夏日话养生 健康过夏天

□本报记者 陈曦

夏季是从立夏开始，经小满、芒种、夏至、小暑、大暑，止于立秋前一天。夏季是天之阳气与地之阴气交会之时，气候特点是阳气最旺，酷暑炎热，中暑是夏季最常见疾病。同时地之阴气始升，湿热交蒸，痢疾等肠道疾病多发。炎热的天气下，人们也会出现一些夏季特有的身心不适感，例如心情烦躁、易动肝火、好发脾气、对事物缺少兴趣等。下面就听听首都医科大学附属北京康复医院中医康复中心杨冠男博士，跟您一起分享夏季养生的相关知识。

夏季养生重在“养心”

夏季养生的要点是遵循夏季的特点来调整自己的情志、起居、饮食等，以达到养生防病的目的。

夏季最大的特点就是多“暑”多“湿”，中医学认为“暑”为阳邪，耗气伤津，多会出现心烦、口渴多饮、头晕头胀、口舌生疮的症状；湿为阴邪，损伤脾胃阳气，出现头身困重、胸闷、胃口差、腹泻等症状。

针对夏季“多暑多湿”的特点，夏季养生我们就要重在遵循一个“清”字，以清热解暑、健脾除湿、补益肺肾、清补心神为原则。

夏季如何调整我们的日常生活？

夏季饮食养生方面当以清淡为宜，当多食用清淡、质软、易于消化的食物，少食煎炸油腻、辛辣食物，更不宜多食寒凉，少食冰激凌、冷饮等食物，保护人体的阳气。针对夏季“多暑多湿”的特点，中医可根据个人体质，服用相应的甘荠凉茶、五花百合露、兰苓清口茶等多种夏季凉茶，其口感甘甜润泽，可消暑除湿，特别适合在夏季饮用。

起居养生方面，早在《黄帝内经》里已经有了明确的提到：“夜卧早起”。在夏季，我们应当稍晚一点睡觉，以顺应自然阴气的不足，同时也要做到早些起床，可顺应夏季阳气的充盛。如果夏季出现失眠症状，可以配合中药、针刺、艾灸、中药香囊等方法。

夏季锻炼的项目以散步、慢跑、太极拳、广播操为好，不宜做过分剧烈的活动，若运动过激，可导致大汗淋漓，汗泄太多，不但伤阴气，也宜损阳气。在运动锻炼过程中，出汗过多时，可适当饮用淡盐开水或绿豆盐水汤，切不可饮用大量凉开水，更不能立即用冷水冲头、淋浴，否则会引起寒湿痹证、黄汗等多种疾病。

相关新闻：

市疾控中心：高温天气注意加强防护

□本报记者 唐诗

近日，北京市疾控中心发布提示，高温炎热天气，注意加强健康防护。

户外活动避开最高温时段

根据高温天气调整作息时间避开一天中气温的最高时间段进行户外活动。外出时采取必要的防晒措施，尽量戴太阳镜、遮阳帽或使用遮阳伞，穿着透气、散热的棉、麻等面料衣服。

充足睡眠。充足的睡眠可使大脑和身体各系统都得到放松，注意不要躺在空调的出风口和电风扇下，以免患上空调病和热伤风。

多喝水，但口渴后不宜狂饮，应适当补充些淡盐（糖）水，因为大量出汗后体内盐分丢失过多，不及时补充盐分易使体内电解质比例失调，导致代谢紊乱。可适当补充一些温开水、绿豆汤或含电解质的饮料。

饮食清淡。少食高油脂食物，饮食尽量清淡，不易消化的食物会给身体带来额外的负担。但要注意，高温环境下人体更需要摄取足够热量，应保证足够的蛋白质摄入量。

忌受热后“快速冷却”。有的人脱离高温环境后喜欢开足空调或立即去洗冷水澡。但这样会使全身毛孔快速闭合，体内热量反而难以散发，还会因脑部血管迅速收缩而引起大脑供血不足。

室内外温差不宜太大

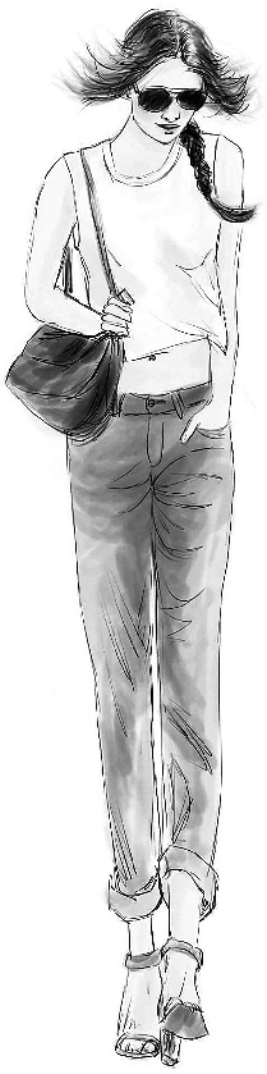
特别需要注意的是，室内外温差不宜太大。使用空调时，建议室内外温差不超过5摄氏度为宜，即使天气再热，空调室内温度也不宜到24摄氏度以下。

特殊人群更要小心。对于慢性疾病患者及老年人群，除坚持规律用药外，高血压患者应坚持一定频率的血压监测，糖尿病、血脂异常人群也应严格控制饮食与生活习惯。若出现严重不适，要及时就医。

对于高温环境下露天作业人员，作业单位应制定合理的劳动休息制度，加强防护，提供足够的合乎卫生要求的含盐饮料。作业人员应少食高油脂食物，饮食尽量清淡，补充蛋白质、维生素和钙，要多吃水果蔬菜；睡眠要充足，睡觉时要避免电风扇或空调直吹。

有人中暑了怎么办？

一旦周围有人中暑，应当立即将病人移到阴凉处，并保持通风；解开衣扣，用多种方法帮助身体散热；适当服用藿香正气等解暑药物，并尝试按压人中穴位等方法帮助恢复意识，如果症状没有减轻，应立即拨打救助电话。



■健康贴士

天气再热 这几个地方也不能随便露

一到夏季，短裤、吊带裙、七分裤等各式亮丽的夏装大行其道。很多人为了凉快穿得少，露肚脐、露肩膀，但这些地方恰恰是人体重要经络的必经之地，长期暴露，不利于健康。今天就为大家盘点几个容易“受伤”的部位，为了健康，天气再热也要注意保护它们。

露肚脐：伤肠胃

肚脐又称神阙穴，是人体的先天与后天互通的部位，为五脏六腑之本，所以历来被作为养生的要穴。夏天穿露脐装，出入有空调的场所容易使肚脐受凉，冷热交替刺激容易引起胃肠功能的紊乱，引发腹痛、腹泻等胃肠健康问题。

小TIPS：为了肠胃健康，夏天尽量少穿露脐装。在空调房内也要注意用外套或围巾遮盖肚脐，以免受凉。

露颈部：颈肩疼痛

颈部是人体的“要塞”，不但布满了血管，而且还有很多重要的穴位。一旦颈部受寒，便可能引发血管的收缩和颈部肌肉痉挛，诱发颈椎问题，造成颈部持续的痉挛和后背酸痛等。

小TIPS：夏天待在室内要注意不能让风扇、空调对着颈部吹。为了避免颈部受寒，平常在空调房可以佩戴丝巾。

露膝盖：易得“空调腿”

膝关节的皮肤软组织较薄弱，所以膝盖的御寒能力也相对较差。膝关节长期受到寒冷的刺激，会引起滑膜炎、滑囊炎和膝关节炎问题，也被我们称为是“空调腿”。

小TIPS：为了清爽一点，平常可以适当穿短裤、短裙。但如果待在温度较低的空调房，建议可以用薄毯或外套遮掩膝盖。

露脚踝：降低免疫力

脚踝承受着全身的重量，踝关节周围软组织少、局部血液循环较差，对外伤缺乏缓冲，是人体比较脆弱的地方，长期待在空调房里受冷刺激，容易诱发踝关节炎，还会降低人体免疫力。

小TIPS：日常若长期待在空调房里，穿着上尽量选择过脚踝的长裤，或者穿上袜子保持脚踝温暖。

（杜静）

公告

北京名凡尚美装饰装修有限公司（注册号：32721282-2）经股东会决议，现拟向登记机关注销登记，清算组负责人：杨旭，成员：陈杨、杨旭。

请债权人于见报之日起45日内向本公司清算组申请债权。联系电话：杨旭13311405197、陈杨13381151120。

2019年7月2日

公告

根据北京新侨饭店有限公司（统一社会信用代码91110000101310737O），北京市新侨饭店实业有限公司（统一社会信用代码91110101101323220X）股东会决议及签订的吸收合并协议，北京新侨饭店有限公司拟吸收合并北京市新侨饭店实业有限公司，合并前北京新侨饭店有限公司注册资本人民币18612.26万元，北京市新侨饭店实业有限公司注册资本人民币1050万元，合并后北京新侨饭店有限公司存续，注册资本为人民币19662.26万元，北京市新侨饭店实业有限公司需注销，其资产归北京新侨饭店有限公司所有，所有债权债务关系由北京新侨饭店有限公司承继。

请债权人自接到通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本次公告之日起四十五日内，根据有效的债权文件及相关凭证要求原公司清偿债务或者提供相应的担保。债权人未在规定期限内行使上述权利的，公司合并将按照法定程序实施。

特此公告。

联系人：王晨

联系电话：010-65133366

地址：北京市东城区东交民巷2号

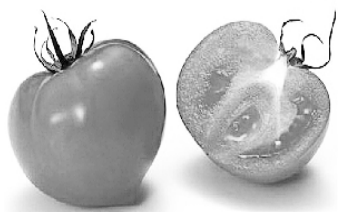
【健康红绿灯】

绿灯

紫甘蓝抗氧化能力强

一般来说，含有花青素就是不错的抗氧化食物，紫甘蓝中也富含花青素，不过紫甘蓝不太适合高温烹煮，不然效果会降低很多。另外，紫甘蓝丰富的维生素C也是非常重要的微量元素，同时补充多种营养，用紫甘蓝做沙拉，这样不会破坏紫甘蓝抗衰老的效果。

西红柿预防黑眼圈



西红柿含胡萝卜素和维生素A、C，有祛雀斑、美容、抗衰老等功效。西红柿可以平衡皮肤的PH值，祛斑美白。同时，西红柿中的番茄红素可保护皮肤中的胶原，使之不易剥落。番茄红素有助展平皱纹，使皮肤细嫩光滑。常吃西红柿还不易出现黑眼圈。

红灯

经常吃外卖 乳癌风险高

一项研究发现，平日不常烹饪、吃外卖很多的女性，比喜欢自己煮饭的人罹患乳腺癌的几率高39%；患上侵袭性乳腺癌和难以治疗的三阴性乳腺癌的可能性增加了2.72倍。研究人员建议，健康饮食、自己多做饭、少点外卖，也可以在一定程度上起到预防癌症的作用。

睡前洗澡影响睡眠

临睡前洗个澡，成为不少人每天最享受的时刻。但研究发现，睡前洗澡可以促进血液循环，也会让身体体表温度升高，会抑制大脑褪黑素的分泌，从而降低睡眠质量。因此，睡前一小时洗澡更好，水温控制在37~39摄氏度左右。