



大暑

大暑养生漫谈

护阳健脾祛湿 一个都不能少

□本报记者 陈曦

明天就是“大暑”节气了，“小暑不算热，大暑正伏天”一句话点明大暑才是一年中^最热的节气。时值中伏前后，正是一年中最为炎热的节气，全国普遍出现高温天气，民间也有“大暑小暑，上蒸下煮”的说法。在持续的高温天气中，人体出汗多，消耗大，很多人入伏后体力都有所下降，常常是“无病三分虚”，出现精神疲惫、食欲不振、口苦苔腻、胸腹胀闷、体重减轻等征象。今天我们请来首都医科大学附属北京康复医院公益服务科主任、中医师姜亚兵，来和我们聊聊大暑养生那些事儿。

大暑养生秘籍一：大暑节气吃什么？

茄子

《本草纲目》上说“茄子味甘、性寒、无毒。主治寒热、五脏劳损及瘟病。吃茄子可散血止痛，去痢利尿，消肿宽肠”。现代医学研究表明，茄子中丰富的维生素P，可增强细胞间的粘着能力，能防治微血管脆裂出血及其增进伤口愈合。所以，常吃茄子可防治脑溢血、高血压、动脉硬化等病症，对慢性胃炎等也有一定医治效果。

茶水

有经验的保健医生常指导人们用喝茶的方法补钾。钾是人体内的微量元素，钾能维持神经及其肌肉的正常功效，维持心脏的正常运动。假如缺钾，人就会感到倦怠乏力，且耐热能力降低。

低。缺钾严重时，会导致心律失常及其全身肌无力。茶叶含钾较多，约占其比重的1.5%左右。钾容易随汗水排出，温度适宜的茶水应当是夏天的首选饮品。

黄瓜

《本草求真》里提到黄瓜“气味甘寒，服此能清热利水”，所以，酷热的夏天多吃些黄瓜是有好处的。黄瓜的含水量为96%~98%，为蔬菜中含水量最高的。它含的纤维素很柔嫩，这对增进肠道中腐败食物的排泄及其降低胆固醇均有一定效果。

大暑养生秘籍二：大暑天运动养生要注意什么？

穿着棉质服装

大暑里穿浅颜色的衣服，可以减少衣服对热量的吸收，这样穿起来比较凉快；而深颜色的衣服则会吸收更多的热量，这样会

使人闷热。棉织品透热、吸汗优于化纤制品。所以，大暑天运动着装以浅颜色棉织品为最好，款式越宽松，散热性能就越好，颜色越浅越不容易吸热。

控制运动强度

大暑天人体能量消耗很大，运动时更要控制好强度。一旦出现中暑症状，应立即到阴凉通风处坐下，喝些凉盐开水，呼吸新鲜空气，在头颈部或腋下等处进行冷敷。有头晕、头痛、恶心、呕吐等症时，可服用人丹、十滴水等去暑药物。如经过处理仍不见好转，应立即到医院就诊。

及时适量补水

大暑天运动出汗多，盐分丧失量大，容易导致细胞渗透压降低，导致钠代谢失调，发生抽筋等现象。所以，大暑天运动及时补充水分非常重要。补水方法最好是少量多次，运动中每10到15分钟饮水150到200毫升，但不要



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院公益服务科主任 中医师 姜亚兵

一次喝得太多，狂饮会增加心脏的负担。

大暑养生秘籍三：大暑要防哪些疾病？

儿童要防脾胃病

到了大暑，因天气炎热，中小孩吃冷饮非常普遍。从中医角度看，儿童为“纯阳”之体，患病多表现为实证、热证，这就是儿童喜欢吃凉的原因。但是，儿童正处于生长发育阶段，脏腑功能还不健全。孩子过食冷饮，其胃肠道经常被饮料占满，会使胃肠道内温度骤然下降，局部血

液循环减慢，血流量减少，从而影响胃肠对营养物质的吸收。时间一久，还可导致孩子消化功能紊乱和营养缺乏。

预防措施：可以家庭自制冷饮当饮料，如冰镇绿豆汤、冰粥等，这些饮料既卫生又有消暑降温的作用，对肠胃损伤也小。每次吃冷饮不能太多，以一天喝1~2杯冷饮、吃1根冰棍为好。

中青年要防过劳症

夏天出汗多，消耗大。天热又影响食欲，再加上睡觉晚，起得早，而工作却没有减量，该加班的加班，该熬夜的熬夜，经常超负荷的工作。总之是身体损耗大，而营养、睡眠不足，损大于补。所以，中青年人要防过劳症、过劳死。

预防措施：首先要保证睡眠防缺觉。如果经常加班加点，就要减少其他活动的时间，以每天保证6~8小时的睡眠为宜，否则身体会吃不消的。

二是饮食营养绝不可少。尤其是早餐要吃好，可多食富含蛋白质的食物，如鱼、鸡蛋、牛奶、酸奶等。晚上加班时要加夜宵，如酸奶、面包、绿豆粥等，既可补充营养又可消暑降温。

三是少开车多走路。利用上下班天气较凉快的时候走路，既达到了运动的目的，又不致发生因堵车心情欠佳的现象，还可以呼吸新鲜空气，从而达到养生的目的。

老人要防心脏病

有资料表明，三伏天降雨增多，气压偏低，是心脏病的高发期。所以，老年人要注意保护心脏。

预防措施：一是要保持精神安静、平和，尽量不要生气。夏天天气热，中医认为夏季与之相应的脏腑是心，所以夏天易心火过盛，遇事爱着急上火，这就需要老年人多做平和之事，如练练琴、棋、书、画等；儿女们也应尽量不要让老人生气，不与老人争论问题。

健康在线
协办
首都医科大学附属北京康复医院

由于室内室外冰火两重天、食物不易保鲜、孩子抵抗力弱等原因，今年暑假，北京儿童医院的患者数量刷新了今年以来的纪录，夜急诊亦增长明显。急诊中，什么症状突发最多？如何诊断应对？记者走访北京儿童医院东区等多家医院获悉，发烧、呕吐、腹痛和腹泻分别占据了夜急诊疾病的前三名。

儿科急诊病症发热占八成

夏季小儿发烧当心疱疹性咽峡炎

□本报记者 邱勇

北京儿童医院东区自7月3日开放24小时内科急诊，十几天共接诊约300例患儿，高峰时段多集中在20时到24时。其中，发热患儿最常见也最多，占到近八成，其次是呕吐、腹泻和腹痛患儿。

北京东区儿童医院内科副主任医师于连红提示，夏季是手足口病和疱疹性咽峡炎的高发期，这两种疾病的共同症状都表现为发热，所以在接诊时，除了量体温、观察患儿精神状态、询问睡眠和饮食状况外，医生都会仔细

查看孩子的口腔黏膜、双手、双足、肛周有无皮疹或疱疹，咽部是否有疱疹等。

“即便当时这些部位没有疱疹、皮疹也不能大意，因为这两种疾病都有潜伏期，很可能发热后两到三天才会出现疱疹或皮疹。”于主任表示，基于这个特点，医生都会告诉家长回家后一定要密切观察孩子身体这些部位的变化。与此同时，如果孩子突然出现睡眠不安、四肢抖动和咳嗽，都需要立刻就诊。



另外，消化不良、急性胃肠炎等疾病都可以表现为呕吐、腹痛和腹泻，而呕吐、腹痛和腹泻都可能引发脱水，重度脱水可能引发休克的严重后果。“口唇黏膜干燥、皮肤弹性变差、眼泪减少、尿量减少、眼窝凹陷，这些都是脱水表现。”于主任介绍，此类患儿还需要做血常规、便常规等化验帮助判断病情，医生给予对症治疗。

丰台工商分局做好冬奥会前奥林匹克标志保护工作

在北京-张家口冬季奥林匹克运动会即将来临之际，丰台工商分局积极履职，加大对奥林匹克标志的保护力度，主要采取以下几方面措施开展奥林匹克标志保护工作：

一是加强执法人员《奥林匹克标志保护条例》等涉奥法律法规和冬奥会相关知识的培训，提高基层执法人员发现、辨别违法行为的能力；二是加强与中国奥委会相关部门的沟通，为涉奥案件办理提供强有力的证据支撑；三是组织开展奥林匹克标志非法使用专项整治，严厉打击侵犯奥林匹克标志专用权行为。

今年上半年，分局共立案查处4件涉奥案件，办结2件，罚没款合计1.8万元。已办结的2件案件的当事人均在未经国际奥委会、中国奥委会许可授权的情况

下，为商业目的擅自使用奥林匹克标志。在充分调查取证，并通过《协助调查函》取得《中国奥委会市场开发委员会答复》后，丰台分局分别依据《奥林匹克标志保护条例》、《北京市奥林匹克知识产权保护规定》给予了相应处罚。

杨红亮

