

清热解暑 不妨试试两款药膳

大暑正值“三伏天”里的“中伏”前后，是一年中最热的时期。此节气之后，我省大部分地区进入一年中最热的时间，天暑下迫，地湿上蒸，暑热难耐。人体大量出汗，津液消耗较大，因此清热解暑、益气生津是此时最重要的膳食原则。近日，潍坊市中医院临床营养科副主任医师张永超为市民介绍食补养生要点并推荐几款药膳。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

食补养生要点

祛湿 大暑时节，“大雨时行”，常以湿邪为患。临床表现常见头身困重、乏力、汗出黏腻、纳呆呕恶、大便不爽、舌苔白腻等湿滞症状。可

通过适量运动、微微出汗以排湿，也可以喝些薏米赤小豆汤、茯苓陈皮水、荷叶粥等。

防暑 大暑时节，湿热交蒸，人们最易受暑湿侵邪，导致体内阳气受损，心气亏耗，大暑时节保养不当很容易引起中暑。当出现全身乏力、大量出汗、头昏、头痛、恶心、呕吐、心悸、胸闷、四肢麻木、口渴、注意力不集中等症状时，多为中暑先兆。此时，需要先到通风及阴凉处解开衣物，适当喝些绿豆糖水、荷叶赤小豆汤、西瓜翠衣粥等解暑。

药材、食材推荐

药食同源食材：鲜白茅根、淡竹叶、荷叶、薏米、赤小豆、香薷、藿香、生姜、紫苏叶等。

普通食材：玉米、绿豆、小米、冬瓜、茄子、黄瓜、苦瓜、丝瓜、西瓜、葡萄、鸭肉、鲢鱼、鲫鱼等。

药膳推荐

药膳一 百合赤豆粥（约2至3人量）

用料：粳米50克，小米30克，赤小豆20克，百合10克，莲子20克，冰糖适量。

做法：赤小豆、莲子、百合提前洗净、浸泡1小时，然后将所有食材放入砂锅，加适量水，大火煮开后转小火继续煮1小时，加入冰糖调味即可。

养生功效：益胃健脾、利湿除烦。适合大暑节气出汗较多、脾胃虚弱或兼心烦多梦者。

药膳二 玉米鸭肉汤（约3人量）

用料：薏米20克，玉米2个，鸭肉250克，冬瓜150克，食盐适量。

做法：薏米洗净后浸泡30分钟，鸭肉、玉米洗净切块备用。锅中加入适量水，将薏米、玉米煮30分钟后，放入鸭肉，快熟后放入冬瓜，煮至冬瓜软烂后，加入食盐调味即可。

养生功效：清热利湿、益气滋阴。

大暑时节养生 重在养心、祛湿、防暑

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

大暑时节，阳光猛烈，气温升高，湿气重，人体易受影响，出现各种不适症状。根据中医“顺应自然”的养生原则，大暑时节养生重在养心、祛湿、防暑。那么，大暑后该如何养生？有哪些要点？对此，记者采访了潍坊市第二人民医院(潍坊呼吸病医院)中医科副主任杨玲玲。

杨玲玲从养心、祛湿、防暑三个方面介绍大暑时节的养生方法。

养心为要。天气炎热，人们容易出现心烦意乱、急躁易怒、焦虑等情绪问题。此时，保持心态清静尤为重要，可以通过心理暗示、冥想等方法调整情绪。饮食上，可多食用清心降火、养心安神的食材，如茯苓、麦冬、荷叶、莲子、百合等。

祛湿为重。大暑时节暑湿之气重，易导致脾胃功能低下，出现食欲不振、腹泻等症状。此时，饮食应以清淡为主，多食用清热祛湿、益气健脾的食物，如冬瓜、苦瓜、绿豆、薏米、白扁豆等。这些食物不仅能帮助清除体内湿气，还能增强脾胃功能，促进消化吸收。避免过多食用生冷、油腻、辛辣之物，以免加重脾胃负担。

防暑有法。高温时段尽量减少户外活动，避免中暑。室内应保持通风良好，适当使用空调或风扇降温，但避免直吹身体，以防感冒。外出时，应做好防晒措施，佩戴遮阳帽、太阳镜等防护用品。若出现中暑症状，如头晕、恶心、乏力等，应及时转移至阴凉通风处，补充水分，可适当饮用绿豆汤、酸梅汤等清热解暑饮品。

此外，大暑时节应保持充足睡眠，适当午休，让身体得到休息和恢复。选择清晨或傍晚较为凉爽的时段进行适度运动，如散步、打太极拳等，以微微出汗为宜，避免大汗淋漓损伤阳气。

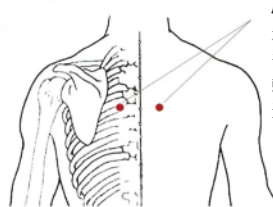
对于大暑的一些中医养生小妙招，杨玲玲建议可以艾灸温通经络、健脾除湿。可以选择艾灸足三里、神阙、关元等穴位，以调理身体，提高抵抗力。还可以通过中药（艾叶、红花等）泡脚以温经散寒，促进血液循环，缓解夏季脚部疲劳和水肿。

夏季养心 常按这几个穴位

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

心为阳脏，位于胸中而居膈上，故为“阳中之太阳”。心为君主之官，心阳振，心血充，心脉畅，心神明，人才能“以此养生则寿，殁世不殆”。天人相应，夏季为养心的最佳时节。为此，山东第二医科大学附属医院中医科主任王海霞为市民推荐几个按摩穴位。

王海霞表示，汗为心之液，夏季运动量不宜过大，以免出汗过多，损伤心阴。对患有心脑血管疾病的人群来说，要保证劳逸“中和”，每天中午，最好小睡片刻，以养足心气。平时可按摩内关、郄门、心俞等穴位来养护心脏。还可按揉心前区来疏通气血、增强心肺功能。方法为：将左手放于左胸前区，右手压于左手之上，顺时针旋转按摩30次，再逆时针旋转按摩30次。



心俞
在背部，位于第5胸椎棘突下，旁开1.5寸。

养生堂

学会这几招 让情绪“凉爽”起来

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

大暑节气后，人的情绪容易变得烦躁，可能一件微不足道的小事，就会让自己火冒三丈。俗话说：“心静自然凉。”夏季宜保持心态清静，避免不良刺激。大暑节气后如何调节情绪？近日，潍坊市精神卫生中心副主任护师徐小勇作出详细解答。

针对如何保持良好情绪，徐小勇从以下五个方面作出介绍：

根据情绪调整工作计划。大暑后，很多人有上午犯困、傍晚大脑清醒的情况。此时可适当调整工作安排，将写方案、做报表等需要精确思考的工作留到傍晚。

加强锻炼。很多人特别在意自己的形象、身材等，一旦发现自己长胖了、穿不上漂亮的衣服，就很苦恼。对此，加强锻炼是最好的办法，可以多跑步、游泳、打球等，给自己“我正在控制体重”的暗示，即使没有减重，运动也会让自己快乐。

按时睡觉，防止失眠影响情绪。大暑节气后气温高、湿度大，很容易睡不着，或者醒得太早，影响心情。建议坚持每天按时上床睡觉，保证7个小时至9个小时的睡眠，让自己的生物钟尽早调整到“夏时制”。

应对生活变化。可以做一些有意义的事情，应对生活中的变化。对一些家长来说，孩子放暑假会增加很多琐事，让人头痛。这时不妨给生活加点“料”，可通过讲笑话、听相声、陪孩子露营等方式化解生活的烦恼。

多与朋友交流。天气越热，人们往往越心烦。不妨约上几个朋友，找个地方乘凉，一起聊聊天，分散自己的注意力，忘记天热的烦恼。