

市场星报

安徽人的生活指南

2020.7.25
星期六 庚子年六月初五
今日4版 第7399期

全国数字出版
转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办
国内统一刊号 CN34-0062
邮发代号 25-50

酷暑来临，要应时平补，以热制热

随着大暑来临，合肥正式进入酷暑季节，关于这一时节的养生，安徽省中医院专家施卫兵建议，要“应时平补，以热制热”。
□记者 马冰璐

应时平补，以热制热

所谓“平补”，就是通过温补去寒湿，通过滋阴来降热。一些新鲜的蔬菜水果，比如苦瓜、冬瓜、香水梨、番茄、马铃薯、番木瓜、猕猴桃等，都是很好的选择。此外，一些河蟹、河虾也具有较好的滋阴效果。

施卫兵建议，在食疗养生中，饮食五味（酸、苦、甘、辛、咸）要适宜，平时饮食不偏食，病时饮食讲禁忌。人在大饥大渴时，最容易过饮过食，急食暴饮，所以在饥渴难耐之时，亦应缓缓进食。另外在没有食欲的情况下，也不能勉强进食，过分强食。

大暑前后，空气变得闷热，人体热量无法及时与外界交换，很容易上火。施卫兵提醒，出现“上火”症状时，应加以区分，辨清症状，对症处理，尤其是要防止过度以冷抗热。“虽然以冷抗热在某些时候是对的，比如游泳，到凉爽的地方避开高温，合理地吹空调，经常喝点绿豆汤、吃点西瓜等，无疑都是正确的。可是，一旦过度，就不好了。”

“过度以冷抗热”的表现主要有：经常吃冷

饮；运动后马上冲凉水澡，长时间吹空调等。施卫兵建议，“以热制热”更舒坦。比如热毛巾擦身体、洗热水澡、热水洗脚等。

祛湿同样重要

大暑前后气温达到一年中的顶峰，其闷热程度也达到顶峰，中医认为，此时是湿气最重的时候，人们非常容易受湿热邪毒侵袭，经常会出现胃口不好、大便黏腻、腹泻呕吐、口舌生疮等症状，所以此时养生还要注意祛湿。

施卫兵建议，避开生冷食物，中医认为生冷食物、冰品或凉性蔬果，会让肠胃消化吸收功能停滞，不宜无限量食用；不要睡在地板上，天再热也不要睡在地板上，因为空气中水分下沉；保持室内空气流通，建议多开窗以保持空气流通，让空气带走湿气，促进空气的对流；坚持适当运动，体内湿气重的人大多数饮食油腻、缺乏运动。夏季一定要适当锻炼，使身体能够时常出汗，这样可以促进身体器官运作，加速湿气排出体外。



四种适合夏季的“瓜”
你吃对了吗？

▾ 03版

老父亲为啥总不愿与子女同住？

专家建议：要帮助父亲建立新的社交圈

▾ 02版

轻食未必“轻”
当心“五大坑”

▾ 04版