

中医认为,脾胃是“后天之本”,其重要性可见一斑。中医还讲,夏季正是养脾胃的好时机。然而,很多人夏天的生活习惯非但不能养脾胃,反而会伤害脾胃。今天小编就为读者整理出夏天最伤脾胃的十件事。

# 你知道吗? 这些事最伤脾胃



**狂吃冷饮。**一到夏天,冷饮便进入了热销期。有些人吃起来毫无节制,寒气也随之进入体内。中国中医科学院杨力教授指出,寒伤脾,常见的表现是舌苔白腻,轻则腹痛、腹泻,重则恶心呕吐。缓解不适症状的方法是喝点姜汤,如果恶心想吐,还可以喝点藿香正气水。杨力建议,吃冷饮的时候最好在嘴里含一会儿,以减少对脾胃的刺激。

**猛吹空调。**空调吹出的冷风为外寒,也对脾胃不利。杨力指出,很多人在空调、电风扇环境中,容易出现肚子凉痛,甚至腹泻,都和外寒侵袭脾胃有关。当下,很多白领在空调房中穿着厚外套办公,首先很不环保,其次室内外温差过大,容易感冒。杨力建议,用传统的手扇取代空调,最健康。下班前要把空调温度调高或提早关掉,以适应下班后的环境。

**穿衣露腰腹。**夏日的街头,很多时尚女孩穿着露脐装,赶时髦的代价是脾胃受伤。杨力说,肚脐是一个很重要的穴位,名为“神阙穴”,它的背后还有命门穴。裸露腰腹会让这两个重要穴位受到

寒邪侵袭,不仅伤脾胃,还会伤肾、伤骨头。杨力强调,晚上睡觉时,这个部位一定要盖好。

**喝太多凉茶。**近年来,凉茶逐渐“北上”,成为全民喜爱的饮料。杨力说,正宗的凉茶内含性凉的中草药成分,比如菊花、金银花、荷叶等,有去火的功效,内热、上火的人可以适当喝一些。但对于脾胃本就虚寒的人来说,喝太多凉茶就是“雪上加霜”。杨力说,凉茶不宜长期饮用,月经期女性、准妈妈、产妇、幼儿都不宜多饮。

**不吃主食。**一到夏天,很多人胃口不好,不爱吃主食。杨力指出,中医讲“五谷为养”,不吃主食,脾胃会越来越虚弱。如果胃口差,可适当吃开胃的食物,如四川泡菜或熬点养生粥,如绿豆薏仁粥、山药扁豆大米粥、红薯燕麦粥等都是不错的选择。

**蔬菜只吃生的,不烹制。**热天在厨房做饭是种煎熬,因此很多人选择不用开火的凉拌菜或者直接生吃。但凉菜偏凉,生吃不容易消化,易伤害脾胃。杨力说,一天里必须有一个烹制的热菜。瓜

类、豆类富含营养,夏季可适当多吃。

**沉迷麻辣重口味。**夏天夜晚的街头,麻辣小龙虾、麻辣烫等重口味小吃是很多人最爱。杨力说,夏天湿气较重,吃点麻辣的食物有助于除湿、开胃和醒脾,但吃得太多会刺激口腔、食道和胃黏膜,容易引起胃火、长口疮,这时可喝点绿豆汤或吃点西瓜清火。

**大量喝酒。**酒精同样会刺激胃黏膜,还会增加肝脏的负担,对脾胃极为不利。

**饥一顿饱一顿。**杨力说,脾胃喜欢规律的生活,定时定量、细嚼慢咽,是保养脾胃的要诀。如果经常饥一顿饱一顿,边走边吃或吃饭中谈事,时间长了必然导致脾胃虚弱,容易患上胃炎、胃溃疡等疾病。

**熬夜。**夏天天长,再加上炎热,很多人习惯晚睡。杨力表示,熬夜伤阴,容易引起阴虚、气虚,不仅伤害脾胃,五脏都很受伤。要想养生,必须睡好“子午觉”,即晚上睡觉不能晚于11点,中午再睡半个小时,才有益于健康。

## 这7种人吃西瓜要注意

夏季很多水果上市,西瓜更是夏季清热解暑的必备水果。西瓜虽然对人有好处,但是你知道有句俚语叫作:“日吃西瓜,半夜反症”吗?要知道有些人是不适宜吃西瓜的!

- 脾胃虚寒的人不宜多吃西瓜**  
西瓜性寒,吃多了容易伤脾胃。李时珍在《本草纲目》中记载:西瓜、甜瓜,皆属生冷,世俗以为醍醐灌顶,甘露洒心,取其一时之快,不知其伤脾助湿之害也。
- 感冒初期的人不宜吃西瓜**  
医学认为,不论是风寒感冒还是风热感冒,在表未解之前若攻之会加重病情。因为西瓜有清里热的作用,所以感冒初期吃西瓜会导致感冒病情加重或病程延长。
- 糖尿病患者要少吃西瓜**  
西瓜中含有不少的糖分,糖尿病患者吃西瓜过量,会增加糖尿病患者的肾脏负担,还会导致血糖升高、尿糖增多等后果。
- 肾功能不全者不要吃西瓜**  
肾功能不全的人,如果摄入过多水分,很难将其排出体外。这类患者如果吃过西瓜,不但会使水肿加重,还易导致其体内的血容量增多,诱发急性心力衰竭。
- 口腔溃疡的人不要吃西瓜**  
口腔溃疡在中医中被认为是阴虚内热、虚火上扰所致。吃西瓜致使口腔溃疡患处复原所需要的水分被过多排出,从而加重阴虚和内热,导致患者愈合时间延长。
- 孕妇和产妇要少吃西瓜**  
孕期女性体内胰岛素相对不足,对血糖的稳定作用下降,如果西瓜吃太多,摄入过量糖分,会造成糖在血液中的浓度过高,对健康不利。此外,产妇在刚生产完之后,体质比较虚弱,也不宜多吃西瓜。
- 高龄老人要少吃西瓜**  
高龄老人因为年纪比较大,脾胃功能和心肾功能都会有所减弱,夏季吃太多西瓜会损伤脾胃。

(生命)

(健康)

旅游快车 平顶山日报社广告中心主办 联系电话: 2260200 13837553695

### 金色假期旅行社

木札岭亲子寻宝一日游99元(仅限6月6日/7日) | 日照海滨亲子纯玩三日428元

五龙山水上乐园大学生特价99元 | 五龙山主题乐园一日198元周六日发

南京湖州杭州四日598元周五发 | 云雾山+木兰草原二日458元周六发

峰林仙境、十里画屏、举世无双,祈福首选、道教圣地、天下名山,尽在洛阳栾川

**老君山+寨沟二日游 388元**

含:景区大门票 中天门往返大索道 一早二正餐 宿农家多人间 周三、六发

观三峡大坝、回梦里老家、听千年猿啼、船游老三峡,全程无自费、无加点、无自费

**长江三峡西陵峡+车溪 三日598元周二、五晚八点发**

自助早餐/住宿准三酒店

含:西陵峡游船、三峡索道、下牢溪快艇、三峡大坝景交、二早二正餐、宿标间

宝泉瀑布一日游158元 | 鲁山5950555 叶县8099799 舞钢8166866 L-HEN04064

矿工路物资宾馆一楼2551118 13083750808 开源路广源宾馆一楼2996667 13087062727

### 逍遥旅行社

为庆祝绿林山景区携手平顶山八周年特价酬宾

原价468元  
**鸳鸯溪漂流美人谷二日 现特价388元**

原价468元  
**绿林寨美人谷二日 现特价368元**

含往返车费、门票、标间住宿、高标团餐,全程无购物、无加点,还您一个安静的周末 活动时间:5月23日至6月15日,之后恢复原价

**太行大峡谷二日游 438元/人** | **黛眉山二日游 398元/人**

持中高招准考证特价368元/人

含门票、景交、一早二正餐,住农家 | **三峡西陵峡车溪 598元/人**

地址:市工人文化宫南面向东200米路北 电话:2222778 2222779 13837588860 许可证号:L-HEN04063

### 河南美国国际旅行社

鹰城千人游——漂流篇 (活动仅限6月6日、6月7日)

**尧山军事漂流+秘洞景区 158元**

**本周惊爆价 99元**

亲,你必须来漂的N个理由:漂流全长9公里,落差188米;军事娱乐,漂流过程中体验登陆钓鱼岛、相约情人湖等特色游戏,全程高速,车程仅需2小时!(每周二、四、六、日发团)

中原快乐漂流旗舰 体验激情寻找快乐

**宝天曼峡谷漂流+龙潭沟二日 398元**

宝天曼峡谷漂流是河南唯一生态型峡谷漂流,漂流全长12.8公里,河道刺激,惊险浪漫,中原漂流地区领军者(每周三、六发团)

### 河南美国国际旅行社

八仙洞被誉为“中原第一洞”喀斯特地貌,距今大概有两亿多年的历史

**丹江大观苑+八仙洞二日 428元**

丹江大观苑位于举世瞩目的南水北调工程水源地、国家一级水源保护区,全程高速、三星住宿1早2正餐 (每周三、六、日发团)

**重渡沟+重渡沟竹筏漂流二日 358元**

重渡沟素有“北国江南”之美誉,景区内飞瀑成群,重渡沟竹筏漂流,漂流河道全长6公里,落差100余米,漂流时长3小时(每周三、六、日发团)

**青岛日照高品四日 488元** | **日照纯玩三日 388元**

无购物,无自费,2-3人标准间,含日照海战馆、太公岛出海 | 住2-3人标准间,无购物、无自费,捕鱼、青岛海底世界,有充足的时间享受海滩时光 | 含日照海战馆、太公岛出海捕鱼

**青岛日照常规四日 198元** | **昆大丽双飞六日 680元**

**华东五市+木渎西塘七日 960元** | **北京纯玩无购物双卧五日 1080元**

**厦门武夷山双卧六日 1580元** | **成都九寨沟黄龙双卧七日 1580元**

平顶山分社 报名热线: 7339996 7339998 15837555355 地址: 中兴路广厦商务中心6楼 许可证号: L-HEN01213 平顶山分社

平顶山晚报、河南中青国际旅行社平顶山分社联合推出 国家AAAA级景区 国家地质公园

# 千人同游王莽岭

5月23日至6月22日 王莽岭、锡崖沟、红岩大峡谷2日 门票价 **398元**

在日报社及旅行社报名即可享受 **298元**

享受 **每周三、六发团**

景区门票价 **110元** 在日报社及旅行社购票即可享受 **60元**

自驾线路:宁洛高速 - 二广高速 - 陵侯高速 - 高速直达陵川王莽岭景区(全程约330公里)

◆媒体全程监督,无自费、无购物  
◆太行云顶,平均气温18摄氏度、避暑胜地,红色旅游基地  
◆轻松、休闲,没有爬山的劳累,感受挂壁公路中穿行  
◆温馨提示:有感而发的游记或拍摄的照片可在《平顶山晚报》上发表

报名咨询 | 市区中兴路北段市直门诊二楼河南中青国际旅行社 7038262 18639737117 | 郑县报名电话: 15093803280 许可证号: L-HEN-CJ00033  
建设路西段鹰城广场对面平顶山日报社广告中心 2260200 17703750133