

炎炎夏日如何养“阳气”?

□本报记者 唐诗



下周即将入伏，一年当中最热的暑季开始了，酷暑天气要如何养生呢？北京天坛医院中医科医师周纤介绍，正如《黄帝内经·素问·生气通天论》所写，“阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰。”阳气是生命活动的基础和原动力，无论何时养生，最重要的是养阳气。

养阳气关键在于养脾胃

春夏季节，自然界的阳气上升，也带动了人体的阳气升发，有人认为这时晒太阳就能补充阳气了。可是人体不是太阳能，适度的晒太阳虽然能让人感觉温暖，祛除体表的寒气，但并不能补充体内的阳气。

夏天，大多数人因为内外的阳气上升而感觉燥热（这种燥热多数情况下仍然是胸以上而非全身的）去贪凉开空调，饮冷吃西瓜，这些不健康的生活方式特别损伤人体升发的阳气，并且会导致寒湿郁积在体内而变生各种疾病。所以现在这个季节更需要“养阳”。

阳气从何而来？这是如何养护的首要问题。生命最初是由父精母血孕育而成，而出生之后，人体全部的气血精微都由脾胃运化而来，所以中医说“脾胃为后天之本”。阳气也一样，虽然先天的阳气来源于肾中精气，但后天的阳气则全靠脾胃化生，所以养阳气的关键其实就是养脾胃。

熟食有助脾胃发挥功能

中医认为脾主运化水谷和水湿（大概相当于食物和水分），胃主腐熟水谷，也就是说如果我们吃进去的东西是热的、熟的、好消化的，就有助于胃轻松发挥腐熟功能。同时，脾的运化功能也更容易发挥作用，相当于消化系统更好地发挥消化吸收功能。

反之，如果我们经常吃的东西是凉的、生的、黏的、油腻的，会严重阻碍脾胃的运化腐熟功能。结合现代医学角度来说，一方面消化系统需要更多的能量去消化吸收，大概就相当于消耗了我们更多的阳气；另一方面这些难以消化的东西在体内很容易消化不充分，产生了很多废物，而这些废物又需要阳气的运行才能从体内排出，没能及时排出的

废物就成为了中医所说的“湿气”“积食”“痰湿”等等内生的邪气。

同时，脾胃的运化功能下降，高热量的食物代谢不完全，多余的能量与湿气结合，就形成了很多人厚厚的皮下脂肪和胆固醇。而这些体内的脂肪将进一步干扰代谢，成为心脑血管疾病、糖尿病、高血压等疾病的潜在因素。

养护阳气要注意什么？

阳气虽然来源于脾胃，每天都在生成，但是消耗的地方更多，我们每天的运动，呼吸，甚至睡觉做梦，都在消耗自己并不那么多的阳气，所以养护阳气是最重要的养生方式。怎么避免损伤阳气，医师周纤介绍了以下几个方面。

吃。尽量少吃生冷食物，脾胃功能弱，阳气不足的人，吃凉性的食物根本不能吸收其中的营养，反而自身受损。而热性的水果如荔枝、榴莲等，所含热量比较高，少量吃还可以，大量吃也需要脾胃阳气充足才能消化，脾胃阳气不足，多出来的热量不能马上代谢，就会出现“上火”的现象。

乐。保持心情愉快是减少消耗阳气的重要方面。工作压力很大、极易紧张焦虑、甚至休息时也经常要考虑工作上的事情，中医认为，气郁伤肝，思虑伤脾，而肝气郁滞容易引起脾胃运化失常，阻碍阳气通行、损耗阳气的同时也会影响阳气的化生。

动。适度的运动，尤其是户外运动，能帮助气血调和，血脉通畅。但是过于疲劳，违反自然规律的锻炼则会更加消耗阳气。阳虚怕冷和湿气重的人不要经常

游泳，否则湿气难以祛除。夏季很多人喜欢“夜跑”，中医认为夜晚应该是阳气收藏的时候，不适合做剧烈的运动扰动阳气，对身体是不利的。

药。少吃药，尤其是少吃去火药和抗生素。抗生素在某种程度上相当于中医的清热解毒药，虽然能够抑制和消灭细菌，控制感染，但对人体的阳气伤害也是不小。抗生素也需要阳气的参与才能够治疗感染，阳气不足的人感染后用抗生素效果很差。临床上真正纯粹实热无寒的病人非常罕见，多数都是阳气不足，湿气内阻，寒热错杂，免疫力偏低，才会反复上火和感冒。

睡。早睡、睡好是补充阳气的重要一环。睡眠不是只要凑够7-8小时就行，中医讲究“天人合一”，人一定要按照自然规律，在合适的时间睡眠。最佳睡眠时间是晚十点到早六点，如果做不到，最晚也要11点以前睡觉。中医还有“子午觉”之说，午时如果能打个盹，睡20-40分钟，非常有助于提升下午的精力。但是午觉最多不能超过1小时，否则反而干扰生物钟，影响阳气的正常运行。

简而言之，养生重在“养阳”，养阳重在“养脾胃”，“养脾胃”重在“拒寒凉”。



丰台工商分局

开展“放心消费 愉快暑期”消费教育活动

为引导青少年树立正确的消费观念，提高青少年消费维权意识，自觉抵制网络上、校园周边的“三无”、假冒伪劣等具有安全隐患的儿童商品，丰台工商分局长辛店工商所联合分局消保科、商品科，走进北京市丰台区长辛店第一小学，对即将放暑假的学生开展“放心消费、愉快暑期”的消费教育。

暑期学生没有繁重的课业压力，兴趣班、视力矫正、牙齿正畸及亲子游等成为暑期消费热点，但这些领域往往存在着一定的认知盲区和消费陷阱。分局消保科工作人员，以多媒体授课、互动问答等形式，向学生讲解消费者基本权益、维权的方法和途径，引导学生树立理性消费、绿色消费、健康消费的观念。

同时，提醒学生在消费时需谨慎注意、加强防范，同时要自觉提高自身消费维权意识，一旦发生消费纠纷，要正确投诉，依法维权。

分局商品科工作人员则以实物教学与图片展示的方式，向学生细致讲解如何辨别商品优劣，如何正确选购合格、放心的文具和玩具，并做出两点提示：

一是对待新奇好玩的“网

红”玩具和文具，如水宝宝、水弹枪、网红气球等，要提高警惕，不购买，重视其可能带来的安全隐患，如发现上述禁售商品，学生应及时向工商部门进行举报；二是应自觉抵制校园周边的假冒伪劣商品、“三无”商品，不到无证无照摊点购买商品。

此次消费教育活动，提升了青少年的维权意识和自我保护能力，有助于保护未成年人的合法权益和身心健康，今后丰台工商分局将继续加强与学校的合作，以消费小课堂、社会实践等更丰富的形式，进一步深化创建放心消费环境活动。

(刘冰)



本周33种生活必需品价格走势

采集日期：2018年7月11日

单位：元/公斤

品名	物美超市 甘露西店	幸福超市 白帆坊店	永辉超市 马家堡店	永乐福超市 刘家窑店	物美大卖场 新华百货店	超市发超市 美欣店	京客隆超市 京翠店	永辉超市 金域国际店	日均价	环比涨幅
鸡蛋/公斤	7.16	7.60		7.22	7.16	12.00	7.96	7.38	8.07	-1.7%
土豆/公斤	2.96	3.10	2.78	3.16	2.85	2.88	3.98	2.78	2.94	4.9%
白萝卜/公斤	1.98	1.76	1.98	1.98		1.98	1.92	1.98	1.94	1.2%
胡萝卜/公斤	1.98	2.98	3.98	1.98	1.96	2.56	5.98	3.38	3.10	-7.6%
大白菜/公斤	2.56	2.36		2.78				3.38	2.72	-9.5%
西红柿/公斤	5.36	5.10	5.98	5.96	4.76	4.58	6.58	5.98	5.54	9.8%
黄瓜/公斤	3.96	3.36	3.98	3.96	3.96	4.78	3.98	3.58	3.95	-0.9%
葱/公斤	3.96	2.96	4.78	5.00	3.96	4.98	6.58	5.38	4.70	-0.6%
姜/公斤	7.96	9.98	11.98	7.96	5.96	6.78	11.98	★6.9	8.94	6.5%
蒜/公斤	5.96	5.98	7.98	5.96	5.96	5.18	5.98	7.98	6.37	11.3%
圆白菜/公斤	1.86	2.86	1.98	3.96	1.86	1.98	2.88	1.98	2.17	-2.4%
芹菜/公斤	3.98	3.98	5.98	1.98	3.98	3.98	5.38	5.38	4.38	-8.6%
菠菜/公斤	★3.9	5.98		1.98	★3.9	7.00		★5.9	4.78	0.1%
油菜/公斤	★2.5	3.10		1.98	★2.5	5.50	2.78	1.38	2.82	-0.1%
高筋粉/公斤(古船)	3.96				3.96	4.39	3.96	4.36	4.13	0.0%
大米/公斤	5.38	5.24	5.18	4.30	4.58	7.20	5.56	4.38	5.23	-8.6%
玉米面/公斤	4.98	3.74	4.76	11.60	4.98	4.80	4.78	5.96	5.70	0.0%
绿豆/公斤	9.76	11.40	9.98	11.96	9.76	14.00	13.60	9.18	11.46	-0.1%
花生油/升(鲁花一级)	29.18	29.18	29.18	29.18	29.18	27.98	29.18	29.18	29.03	0.0%
大豆油/升		6.78	8.78	8.58		8.78	8.58	8.58	8.35	0.0%
香油/升	57.56	57.38	57.55	48.67	57.56	44.21	57.11	57.56	54.69	3.9%
后厨菜/公斤	39.14	21.80	15.98	18.60	11.98	19.60	23.60	17.96	21.13	23.5%
前厨菜/公斤	11.98	19.80	13.98	18.60	11.98	19.00	23.40	13.96	16.59	-10.0%
五花肉/公斤	23.96	27.80	15.98	12.40	17.96	23.00	43.00	17.96	22.76	-4.9%
牛腩/公斤	39.96	55.60	61.96	45.80	53.95		75.60	55.96	55.55	-4.0%
羊肉片/公斤	99.60	59.60	87.96	77.60	59.80	78.00	87.60	87.96	78.77	0.6%
鲤鱼/公斤	15.98	21.80	18.98		15.98	17.80	39.60	15.98	20.16	2.9%
整鸡/公斤	17.96	13.96	13.98		15.98	29.60	21.96	21.96	19.33	3.2%
鸡翅中/公斤	23.96	45.80	39.98	39.80	33.95	39.80	43.60	39.96	39.58	-13.6%
鸡胸/公斤	13.16	17.80	17.98		13.16	23.60	17.96	17.96	17.38	-8.4%
三元加钙(袋)/243克		2.50							2.50	0.0%
加钙盐(中盐)/350克	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	2.80	3.00	3.00	2.98	0.0%
白糖/公斤	16.60	11.96		13.40	16.60	13.80	15.40	13.80	14.51	0.1%

说明：表中各商品价格均为该市场最低价。★为会员价或特价

(以上信息由北京市职工物价监督总站提供)