

为什么说夏季是养阳好时节

阳气是生命的动力。《素问·生气通天论》说：“阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰”。这是说，人体的阳气就像天空中的太阳。我们常说，万物生长靠太阳，没有太阳万物就缺乏生命力。“夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。逆其根，则伐其本，坏其真矣。故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。”此时正值盛夏，故“养阳”正当时。

人从一个受精卵发育成形，都是因为阳气的作用。阳气这种无形的力量，现代生命学称其为生物机能，而古人就把这生命机能称为阳气。阳气至关重要，我们应该从哪几方面养阳呢？首先，应从娃娃抓起。现在的孩子大多是温室里的花朵，经不得风雨。但

是要想让孩子身强体壮，就应该让他们积极地适应大自然，增强运动就可以增强阳气，阳气在运动中生发，运动多，阳气足，孩子才能充满活力。

其次，应注重饮食。多吃当季蔬菜，比如养阳的韭菜，助长生机的莴笋、豆苗、蒜苗、小葱、豆芽、芹菜、竹笋、滋补脾胃的大枣、山药等。水果里的樱桃、青梅、杏子、李子等，都能温阳滋补，助养阳气。一些凉饮料、冰淇淋、刚从冰箱里取出的水果，都属于寒性食物，不但刺激肠胃，还非常伤阳，一定要注意避免。

再次，要注意着装。女士们的短裙，甚至露脐装，都有伤阳的可能，尤其在有空调的区域内更应注意。夏季室外高温，稍有活动则易出汗，此时汗孔张开，如果立即进入温度低的空调房，风寒之邪就会直接侵袭肌肤、筋脉、骨节，寒气不得及时排除，则会入侵脏腑，耗损脏腑阳



气，产生各种病症。

还有，就是注意生活起居，早睡早起。夏之际，日出时间较早，日照时间渐长，人们宜在这时候早些起床，晒晒太阳，以提升体内的阳气。而晚上不宜熬

头屑多 洗前抹点橄榄油

头皮屑就像是头发上的“膏药”，让人难受又尴尬，还总甩不掉。掌握小方法，能达到去除头皮屑的好效果。

头屑由头皮表皮细胞新陈代谢自然产生，头皮健康时脱落的细胞是我们不易察觉的粉末，数量不多，一般看不到。但当头皮出现问题时，表皮层没有成熟就脱落了，则会出现大量头皮屑。导致头屑过量的原因有很多，例如经常吃辛辣食物、喝水少，会使人体处于干燥状态，导致头皮角质层过多脱落；晚睡、熬夜也会造成头皮代谢异常，产生过量头屑。

给大家介绍两个能去头屑的食疗方。1、乌梅菊花饮。乌梅2枚、菊花3克、开水冲泡代茶饮。乌梅生津止渴，菊花清热，对因干燥产生的头皮屑有

辅助治疗作用。2、荷叶山楂黄精粥。山楂20克、黄精15克水煎，用纱布滤去渣，再加粳米60克、荷叶半张煮粥食用。每日一剂，连服30天。此粥还适合油性肤质的脱发患者服用。

需要提醒的是，想真正摆脱头屑，还需从生活方式入手。建议平时少吃重口味食物和甜食，多喝水、尽量不喝饮料，规律作息。瓶装饮料及甜食都含添加剂，过多摄入会影响新陈代谢。此外，日常洗发护发也很重要。头屑多的人最好每天或隔天洗一次头，推荐一个保养头皮的方法——洗发前涂橄榄油。具体方法是，取少量橄榄油涂于发际处，并按摩至整个头皮。橄榄油是天然油脂，易吸收，能有效滋润头皮，缓解干燥。

生命时报

宫廷里的降温祛暑汤

盛夏酷暑晒得人疲软无力，头昏目胀，一味贪凉饮冷容易让人上吐下泻。那么在清朝，宫廷里的人是如何消暑的呢？

三款御用消暑汤。清代宫廷中旧例，每年暑月（农历五月初一至七月十五）在乾清宫、寿安宫、养心殿、军机处、寿药房等处发放暑汤，供妃嫔、王公大臣等饮用，预防暑病，最常出现的当推香薷汤和暑汤。香薷汤由香薷、甘草、扁豆、赤茯苓、黄芪、厚朴、陈皮、菊花等组成，以水熬汤。暑汤方由香薷、藿香、茯苓、陈皮、炒扁豆、厚朴、木瓜、滑石、甘草、檀香、乌梅、伏龙肝、黄芪、麦冬、炒白术等组成，以水熬汤。两方药物组成，皆以芳香化湿、健脾行气药为主，同时兼顾清暑热和固表生津。

在中暑后调理方面，生津代茶饮很管用。用沙参、麦冬、竹茹、益元散煎汤代茶，能益气生津、清心利小便。

解腻消暑酸梅汤。清朝历代皇帝皆爱茶，尤以乾隆皇帝为甚。满洲人好

渔猎、喜肉食，常在食用高热量油腻的肉类后，饮用一种玉米面发酵的酸汤子作为饮料。来到北京城后，由于生活环境的变化，继续饮用酸汤子容易使过剩的糖分转化成脂肪，造成体重增加，因此乾隆皇帝下令对饮食结构进行调整，御茶房绞尽脑汁，才调制出了能代替酸汤子的酸梅汤。酸梅汤采用乌梅、桂花、甘草、山楂、冰糖一并熬制，消食解腻、生津止渴。

祛暑药：清官药锭子。每年端午节前，清宫内府会制作一些防暑药，用于赏赐和不时之需。主要有：紫金锭、蟾酥锭、离宫锭、盐水锭、避暑香珠、大黄扇器等。药锭子剂型特殊，所用药材也多珍贵之品，因此既是药物也是工艺品。药锭大多十分芳香，以起到芳香避秽、醒脾清暑的作用。

清官防暑方在祛湿和生津上下足功夫，相当于给体内安装了空调，而药锭则是个随身携带的小空调。如此，内外得以肃清，令人神清气爽。

生命时报

夏日清暑利湿健脾胃

夏季天气炎热，昼长夜短，降雨增多，湿度也逐渐增加，让人感觉湿热难耐。唐山市中医医院脾胃病科副主任朱叶珊介绍，即将进入小暑时节，小暑节气是人体阳气最旺盛的时候，而人体阳气在外，脾胃相对空虚，容易出现寒热错杂的状况。

脾脏位居中焦，运化水谷，喜燥恶湿，而暑湿之邪因脾，会造成脾胃运化功能紊乱，出现食欲不振、脘腹胀胀，或者肠鸣腹泻等症状。小暑节气，应注意清热祛暑，以清淡为佳。不宜多食辛辣，使火热更盛，容易出现口腔溃疡、便秘、痤疮等症情。从养生角度说，“春夏养阳，秋冬养阴”，过食辛辣后，汗孔扩张，会造成阳气流失。宜多饮水，补充水分，多食西瓜、黄瓜、丝瓜、冬瓜等蔬菜和水果；还可以用荷叶、淡竹叶、薄荷叶、金银花、菊花和百合花等药材冲泡成茶，消暑生津；再有中医学理论认为：“苦能清热”。可吃些苦瓜、苦苣菜等，取其清热消暑功效。

因为天气炎热，一些人喜欢冰冻饮料，这是不可取的，因为冰冷之品属于湿冷邪气，会困厄中焦，导致脾胃运化功能障碍。也就是说，这些冷饮直接

进入胃肠道后，不仅损伤消化道黏膜，而且影响胃肠道蠕动，出现腹痛、腹泻、食欲减退等症状。而另一方面，夏天里有些人喜欢进食辛辣、烧烤之品，吃得浑身出汗，感觉很畅快。

小暑时节起居，穿衣面料以轻薄、透气、吸汗的棉麻布料为宜，款式则以宽松为度，不宜穿着过于紧绷衣物，以免使汗孔不能舒张，影响汗液的排出。不要长时间暴晒，要避免活动强度过大，如果外出做好防晒措施，以免中暑；也不要贪凉喜冷，把空调调的过低，或长期在空调房中，因为损伤阳气会出现头晕、恶心、感冒、腹泻、腹痛等症状。

朱叶珊提醒，中医认为，暑邪为阳邪，炎热升散，伤及人体后，可上犯头目，内扰心神，严重者导致高热、心烦、面赤烦躁等暑热证。因此在情志方面要注意保持“心静”。遇到任何事情都要保持心气平和，做到“心静自然凉”，否则心火妄动，加之酷暑火热邪气，即所谓“内外合邪”，易出现伤暑之证。

总之，要对付暑热天气，可以在饮食起居的各个方面入手，度过美好夏天。

中国中医药报

补肾滋阴 推荐核桃鲜鸭蛋汤



主要功效：补肾、滋阴
推荐人群：紧张考试时容易尿频者。

材料：鲜鸭蛋2个，黑豆30g，核桃5颗（2人量）。

制作方法：把黑豆洗净稍浸泡半小时，核桃剥壳取肉，加入清水约1000ml，大火煮开，约30分钟黑豆稍爆开。鸭蛋打开放碗中，用筷子搅打均匀后把煮好的黑豆核桃水移离火炉，把打好的鲜鸭蛋倒入其中，边倒边搅拌，搅拌均匀后再放在火炉上，加盐稍滚即可。

有人多喝点水，就要频频上厕所，此因肾的气化功能不好所致。对于此类学生，可在考前一段时间，喝这个汤几天，以补肾固肾。且用了鲜鸭蛋，增强滋阴效果而并无碍脾之虑，对于经常要熬夜复习的学生来说，也是不错的食补佳品。若近期因压力大而情绪容易波动，脾气大者，还可加绿豆和黄豆以平抑肝气。若小便非常多，梦多，心烦不得眠者，可加莲子，连莲子心一块使用，既有固肾缩尿之效，亦有养心安神之功。当然，若嫌汤味过于寡淡，加100g的瘦肉味道就会很好了。

广州日报

夏天这个地方出汗可就要注意了

出汗是人体的一种生理现象：外界温度太高会让我们浑身出汗，精神紧张或有痛觉刺激时，手心、脚心会出汗……正常的出汗可以调节体温，排除体内废物，调节人体阴阳平衡。但当人体阴阳失衡、脏腑功能失调时，则会表现为异常的出汗。

一般情况下，糖尿病、甲亢、高血压、充血性心衰、偏瘫脊柱外伤、肿瘤、结核等都会导致异常出汗，并伴随明显的相应症状。这时必须及时控制病情，多汗的问题自然就解决了。

对于没有明显疾病症状的异常出汗，我们也要“见微知著”，提高警惕，及早预防。《生命时报》采访中医专家，从出汗的时间、部位、气味等特点来判断身体健康状况，概括出几种常见的出汗类型。

按出汗时间分

1、白天出汗过多。无论冬夏，即使白天不活动或只是轻微活动，往往也

会汗出不止。这些人通常有身体虚弱、说话语声较低、食欲差、易感冒等特点，中医认为这是气虚的表现。

气虚多汗的人在饮食上可选择山药、豆浆、牛羊肉等，也可用党参或黄芪炖鸡或腔骨，以补益机体，缓解气虚。配合日常练习动作舒缓、动静结合的体育运动，如太极拳、八段锦等，可以增强体质，改善气虚无力的症状。

2、晚上出汗。睡着后出汗，醒来后汗止，中医称之为“盗汗”。这类人常常伴随手脚心发热、面部发红发热、口咽干燥、口腔溃疡容易缠绵不愈、心烦易失眠等特点，中医认为这是阴虚的表现。

这类人在饮食上宜选择百合、雪梨等滋阴之品，少吃羊肉、洋葱、葱、姜、蒜等热性食物，日常可用沙参、麦冬、五味子或西洋参片等泡水饮用，以补气阴。

按出汗部位分

1、头汗过多。若暴饮暴食后出现头

面部多汗，同时感觉上腹部胀满、口渴，多为积食，可通过减少进食量、吃清淡饮食来缓解，严重的也可以吃一点加味保和丸等助消化的中成药。

若头汗过多且伴随肢体沉重无力、胃胀不适欲呕、身体发热、舌苔厚而黄腻，多是脾胃有湿热的表现，此时应注意清淡饮食，通畅二便，健脾祛湿。

此外，老人和产后身体虚弱的女性，也会有头汗过多的情况，多属于气虚，可按照补气的原则来调理。

2、手足心多汗。手足心多汗且伴有手脚心发热、口咽干燥等，多属阴虚有热，可以用滋阴之品食疗调理；

若伴随腹部胀满疼痛，大便不通，多属于肠燥便秘所致的实热证，此时可服用润肠通便类中成药；

若伴随口干、牙龈肿痛等，多属于胃热，可服用清胃热的中药，如牛黄清胃丸、清胃黄连丸等。

为你定制夏季护心法则



以清淡为主，但并不是说吃肉类，可适当吃一些瘦肉、鱼类，尽量少吃过于油腻或高脂肪食物。有冠心病的人还可以多吃新鲜蔬菜、水果、黑木耳、豆制品，保证纤维素的摄入，以及营养均衡。

选对衣物。天气炎热时，如果衣着不合适会影响皮肤透气，还可能感觉更热，加大心脏负担。建议穿衣时注意浅色、单层、吸水 and 宽松原则，优先选择吸汗效果好的棉质衣服，腰带不应过紧。

在室外活动时，冠心病患者应该做好防暑降温的工作，戴遮阳帽并备足水。在室内时可以打开空调，但温度不能太低，保持在25摄氏度左右比较合适。

运动适量。首先要明确的是，心脏病入夏季也不能放弃锻炼，不运动会导致心血管功能失调，引起肌无力，进而造成心脏功能减退。但要注意监测血压和心率。其次，可选择在早上凉爽的时段和地方锻炼，切忌在烈日当空时运

动，中间可多休息几次，注意量力而行。最后，运动要循序渐进，强度较大时，可喝运动饮料补充电解质。如果天气闷热、湿度大，应该减少甚至停止户外锻炼。

水别太凉。夏季洗澡次数较多，许多人喜欢冲冷水澡，尤其南方人和一些刚做完运动的人，这很可能诱发心脑血管疾病。因为身体大量出汗时，毛细血管处于扩张状态，如果冲冷水澡，头部血管急剧收缩，可能造成头晕、头痛、眼前发黑，甚至引起颅内出血。冷水还会使心脏血管骤然收缩，血流急剧减少，同时伴随血压波动，诱发心梗。

坚持用药。对于冠心病患者来说，安全过夏天最重要的就是坚持服药。需调整药物时，如改变用药剂量，或增减某种药物，一定要在医生指导下进行；有心绞痛发作史的患者可预防性用药；长期使用药物的人，若没有禁忌坚决不能停。中医认为，丹参能活血化瘀、清心安神；广枣则可行气活血，冰片可芳香开窍、通脉止痛，并能促进与之配伍的药物吸收；天竺黄则具有清热化痰、清热止痛之功效。步行冠心病舒适胶囊含有上述成分，在医生指导下使用，能对降低心绞痛发生风险有一定的帮助。

中国中医药报

真相七凉茶并非人人适合

炎炎酷暑，凉茶受到了很多人追捧，但作为药食同源的一种饮品，凉茶中有大量中药熬制的成分，因此喝时要看体质。

内热、火气重的人，多表现为口舌生疮、嘴角溃烂、失眠多梦、口干口渴等，应该喝清热解表茶，代表药材有银花、菊花、山枝子、黄芩等；

干咳少痰、口燥咽干的人。应该喝清热润燥茶，代表药材有沙参、玉竹、龙梨叶、冬麦、雪耳等；

湿热气重、口气大的人，多表现为口苦、口干、口黏等，应该喝清热化湿茶，代表药材有银花、菊花、土茯苓等；

其他人群。寒性体质人群、老人、幼儿、月经期和产褥期女性都不宜喝凉茶。**真相八水果不能当饭吃**很多人认为水果不含脂肪，能量低，夏天用来当饭吃，还能减肥，但事实上水果并非能量很低的食物，由于味道甜美很容易吃得过多，其中的糖易转化为脂肪而堆积。

另外，人体所必需的另外一些营养素，如蛋白质、脂肪及钙、铁、锌等微量元素，在水果中含量甚微。

长期用水果当正餐，会引起蛋白质和铁的摄入不足，从而引起贫血、免疫功能降低等现象。

生命时报

为什么你比别人容易热？有可能是肉吃多了

大汗淋漓时喝点冷饮，冰爽又消暑；把水果当饭吃，减肥还健康；天气越来越热，很多人开启了这样的夏日饮食模式。然而，这些真是身体喜欢的吗？

《生命时报》邀请营养专家，从科学角度分析生活中常见的饮食习惯，并一一揭示其健康真相。

真相一热茶比冷饮更消暑

冷饮给人们带来冰爽体验的同时，也会给胃肠、咽喉带来刺激，过量食用还可能导致胃痛、腹泻或其他不适。

事实上，对抗暑热，不妨泡杯热茶，既能促使毛孔张开，促进汗液的分泌，还可以利尿，有助于降温，我国古时就有“热茶最解暑”的说法。

英国科学家研究表明，热茶的降温能力大大超过冷饮制品，是消暑饮品中的佼佼者。

需要提醒的是，喝茶的温度不要太烫，控制在65℃以下为宜，否则可能带来致癌风险。

真相二肉吃多了感觉更热

不同食材，吃后产热的效果也不同。

蛋白质所含能量的30%会变成热量从体表散发出来，而碳水化合物所含能量仅有5%~6%作为热量散

失，脂肪则是4%~5%。

肉类：蛋白质含量是15%~20%，鸡蛋是13%；

蔬菜：白菜蛋白质含量是1.5%，番茄是0.9%，冬瓜是0.4%。

如果膳食中蛋白质摄入过多，鱼肉蛋吃多了，夏天会感觉更加燥热难受。而蛋白质含量很低的蔬菜水果，更有利于让人感觉清爽。

真相三吃点辣有助消暑散热

很多人到了夏天会拒绝吃辣，认为其会导致上火。

事实上，盛夏适当吃点辣也有助散热，因为辣味食物能让人体各部位血管扩张，如此一来身体就会散热。

对于湿气重的地区来说，夏天吃辣还能给身体“除湿”，吃辣味食物有助平衡寒热，对健康有益。

提醒大家，夏季人们常吃的西瓜、黄瓜、苦瓜、冬瓜、丝瓜、茄子、萝卜等果蔬，都属于寒凉性食物，吃多了容易损伤脾胃，轻则胃脘不适，重则胃痛。

真相四补水不能只靠白开水

夏季流汗损失的不仅仅是水分，还有矿物质、维生素、氨基酸等，因此天热时补水不能只靠白开水。

自制绿豆汤、柠檬水等不仅消暑降温，还能补充维生素和多种营养。

黄瓜、西瓜、番茄等果蔬中不仅水分

含量高，还富含各种抗氧化剂、多种矿物质及B族维生素等，对增强人体免疫力、预防衰老、抵御疾病都大有好处。

真相五降火不能全靠吃苦

苦味食物中含有的生物碱具有消暑清热、舒张血管的作用，不少人觉得只要上火了，就可以吃些苦瓜、野菜，喝苦丁茶等苦味食物来灭火。

实际上，这些苦味食物多适合泻肝胆、胃肠之火，如果有喉咙疼痛、口臭、眼睛发红等症状，可以适当吃点“苦”，而对于口舌生疮等心火症状则不适用。

另外，吃“苦”也要适度，过多食用苦味过重的食物，可能会损伤脾胃，引起恶心、呕吐等副作用。此外，脾胃虚寒者、幼儿、孕妇都应慎食苦味食物。

真相六没胃口能靠饮食调

一到夏天，很多人的胃口就被酷暑给“剥夺”了，有些人就选择干脆不吃，但导致每天都精神不振、身体乏力。

其实，没胃口时也要吃点东西，有些食物有助刺激食欲。

猕猴桃、柠檬、番茄等酸味果蔬就是不错的选择；

很多调料也能起到刺激食欲的作用，如醋、葱、姜、蒜等，使人胃口大开；

松软、水分含量高的食物相对容易消化，如面食、粥类，胃口不好时可选择此类食物。