天是锻炼身体的好时机，抓好这两个机会可提高强身健体的作用。大暑正处于“三伏天”，夏练三伏并不是让大家不分时间、地点、情况地去锻炼。

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。此外，要注意避免运动后大汗淋漓，

运动过后要及时补充水分，避免进食冷饮，否则易出现腹痛、腹泻等症状。

四、益气养阴勿过补

大暑养生饮食宜以清为补，选择补气清暑、健脾养胃的食物。大暑节气暑湿之气较重，人易出现食欲不振、脘腹胀满、肢体困重等症状，可适当多吃燥湿健脾、益气养阴的食物。如用橘皮 10 克（鲜皮加倍），加适量冰糖，用开水冲泡后代茶饮，常饮可起到理气开胃、燥湿化痰的功效。

大暑时人体出汗较多，容易耗气伤阴，在饮食上除了多喝水、常食粥、多吃新鲜蔬菜水果外，还应多吃如山药、大枣、蜂蜜、莲藕、百合等益气养阴的食物。但不宜过多进补，尤其是性温、热、燥的补品，如人参、鹿茸等。

