

小暑是二十四节气中的第十一个节气，气温升高、降水增多，人们也要顺应节气特点，调理身心，重在“防暑湿、护脾胃、养心神”。对此，潍坊市中医院临床营养科主任张永超和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从饮食、起居、穴位保健等方面支招，助您安然度夏。

□本报记者 王路欣

科学饮食

小暑节气饮食应遵循“清淡、清爽、清苦”的原则，进食温软、不肥腻、有营养的食物，可喝些米汤、粥等养胃生津、益气消暑，如绿豆粥、荷叶粥、赤小豆粥等；多食蔬菜，如丝瓜、苦瓜、黄瓜、冬瓜、白萝卜、番茄，以及淡水鱼等化湿通瘀、有助于改善肠胃功能的食物，少食红肉；可饮决明子茶、大麦茶、菊花茶、苦丁茶等。尽量不吃生冷、油腻、辛辣食物，以免加重脾胃负担，影响消化功能。

夏季出汗多，要多喝水，或者喝绿豆汤、酸梅汤等，以补充水分和营养。出汗较多时，可饮用淡盐水或运动饮料，补充电解质，避免喝大量白开水导致体内电解质失衡。还可以适量吃梨、西瓜、乌梅等生津止渴的食物，补充因出汗流失的津液。但西瓜不宜食用过多，尤其脾胃虚寒者。此外，像是冬瓜、薏米、苦瓜等，还可帮助清除体内湿热，缓解暑热不适。

规律起居

小暑节气，首先应遵循“昼长夜短”的特点，晚睡早起，建议晚上11时入睡，早上6时-7时起床。中午适当午休20分钟-30分钟，以补充精力，避免下午犯困影响工作。

其次，要适度运动，选择清晨或傍晚进行散步、太极、游泳等运动，避免正午高温时段外出。运动强度以微微出汗为宜，不可大汗淋漓，以防耗伤津液。

此外，避湿防凉，避免长时间处于潮湿环境，雨后及时通风除湿。空调房温度不宜过低（不低于26℃），避免冷风直吹身体。外出时要做好防暑工作，多喝水。

穴位保健

小暑时节，炎热暑湿，人们容易烦躁不安。中医认为，夏与心相对应，夏季阳气旺于外，心气旺盛，因此夏季养生之道，在于养心，心安则血畅，血畅就神清气爽。可通过按摩以下两个穴位保健：

神门穴，属手少阴心经。位于腕横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的凹陷处。在腕关节的掌侧，小指末端延伸可摸到一突起圆骨，该圆骨下方凹陷处按压有酸胀感即为此穴。按压神门穴可泻火除烦、宁心安神，是治疗心受邪扰的重要穴位。操作方法为：用指尖垂直按压穴位至有酸、胀、微痛的感觉。每天早晚各掐按1分钟-3分钟，先左后右。

劳宫穴，属手厥阴心包经。位于掌心横纹中，第2、3掌骨中间。握拳，中指指尖下即为劳宫穴。按压劳宫穴可清心泄热，是治疗中暑、心痛烦闷的要穴。操作方法为：用拇指指尖垂直按压穴位至有酸胀或微痛的感觉。每天早晚各掐按1分钟-3分钟，先左后右。

眼睛也会得“空调病” 夏季护眼看过来

□本报记者 王路欣

倏忽温风至，因循小暑来。小暑节气后，天气变得酷热，空调房便成了不少人的“避难所”。但空调房的空气往往较干燥，湿度较低，长期吹空调，可能引起眼睛角膜表面的水分蒸发快，出现干燥的感觉，也可能因此出现眼睛怕光、流泪、干涩、胀痛等症状。那么，小暑节气如何明目保睛？潍坊眼科医院专家为您支招。

专家表示，使用空调时可以参照以下标准：

首先，26℃是最佳温度，既能保证舒适，又能节省能耗，避免温差过大对身体造成刺激。

其次，将空调出风口调至朝上，利用冷空气下沉的原理，使室内空气均匀降温，提升整体舒适度。

最后，每2小时开窗通风，保持空气清新，防止室内空气质量下降。

另外，在用眼时间上应遵循“20-20-20”法则，即每用眼20分钟远眺20英尺（约6米）的地方至少20秒，同时要有意识地多眨眼，保持眼睛湿润。

小暑节气 收好这篇养生攻略



药膳推荐

薏米冬瓜排骨汤

用料：薏米30克，冬瓜200克，排骨250克，生姜3片，盐、胡椒粉适量。

做法：薏米提前浸泡1小时；排骨洗净焯水，捞出沥干；冬瓜去皮切块。砂锅中加水，放入排骨、薏米、生姜，大火烧开后转小火煮1小时，加入冬瓜继续煮20分钟，加盐、胡椒粉调味即可。

功效：健脾祛湿，清热利水，适合小暑时节补充营养又不燥热。

苦瓜炒鸡蛋

用料：苦瓜1根，鸡蛋3个，蒜末、盐、食用油适量。

做法：苦瓜去瓤切薄片，用盐腌制10分钟，挤去水分；鸡蛋打散，锅中倒油炒熟盛出。另起锅放少许油，爆香蒜末，放入苦瓜翻炒至变软，加入鸡蛋，加盐调味炒匀即可。

功效：清热泻火，增进食欲，缓解暑热导致的心烦、食欲不振。

食材推荐

绿豆

特点：性凉，味甘。归心、胃经。

功效：清热解毒，消暑利水。

主治：暑热烦渴、丹毒、痈肿、水肿、泻痢、药食中毒等症。

赤小豆

特点：性平，味甘、酸。归脾、心、小肠经。

功效：利水消肿，解毒排脓。

主治：水肿胀满、脚气浮肿、黄疸尿赤、风湿热痹、痈疮疔毒、肠痈腹痛等。

□本报记者 王路欣

小暑时节，天气炎热，人们容易烦躁不安，尤其当气温超过35℃、日照时间超过12小时、湿度高于80%时，气候条件对人体下丘脑情绪调节中枢的影响明显增强，导致情绪和认知行为紊乱，可能会因为一点小事便大动肝火，这就是“夏季情绪障碍”。那么，如何远离“情绪障碍”呢？对此，记者采访了潍坊市精神卫生中心主任护师徐小勇。

徐小勇表示，避免情绪“中暑”，不妨参照以下方式：

合理安排休息时间，保证足够睡眠，以保持充沛体能，并达到防暑目的。

合理饮食，以清淡食物为主，多吃水果。夏季体能消耗增加，应适当增加营养，切忌节食。每日饮水3L-6L，以含氯化钠0.3%-0.5%为宜。饭前、饭后以及大运动量前后避免大量饮水。

做好防晒，室外活动时避免阳光直射，佩戴遮阳帽、衣着宽松。不要在烈日下或在封闭的房间待太久。居室要注意通风，通风可以迅速散去人体周围的热气及减少空气污染，使人产生凉爽感。

科学运动，可以做一些自己喜欢的体育运动，尽量保持平静、乐观、豁达的心态。

自我调节，心烦意乱的时候听听舒缓的音乐，或进行想象放松训练，静坐、闭上眼睛，想想森林、蓝天、大海等令人凉爽的情景，有助于降低“心理热度”。

避免情绪「中暑」不妨试试这五招

