



图据AI生成

通讯员 叶丽 张煜铎  
本报记者 林乐雨

今日大暑至,天地进入一年中阳气最盛、湿毒最猖獗的时节。此时上蒸下煮的“桑拿天”成为常态,湿与热交织成无形巨网,悄然侵袭人体。

“大暑时节湿邪当令,最易困阻中焦。脾阳受遏则运化失司,轻则头身困重、食欲不振,重则呕吐泄泻、水肿昏蒙。”浙江省立同德医院中医内科沈悦倩医生介绍,临床上常见有三大症候:湿热胶结(表现为舌苔黄腻,皮肤黏腻,痤疮频发)、气阴两伤(表现为

# 大暑时节湿毒炽盛

## 中医教你“伏”中求安

汗出如油,心烦口渴,四肢乏力)、寒湿内伏(表现为贪凉腹泻,关节酸痛,晨起痰多)。

据此,沈悦倩推荐养生三法,帮助广大朋友度苦夏。

### 饮食:清补结合,以通为补

忌食冰镇狂饮伤脾阳,肥甘厚味生痰浊。宜“三瓜三豆”(冬瓜、苦瓜、丝瓜;绿豆、赤小豆、白扁豆)解暑毒,汤粥养护脾胃气。

推荐经典家常菜——素瓜豆。此菜以清水煮透、本味见长,完美诠释“大味至淡”的养生哲学。其精髓在于突出南瓜的清甜与豆角的鲜嫩,搭配灵魂蘸水解暑开胃,以下是地道做法。

煮菜。老品种黄皮南瓜500克切大块,去籽即可,紫花四季豆300克去筋折段。冷水入锅,水量刚没过食材,大火煮沸撇浮沫,转小火焖20分钟。豆角软烂起皱,南瓜棱角模糊即可。如果加1小把糯米一起煮,可使汤更浓滑。

蘸水。基础版:糊辣椒面2勺、素瓜豆原汤4勺、盐半

勺、葱花1勺、豆腐乳半块捣匀。升级版:加木姜子油3滴、添水豆豉1勺、折耳根末增香(可选)。食用要诀:先喝半碗清汤润喉→夹瓜豆蘸食→汤泡饭收尾。体寒者蘸水多加姜末,湿热体质可添生蒜泥。

### 起居:避暑有道,微汗为度

辰时采阳:7-9时可于室外习练八段锦,激发督脉阳气。

午间避暑:11-14时避免外出,空调温度 $\geq 26^{\circ}\text{C}$ 。

戌时沐足:19-21时用艾叶+花椒煮水泡脚,引火归元。

切忌汗出当风,从高温室外进入空调房时,先用干毛巾擦净汗液,待体温平复后再降温。

### 养神:静心戒躁,以喜制暑

《黄帝内经》强调:“暑汗勿流,使气得泄。”此时养神重在养清静心:晨起静坐10分钟,观想冰雪之境。午后聆听宫调音乐(如《高山流水》)。避免激烈情绪,用“喜胜忧”原理多回忆快乐的事,以喜制躁。

## 高粱: 坐拥一支 抗病营养部队

它是被古人用来喂牲口的食物,现代研究发现它对“英年早衰/肥/秃”各种问题集一身的现代人,超级“健康友好”。这种既低级又高级的食材,就是高粱。

近期,北海道大学与悉尼大学的联合研究团队,从高粱中鉴定出特殊脂质,这种物质展现出非凡的抗糖尿病和抗炎特性。而高粱对抗“富贵病”的本领远不止于此。

稳定血糖:除了新研究成果鉴定出的抗糖抗炎脂质FAHFAs,高粱中一些酚类物质也具有降糖功效。它同时富含抗性淀粉,这一淀粉可以在肠道中缓慢释放,避免血糖骤升骤降。

心血管方面:高粱中的植物甾醇和单宁能有效减少胆固醇吸收,在动物实验中,添加高粱脂质的饮食能让鼠类肝脏胆固醇降28%。

适合乳糜泻患者:临床试验已经证实,乳糜泻患者进食高粱食品后,不会发生肠道不适症状。

解救便秘:高粱含膳食纤维的量不低,每100克平均含4.3克,有的品种甚至高达6-12克(不同品种差异较大)。

据养生中国

# 一个动作让你减压睡眠好

有意识地将“胸式呼吸”变为“腹式呼吸”,也叫横膈膜呼吸,可以收获以下好处:提高肺活量、氧气吸收及供应效率;减少压力荷尔蒙的产生;降低皮质醇水平、降血压、缓解焦虑;改善自主神经对压力的反应,改善动脉血流量、睡眠质量等;有助增强免疫功能。

腹式呼吸怎么做?

吸气:将一只手放在胸部,另一只手放在腹部(肋骨下方)。闭上嘴,用鼻吸气使腹部隆起扩张,感受横膈膜下压,即放在胸部的手不该有感觉,而放在腹部的手应随着空

气的进入而膨胀。

呼气:通过嘴巴呼气,收紧肌肉(感受腹壁下陷)迫使空气排出。循环往复,尽量使呼吸均匀,细心体会腹部的一起一落。熟悉之后,可以解放双手,随时随地都能练起来。

熟练后可以尝试“进阶版”:鼻子深缓吸气(小腹膨胀),沿着想象中方盒左边慢慢向上,脑海里从1数到4。屏住呼吸,保持肺部饱满,沿着方盒上沿从左向右从1数到4。通过嘴巴缓慢而深地呼气,沿着方盒的右侧从上到下,慢慢从1数到4。屏住呼

吸,保持肺部清空,沿着方盒的下沿从右向左,慢慢从1数到4。重复上述步骤3次,或每次练习5分钟。

据央视网

## 全新“酸枣仁”关爱睡眠健康 仅需5块5

2024年创新配方的明星产品“酸枣仁γ-氨基丁酸”凝胶糖果重磅登场。作为卫视热销爆品,为您带来全新的睡眠体验。它采用中西合璧配方,愿您步入令人神往的舒适夜体验,好梦相伴。

营养补得好 才能睡得好

酸枣仁、γ-氨基丁酸、茶氨酸是“身体营养库”的黄金三宝。酸枣仁与茶氨酸,巧妙配伍γ-氨基丁酸,加上百合、莲子(去芯)等天然植物。产品天然纯净,经过高浓缩处理,营养丰富,可安心服用。

源自陕西秦岭山脉的野生酸枣仁,富含酸枣仁皂甙,以及钙、铁、锌、硒等多种微量元素,能够充分补充身体所需营养。γ-氨基丁酸素有“心灵维生素”的美誉,为您的身心健康助力。

科技创新产品,愿与您相伴,让您在静谧夜晚中享受甜美的梦乡时光。

睡觉养精蓄锐 好睡眠神清气爽  
感恩钜惠 仅需5块5!

卫视热播产品,助力好睡眠。仅需5块5,让您一天活力满满、精力充沛。每天前30名订购者,还将免费获赠2盒,活动仅限7天,活动结束后恢复市场价每盒99元。



订购热线 400-078-5066