6月之后，气温显著升高，雨量充沛，空气湿度大，形成典型的“湿热”气候特征。北京天坛医院相关专家提示，中医强调“天人相应”，要顺应这一特殊的气候特点，通过饮食、起居、运动、情志等多方面的调摄，达到防病保健的目的。

湿热天气 身体调理攻略

□本报记者 宗晓畅 通讯员 王文明 李焕芹

饮食

不可过度依赖冷饮

针对湿热的气候特点，中医饮食养生多以“清热祛湿、健脾和胃”为原则。可多食薏苡仁、赤小豆、绿豆、冬瓜、丝瓜等具有清热利湿功效的食材。薏苡仁既能利水渗湿，又能健脾止泻；赤小豆则有利水消肿、解毒排脓之效，与薏苡仁搭配煮粥，是这个时节的养生佳品。清代医家王士雄在《随息居饮食谱》中特别推荐：“夏月以绿豆汤代茶，能解暑渴”。

需要提醒的是，虽然气候炎热，但不可过度依赖冷饮。冰淇淋、冰镇饮料等虽能带来一时畅快，却会损伤脾阳，影响运化功能，反而加重体内湿浊。建议以温开水、淡茶水、常温绿豆汤等作为主要饮品，少量多次补充水分，忌食肥甘厚味、辛辣燥热的食物，以免助湿生热。

起居

保证7小时左右睡眠

湿热天气，起居养生应遵循“晚睡早起，与日俱兴”的原则。夏季白昼时间长，人体也应顺应自然，适当早起以接收清晨的阳气。但现代人普遍晚睡，建议最迟不超过23点入睡，保证7小时左右的睡眠。中午11点至13点是心经当令之时，可安排20至30分钟的午休，既能避开正午酷热，又能养护心脏，符合中医“子午觉”的养生理念。

运动

切忌运动后冲冷水澡

运动方面，湿热天气下宜选择温和舒缓的项目，如太极拳、八段锦、散步等，时间最好安排在清晨或傍晚较凉爽时。其中特别适合练习的是八段锦中的“调理脾胃须单举”：自然站立，左手掌心向上缓缓上举至头顶，同时右手掌心向下用力下按，目视左手指尖，保持3至5次呼吸后换另一侧，反复5至7次。这个动作能直接牵拉脾胃经络，促进消化功能。

运动后切忌立即冲冷水澡或直吹空调，应等汗自然收干后再沐浴，水温以35℃左右为宜。

情志

保持平和心态

夏季对应五脏中的“心”，《黄帝内经·金匮真言论》言“夏气者病在脏”，指出夏季高温易扰动心神，发生与心脏相关的情志病。高温天气易使人烦躁不

安，此时应特别注意保持平和心态，避免情绪大起大落；可以听一些舒缓音乐，练习书法、绘画等静态活动，或通过冥想、深呼吸来安定心神。

穴位按摩也是很好的调养方法，可选内关穴（手腕内侧横纹上3横指、两筋中）、神门穴（腕横纹小指侧端凹陷处）、太冲穴（足背、第1-2跖骨结合部前方凹陷处）、三阴交穴（脚踝内侧上方约四横指）、足三里（膝盖外侧凹陷处下四横指）。这些穴位均可疏肝安神、健脾祛湿，最简便的方法是用拇指指腹适度揉按，每穴3至5分钟，每日1至2次。

■相关链接■

天气热食欲不振怎么办？

在湿热的环境中，人们很容易疲倦、萎靡不振，可以试试这样吃：

清补 清补并不意味着单吃素菜、水果，也不是追求饮食的绝对清与素。事实上，清补重在强调补和养，只不过在补养的同时兼具解热消暑的功用。比如鸭肉，其最大的特点就是不温不热，有滋阴养胃、健脾补虚、利湿的作用。

吃苦 一般苦味的食物都具有清热解暑、泄热养阴的作用。正所谓“苦夏食苦夏不苦”，湿热天气可以适当吃一些苦味的食物，例如苦瓜、莲子、芥蓝、生菜等，对人体大有裨益。

饮酸 酸味能敛汗、止泻、祛湿，一些酸味的水果具有祛暑益气、生津止渴的作用，如乌梅、山楂、柠檬、葡萄等。

食粥 明代医药学家李时珍认为粥是夏季最佳饮食，可将绿豆、莲子、荷叶、芦根等加入粳米中煮粥，凉后食用可起到健脾胃、祛暑热的功效。

此外，薏米赤小豆粥清热健脾、利湿养肝，冬瓜荸荠粥补益胃肠、生津除烦，都是不错的搭配。

【健康红绿灯】

绿灯

夏天喝热茶才解暑

炎炎烈日下，一杯冷饮和一杯热茶，到底哪个更解暑？或许你不敢相信，爽口的冰镇冷饮反而易中暑。过量饮用冰镇饮料，需要体内水分稀释，使人体更易受暑热侵袭。饮用热茶能促使毛孔张开，促进汗腺的分泌，体内大量水分通过皮肤上的毛孔渗出并蒸发掉，同时带走热量，降温效果更好。

无痛分娩不影响胎儿智力

无痛分娩的麻醉药物是直接注入椎管内，因此不会对胎儿的智力或生长发育产生影响；其次，以常用的芬太尼、罗哌卡因等镇痛药物为例，在几小时内就能完全代谢，因此，对于母婴来讲，都是安全可靠的。

红灯

肾功能不全吃杨梅要适度

夏天来了，酸甜可口的杨梅难免让人管不住嘴。但杨梅属于含钾量较高的水果，对于肾功能不全的人来说，排钾能力下降，在过度进食高钾食物后，容易造成高钾血症，表现为四肢乏力、恶心、胸闷，甚至会出现心脏骤停等严重后果。

血脂高更不建议戒肉

人体可以用碳水化合物来合成甘油三酯和胆固醇，并不是戒肉就能阻止合成的，反而可能因纯素导致优质蛋白质不充足。若没有充足的蛋白质供应，人体容易出现肌肉流失、体脂率上升、代谢能力下降等问题，对控血脂更为不利。如确实要坚持素食，应做好针对性的营养补充。

消防部门提醒谨防被马蜂蜇伤

□本报记者 周美玉

随着气温逐渐升高，各类蚊虫活动日益频繁，马蜂也开始四处“安营扎寨”。

大兴区消防救援支队新闻宣传科刘丙涛提醒，遇到马蜂时不要惊扰它，若发现较多马蜂聚集或其筑巢的体积较大带来安全隐患，不要自行处置马蜂窝，应及时求助专业人员处理。

刘丙涛介绍，每年4-10月都是蜜蜂、马蜂活动频繁、筑巢集中的时节。通常，它们会选择通风较好、有充足光照，还能挡风避雨的地方筑巢。而居民楼的阳台、屋檐遮风挡雨，适宜马蜂居住和繁殖，成为马蜂筑巢聚集地。另外，随着城市绿化面积扩大，昆虫活动频繁，植物生长旺盛，为马蜂提供了更为充足的食物。

近年来，全国多地发生过多起马蜂叮咬伤人事件。马蜂一般不会主动攻击人类，但是毒性很强。马蜂的毒针中含有两类毒素，分别是神经性毒素和溶血毒素，当被马蜂蜇到以后，会引起人的肝、肾等脏器功能的衰竭。如果它蜇到了人的血管上，很有可能会危及生命，尤其是对于一些过敏体质的人来说非常危险。

在此，大兴区消防救援支队提醒广大市民，马蜂具有较强的攻击性和毒性，发现马蜂窝后切勿自行处置，应及时拨打报警电话或联系专业人员进行处理。同时，在日常生活中，要注意保持居住环境的整洁，避免吸引马蜂筑巢。如不慎被马蜂蜇伤，应立即前往医院进行救治，以免造成严重后果。

·广告·

丰台区市场监管局

“先丰护航”助企合规发展系列活动启动

为深入贯彻落实“商品售卖类平台企业合规发展”接诉即办“每月一题”工作要求，近日，丰台区市场监管局举办“先丰护航”助企合规发展系列活动，标志着政企携手构筑合规发展新生态迈出关键一步。20余家企业代表参加启动仪式。

仪式上，丰台区市场监管局联合丰台区委网信办、北京市公安局丰台分局、丰台区商务局为区域内首批“助力平台企业合规发展服务站”揭牌。这些站点率先落地于涂多多、玻多多、卫多多、国能易购等4家代表性平台企业，旨在整合多部门资源，提供“一站式”常态化合规指导与服务，助力企业防范风险、提升合规能力。

活动现场，丰台区市场监管局正式发布全市首个平台合规审查AI智能体。该工具依托大数据分析与人工智能技术，一键扫描平台协议规则，自动识别合规风险点并生成整改建议。定制化的合规指导将通过“丰台区互联网企业服务平台”直达企业，成为企业合规经营的智能“引擎”。

相关部门在启动会上就平台主体责任落实、信息规范公示、禁限售商品管理、网络安全等级保护等关键领域进行了重点合规提示，并深入解读电子商务高质量发展的支持政策，鼓励平台及电商服务企业积极发挥数字化赋能作用，拓展网络渠道，加速转型步伐，共同优化网络交易环境与平台经济发展效能。

丰台区市场监管局将持续开展“先丰护航”助企合规发展活动，联合更多社会力量，不断优化服务供给，构建“政府指导+行业自律+技术赋能”的合规发展生态圈，为区域平台经济高质量发展注入新动能。

（张楚凝）