

昨天已经入伏了。三伏天是一年中最热且又潮湿、闷热的日子。热则汗多，体内津液流失，血容量减少，血液黏稠，易形成血栓，发生疾病；热易使人烦躁、焦虑、抑郁，情绪波动；潮湿的空气中氧含量低，体内易缺氧缺血，心血管疾病易发生；湿困于脾胃，影响消化，使人无食欲，腹胀腹泻。首都医科大学附属北京康复医院中医康复中心副主任医师景晓玲介绍，三伏天一定要注意养生方法，健康度过苦夏。

伏天护脾胃 苦夏不再苦

□本报记者 陈曦

七种体质饮食调养大不同

俗话说“头伏饺子二伏面，三伏烙饼卷鸡蛋”。提示人们三伏要重视饮食。以清暑、益气、滋阴生津为主，但不同体质的人群，饮食应有偏颇，大体上分以下几种情况。

阳虚体质：怕冷，手脚冰凉
此类人怕冷，肢体不温，经常感到背部和膝关节以下寒冷。阳虚质的人应以温补脾胃、运动健身为主。宜食温热的食物，比如荔枝、龙眼、生姜、羊肉等。

痰湿体质：腰腹部肥满、肢体倦怠

此类人多腰腹部肥满，肢体沉重倦怠。调养应以疏肝理气为主。饮食上宜食具有健胃、行气、活血之物，如茯苓、扁豆、薏苡仁、赤小豆、陈皮、玫瑰花、茉莉花、山楂等。

气虚体质：四肢倦怠、肌肉松软

此类人四肢倦怠、肌肉松软、不喜运动。气虚者应以补益脾肺为主，更要慎避风邪。饮食上宜食性质平和、偏温之物，如西洋参、扁豆、山药、龙眼肉、莲子等。

阴虚体质：怕热、手足心热、皮肤油

多为瘦小或瘦长体形的人，此类人怕热、手足心热、皮肤偏干或偏油。养生原则是养阴降火、镇静安神，以饮食调理、心神调养为主。饮食上，不宜吃温燥、辛辣、香浓的食物。宜食清润之物，如葡萄、梨、苦瓜、黄瓜、玉竹、百合等。

湿热体质：皮肤偏黄

此类人肤色多偏黄，有“浊”而不清爽之感。调养应以健脾去湿、疏肝利胆为主。饮食上宜食清淡去湿之物，如冬瓜、苦瓜、绿豆、薏米、海带、藜



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院
中医康复中心
副主任医师 景晓玲

香、佩兰等。

阳热体质：面色红润、体格壮实

此类人体格壮实、面色红润、声高气粗。调养应以生津养阴为主。饮食上宜多食水果蔬菜，尤其是黄瓜、苦瓜、西瓜、梨、苹果、冰糖等。

平和体质：健康、精力旺

此类人胖瘦匀称、健壮有力、目光有神、精力充沛。其养生原则是协调阴阳，畅通气血，促进代谢。在饮食上没有品种上的禁忌。

三伏是冬病夏治好时机

三伏贴：

三伏贴是我国传统医学中最具特色的伏天保健疗法。应用具有温经散寒补虚助阳的中药制成药贴，在农历初伏、中伏、末伏的第一天，通过有经验的针灸医生辨证分析后，选择特定的穴位进行贴敷治疗，可以治疗预防冬天发作的某些疾病如鼻炎、气管炎、咽炎、哮喘等，针对不同疾病，选择不同穴位，保持八小时即可揭下。选择三伏天贴敷，是因为三伏的这三天是全年阳气最



盛的阶段，人的肌肤腠理开泄，药物最容易由皮肤渗入穴位经络，能通过经络气血直达病处，达到最好的效果。

三伏灸：

艾条灸、隔姜灸等，艾条灸、隔姜灸可起到温经通络，行气活血，祛湿散寒的效果。其对慢性支气管炎、哮喘、慢性咽喉炎、过敏性鼻炎；颈椎病、肩周炎、腰椎病、关节炎、慢性结肠炎、过敏性结肠炎、胃肠功能紊乱以及平常体弱多病而体质偏寒者均有良好的治疗效果。

刮痧：

刮痧是用刮痧板蘸刮痧油反复刮动，摩擦患者某处皮肤，以治疗疾病的一种方法。通过对经络穴位的良性刺激，使局部皮肤发红充血，出现青紫色出血点，从而改善局部微循环，起到疏通经络，舒筋理气，祛风散寒的作用，有助于增强机体抗病能力。这一方法对治疗颈椎病、腰椎病、腰肌劳损、关节炎、支气管炎等病效果更好。

拔罐：

拔罐是一种以杯罐作工具，借热力排去其中的空气产生负压，吸着于皮肤，造成淤血的一种疗法。具有疏通经脉，温经散寒、行气活血、止痛消肿等功效，适宜哮喘、风湿痛、颈椎病、腰椎病、肩周炎等病，刮痧后拔罐效果更佳。

脐疗：

脐疗就是把药物直接贴敷或用艾灸、热敷等方法施治于患者脐部，激发经络之气，疏通气血，调理脏腑，用以预防和治疗疾病的一种外治法，适合虚证、寒证和痛证。

三伏适合晚睡早起午补觉

《黄帝内经》中提到：“夏三月……夜卧早起”。人们顺应夏季昼长夜短的特点，晚睡早起午补觉。到了夏天，人体阳气处于旺盛状态，如果经常睡懒觉，就违背了人体阳气的季节变化规律，不仅得不到休息，反而觉得更疲乏。所以，夏季早上六七点起床比较好，睡眠时间不要超过23点。午睡有利于气血平衡，能补充体力，提高下午的工作效率。健康午睡以30~60分钟为宜，超过1小时则适得其反，可能干扰晚上睡眠。

“夏练三伏”因人而异

“冬练三九夏练三伏”是前人在长期锻炼中总结出来的经验，但也因人而异，老人运动时间以半小时为宜。夏天运动锻炼，最好在清晨或傍晚较凉爽时进行。推荐三种运动比较好：(1)游泳：水的散热能力比空气高15倍，游泳时人体能够保持体温恒定，不易中暑；(2)钓鱼：垂钓需要脑、手、眼配合，静、意、动相助，能解除心脾燥热；(3)太极拳：打太极拳既能增大肺活量，又能促进气血在五脏六腑之间的流动，有助于振奋精神。

健康在线

协办

首都医科大学附属
北京康复医院

健康资讯

朋友圈里一片海，近日，北京接连几日暴雨不断，顶着暴雨等待天晴的日子里，大家还是要做好各类防范。

朋友圈里一片海 暴雨出门 多备一双鞋

多备一双鞋

很多人习惯雨天穿拖鞋，觉得方便，但一段时间过后，就会出现腿脚抽筋、拉肚子、浑身酸痛等症状，这是因为脚底受凉所致。

为避免以上情况，最好要有一双备用鞋。如果是步行或乘公共交通工具，最好穿一双晴雨两用的透气鞋，也可穿塑料鞋或雨鞋，到达目的地后再换上舒适保暖的鞋子。

雨天里，脚接触雨水，湿气之气会趁机侵入，所以脚是第一道关卡。蹚水后洗完澡最好用热盐水泡脚，驱寒杀菌，之后用手搓搓脚底，直到皮肤微热。

少进“湿热”之品

尽管是雷雨天，也要少吃“湿热”食物。可以选择一些除湿的食物，如薏仁性凉味甘淡，有健脾利湿等作用，也可以加入饭中同煮，煮汤、磨成粉服用或冲泡食用。另外，丝瓜、木瓜可以通络去湿；马齿苋可去肠胃湿邪。

防触电避洪水

雷雨天气出行，不要与路灯杆、信号灯杆、空调室外机、落地广告牌等金属部分接触。不要靠近或在架空线和变压器下避雨。

避雨时最好将身上金属物摘下。如果一时无处躲雨，尽快找一处比较低洼又不积水的地方，双脚并拢，尽量下蹲，降低高度。最好不要蹚水，如果必须要蹚水通过的话，一定要随时观察所通过的路段附近有没有电线断落在积水中。

注意收集各种漂浮物，木盆、木桶都不失为逃离险境的好工具。

(孙欢)

声明 兹有北京首都旅游集团有限责任公司工会(统一社会信用代码:8111000073645075X2),因未核销的工会经费收入专用收据丢失,编号为:

- 0001296501-0001296550、1009333561-1009333580、1009333781-1009333800、1009333881-1009333900、1009334081-1009334140、1009334161-1009334220、1009334261-1009334280、1009334321-1009334340、1009334481-1009334520、1009334661-1009334680、1009334841-1009334920、1009334941-1009334980、1009335201-1009335220、1009335241-1009335260、1009335281-1009335320、1013975981-1013976000、1013976481-1013976540、1013989881-1013989920、1013989961-1013989980、1013990001-1013990060、1013990081-1013990100、1013990141-1013990160、1013990281-1013990300、1013990441-1013990480、1013991861-1013991900、1013991941-1013991960、1013992101-1013992220、1013992461-1013992500、1013992521-1013992540,现声明作废。

丰台工商 齐心协力打好“开墙打洞”治理攻坚战

为落实“开墙打洞”治理，实现治理新突破，丰台工商上下一心、齐抓共管，形成了“牵头有力，属地尽责，部门配合”的良好局面，为全力打好治理攻坚战奠定坚实基础。

1.全面统筹、科学决策。

一是区委区政府高度重视，专门召集属地街乡镇、相关委办局召开会议，传达精神、研究措施、层层传导压力；二是区领导开展包片督

导，查问题、盯细节，“督帮结合”切实解决包片地区的重点、难点问题；三是出台《丰台区对利用“开墙打洞”房屋从事经营活动相关处理的指导意见》，为“开墙打洞”经营主体处置提供法律支撑。

2.协同联动，形成合力。

一是工商、食药、公安、城管等部门选派人员长期派驻属地街乡镇，组成综合执法队伍，高效推进治理进度；二是

委办局积极响应“吹哨”，加强力量驰援，攻克治理难关；三是畅通部门沟通机制，协调解决认定困难，边界复杂、管辖交叉等难题。

3.督改并行，闭环推进。

一是制定“发现整治—检查反馈—再整治—再复查”的闭环工作机制，速查速改，长效保持；二是在区政府层面和区工商局层面实行双重督导，循环覆盖治理工作全链条，保障闭环工作机制顺利

进行。截至目前，丰台区已完成2017年待提升点位治理725处，完成2018年“开墙打洞”治理点位572处。

(张楚凝)

