

夏季养生： 吃“三鲜”，多出汗



夏季养生，该从哪些方面入手呢？听听专家怎么说。

多吃应季“三鲜”

1.冰糖樱桃养胃祛湿。天津市第一中心医院营养科副主任医师谭桂军表示，酸甜可口的樱桃可以益脾养胃，祛风驱湿。樱桃富含铁元素和维生素C，适量食用有养颜润肤之效。另外，樱桃中维生素A含量较高，用眼较多者适量吃一些对眼睛很好。

大家可以尝试冰糖樱桃饮。樱桃洗净榨汁，调以冰糖当饮料喝，能养胃，对食欲不振、腹泻也有一定的食疗作用。还可以用鲜樱桃泡酒，对关节疼痛、四肢乏力都有一定效果。注意樱桃性温，阴虚火旺者应少食。

2.爆炒蒜薹温通活血。河南省中医院针灸科吕沛宛认为，蒜薹是应季蔬菜，有温中下气之效。虽然天热了，但有些人出现腹胀、腹痛等症状，这是胃寒的表现，吃些蒜薹有温补的作用。另外，蒜薹中还含有辣素、大蒜素，有消毒杀菌的作用。

不妨这样吃蒜薹：头天晚上把蒜薹洗净切段，用盐和生姜腌制（可以去辛辣），第二天早上将其爆炒，炒熟一点，适合肠胃功能较弱的人食用。但注意胃炎、胃溃疡患者或热性体质者不要多吃。

3.吃黄瓜把清热解暑。天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲指出，黄瓜性凉，水分也特

足，爽快又清热。但很多人不吃黄瓜把，嫌它口感涩、水分少，其实黄瓜中含有较多的苦味素，尤其是尾部，能降火、开胃，吃的时候可千万别把黄瓜把扔掉了。另外，黄瓜中含有丙醇二酸，能抑制脂肪的吸收，想瘦身的人可以适当多吃些。

切丝或拍黄瓜时很多水分和水溶性维生素会流失掉，而生吃黄瓜营养成分保存最好。注意黄瓜不宜多吃，每天不要超过250克。

夏季忌“二满”

1.汗满。夏季天气热，汗液的排

泄也会加快，人体阳气会受损。此外，热天比较贪凉，如吹空调、喝冷饮等，易受寒湿。

江苏省南京市中西医结合医院针灸科王亮主治医师介绍说，夏季养护阳气，补中益气比较适合按揉足三里穴。该穴位在外膝眼下3寸，距胫骨前缘一横指，当胫骨前肌上。取穴时，由外膝眼向下量四横指，在腓骨与胫骨之间，由胫骨旁量一横指，该处即是。

具体方法是，用拇指指面着力于足三里穴位之上，垂直用力，向下按压，按而揉之。其余四指握拳或张开，起支撑作用。按揉时，会产生

酸麻胀痛和走窜等感觉，持续数秒后，渐渐放松，如此反复操作数次即可。

2.湿满。这时节雨水较多，导致空气潮湿，易生皮肤病，如湿疹、汗斑、湿性皮肤病等。

南京市中西医结合医院运动保健咨询门诊李靖副教授介绍说，中医祛湿可通过健脾来实现，比较好的健脾运动是五禽戏中的熊戏。

夜短要早睡，出汗也养生

夏天昼长夜短，对很多人来说，

按点睡觉是个难事儿。因此，初夏应及时调整作息，保证晚上10时到11时就寝，早上5时半到6时半起床，午饭后半小时短时午睡。这样等酷暑真正到来时，我们就能养成合理的作息习惯了。

夏天，很多人怕出汗，不爱锻炼。其实，适当锻炼，有利于体内汗液排出，帮助祛除体内湿气。不过，要选择合适的运动，夏天应该少做一些强度太大的运动，比如，踢球、打篮球等。可早起或晚上太阳下山后散步、做操、跳舞等。

(广报)

欢途号空调专列 带你游神州!

幸福老人闯关东 (昔日北大荒、今日北大仓)

哈尔滨/长白山/海拉尔/呼伦贝尔大草原/满洲里/沈阳/北戴河空调专列11日游

2480元/人起(硬卧上铺) 6月26日左右连续发班

幸福老人畅游西北五省份 (有人说，大西北是一生必去的地方之一)

青海湖/乌鲁木齐/天山天池/吐鲁番/哈密/敦煌莫高窟/鸣沙山月牙泉/张掖七彩丹霞/沙坡头/内蒙古通湖草原空调专列11日游

2880元/人起(硬卧上铺) 7月16日左右出发

幸福老人重走丝绸之路 (不到新疆，不知道祖国之大)

新疆喀纳斯/天山天池/吐鲁番/阿拉山口国门/赛里木湖博乐/莫高窟/鸣沙山月牙泉/中卫沙坡头空调专列13日游

3580元/人起(硬卧上铺) 7月23日左右出发



报名送价值280元旅行大礼包!

活动电话：4949979 18603754077 13837553695

报名地址：建设路西段平顶山日报社广告中心