

今日大暑,如何熬过一年中最湿热的日子

今天,我们正式进入大暑节气。

大暑,是夏季的最后一个节气,也是一年最热的时候。

“大者,乃炎热之极也。”暑热由小及大,大暑之后就是立秋。物极必反,由此可见大暑的炎热程度了。简言之,大暑是从盛夏过渡到秋天的节气。

从大暑至立秋这段时间里,气候炎热,土地潮湿,降雨频繁,湿热便会更加猖獗,人容易得湿疹、腹泻、水肿……

那此时我们应该如何避湿热?如何养生呢?

虽然此时最湿热,但也是祛湿热的最佳时间段,为什么呢?

因为,从中医理论来看,人体五脏与季节是对应的:肝对应春天,肺对应秋天,肾对应冬天,立秋前的 18 天是长夏,长夏对应脾。这段时间里虽然湿热“造孽”,但小脾当道,如果抓紧给身体祛湿,功效就会最强。

那究竟如何判断自己是不是湿热体质?需要祛湿热呢?最准确最直接的方法就是:

一看舌头:舌头上面一层又黄又腻的糖霜般的东西就是舌苔,当舌苔颜色发黄,就是身体有湿热的表现。

二看头部:脸上容易长痘,总是油腻腻的;头发特别容易出油,一天不洗就像在油瓶里浸过似的;头重如裹,感觉头晕很昏沉。

三看脾胃:容易饿,但一吃就饱,易腹胀打嗝;早上起来嘴巴又干又苦,白天喝很多水还是觉得不解渴;喜欢冷甜食;四肢酸胀,有沉重感;容易胸闷,喜欢发火。

怎么除湿热?调整脾胃气机最重要。

很多人可能会说,我在吃红豆薏米汤祛湿啊。大概率,红豆薏米汤吃不好你的湿热!只有让脾胃气机该降的降,该升的升,湿热自

何以解暑,唯有满足五点要求

大暑时节,也叫中伏天,是一年中最炎热的一段日子。这时,人体消耗很大,心情容易烦躁,因此,合理的起居饮食、心理调节等养生行为尤为重要。

之一、起居

古时讲究“天人合一”,物随阳而出入。人的起居也应如此,日出而作,日落而息,遵循自然运行节律,跟太阳走,天睡我睡,天醒我醒。

在四季分明的上海地区,自然运行节律,即春生、夏长、秋收、冬藏。然而,你可知道,一天也有四时,3-9 点为一日之春,9-15 点为一日之夏,15-21 点为一日之秋,21 点-第 2 天凌晨 3 点为一日之冬,也划分了人一天行为应注意的时间段。顺则健康长寿,逆则自毁身心。

所以,根据夏日日长夜短的特点,早晨 5、6 点钟该起床了,否则越睡越困。有条件的,午时 11-13 点休息 30 分钟至 1 小时,有助于养心气。需要提醒的是,晚上 21 点-凌晨 3 点,是入睡的最佳时间,这时人体阳气进入藏养阶段,熬夜会耗伤体内阳气,久则气血亏空损害健康。入睡时间最晚不要超过 22 点。

之二、环境

《黄帝内经》讲:夏季要“无厌于日”,即不要厌烦天气的炎热。因此,人们在防暑降温的同时,需注意环境温度不能过低,要有利于阳气长养;应避免睡觉时直接吹空调、风扇。白天空调的温度亦不宜过低,以防寒邪伤人引起不适,同时也为秋冬阳气的收藏打下良好的基础。体寒虚弱的人宜尽量多接触阳光(阳光下活动或晒后背均可),可起到补充体内阳气的作用。

之三、药膳

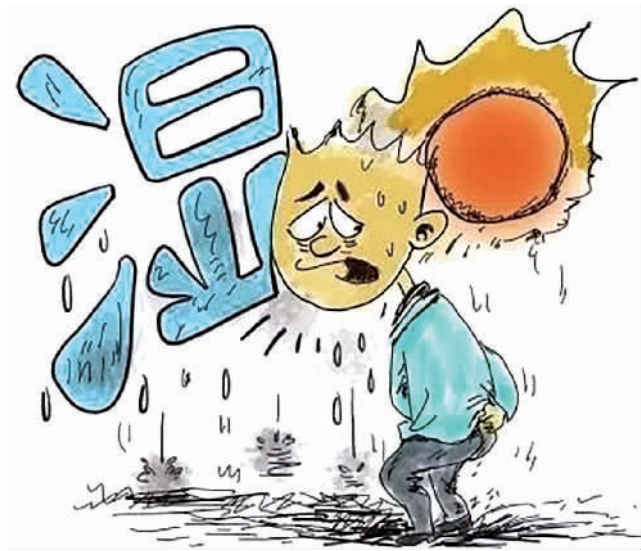
大热天,合理的饮食营养有助于养生益



然而然就祛除了。

这时,就该请在医生的指导下调理脾胃,只有脾胃气机正常了,再喝点赤小豆炒薏米水。这才是建立在调整脾胃气机基础上的祛湿“正解”。

民间有句俗语:暑天无病三分虚。在炎热的大暑节气里,很容易消耗人的气和津液,因为出汗是耗气伤津的。还有,很多人会食欲减退,甚至会腹泻,引发肠道道疾病。这种夏日的虚,究其本质是脾胃虚弱了,脾喜燥恶湿,但湿热的环境让脾胃无所适从,让它负湿前行。这时候养生的关键,不是去吃红参、燕窝、羊奶、冬虫夏草,而是要给脾减负,帮它抽湿、祛湿。



湿气一除,脾胃好了,你吃下去的东西自然能化气生津;胸中的气机调畅了,胸闷的感受会减轻,人也不那么容易心烦。

最后记住下面这些,可以堵住湿气进入你身体。

- 1.下雨天请撑伞。
- 2.不要贪凉,不要天天躲空调间不出汗,出点汗也是祛湿的。
- 3.脚踝、肚脐、肩颈部请注意保暖防湿。
- 4.少食肥甘厚味、辛辣、海鲜。
- 5.少食冰冷甜品,这些都是生痰困脾之物。
- 6.不熬夜,少思虑(多思伤脾)。
- 7.少生气,以免木旺克土伤脾胃。

(米素轩)

【大暑节气养生佳肴】

童子鸡烧毛豆

功效:童子鸡富含优质蛋白和人体发育所需的磷脂类物质,脂肪含量较少,并含有钙、铁、镁、钾、钠、维生素 A、B1、B2、C、E 和烟酸等成分,经常食用有助于强身健体、补肾精、提高免疫力、促进智力发育,特别是身体虚弱、容易感冒的人群。但患有高血压、中风、癌症、痛风以及风热感冒的人不宜多吃。

食材:童子鸡 1 只,毛豆适量,老抽 1 大勺,生抽 2 大勺,白糖适量,蒜头 2 只,生姜 1 块,葱适量,海鲜酱 1 大勺,干辣椒 2 只,料酒 1 大勺,咸鲜口味烧

做法:

- 1.毛豆去壳,蒜头去皮。
- 2.童子鸡洗净剁块。
- 3.热锅凉油,加入蒜头、葱、姜片、干辣椒煸炒出香味。
- 4.加入鸡块大火翻炒 2 到 3 分钟。
- 5.加入毛豆仁、老抽、生抽、料酒、海鲜酱炒 2 到 3 分钟至上色均匀,再加少许清水、白糖烧开。
- 6.小火炖十几分钟,再大火将汤汁收掉即可。



纠错有奖

欢迎大家来做“啄木鸟”

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错,可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言,将您发现的问题发送给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节,本期截止日期为 8 月 1 日)。本月纠错质量最高的一位读者,将成为最佳“啄木鸟”,并获得 100 元的现金奖励;本月纠错质量相对较高的另外十位读者,则将成为优秀“啄木鸟”,并获得纪念品一份。



扫描二维码关注“上海社区发布”

2020 年 6 月优秀“啄木鸟”:丁文祥、曹酉虹、鲍国新、严志明、周以人、杨保飞、庄秀福、翟继康、李群、陈丽丽

2020 年 6 月最佳“啄木鸟”:张德胜