

炎夏巧避暑享清凉

7月6日是小暑节气，暑就是热的意思，最明显的表现就是在小暑之前，起风时还有可能是凉风，而在小暑之后，风中开始带着热浪了。在这样的气候条件下，人体因为炎热而出汗较多，消耗增加导致容易疲劳。小暑时节除了要保证饮食营养之外，还要注意清凉避暑。

清暑祛热巧饮食

考虑到炎热的天气，人们在夏天往往吃得比较清淡。

一些地方有小暑吃藕的习俗，藕中含有大量的碳水化合物及多种维生素，具有清热养血等功效。日常生活中，可以把鲜藕用小火煨烂，切片后加适量蜂蜜食用，对安神入睡有一定帮助。

民间也保留着“食新”的习俗，即在小暑过后尝新米，人们用新收获的稻米做饭，要祭祀祖先和“五谷大神”，也会吃尝新酒。城市

小贴士

今年三伏天有40天

初伏：2020年7月16日~2020年7月25日，共10天
中伏：2020年7月26日~2020年8月14日，共20天
末伏：2020年8月15日~2020年8月24日，共10天



里一般买少量新米与老米同煮，再吃一些新上市的蔬菜等。

鸭汤、冬瓜汤性凉，比较适合夏季食用。同理“小暑吃黍，大暑吃谷”，用荷叶、薏米等材料煲成的消暑汤或粥，也可以适当食用。

北方则会在小暑、大暑期间喝羊汤滋补身体。有一种说法是，“羊”与“阳”谐音，夏季新陈代谢比较快，阳气损失较多，这样能够补充阳气。

清热降温慎冲凉

冲凉洗澡在夏季是可以起到降温解暑、振奋精神的作用，但是没有冲凉水澡习惯的人群，千万不要因为感觉燥热而用凉水甚至是冰水冲凉。尤其是患有心脏病、高血压、胃炎的人群，以及月经期和孕

产期的妇女，不推荐用冷水冲浴。而有冲凉水澡习惯的人群，也应当在冲凉时从温水逐渐过渡到凉水，并且冲凉时间一定要短。尤其要注意避免在酒后、空腹、饱食、剧烈运动后进行冷水冲浴，以免避暑不成，反而损害人体阳气。

“小暑接大暑，热得无处躲。”历史学者、天津社科院研究员罗澍伟提醒，节交小暑后，大家要注意防暑降温，尤其是即将参加高考的考生及其家长还要特别注意防止因焦虑、不安、紧张而诱发的“情绪中暑”，及时调整心态，释放压力，放松心情。

“伏”有“藏”的意思，此时节应减少外出以避暑气，保证充分休息，保持良好睡眠，及时补水，清淡饮食，注意个人卫生。

晚综

推荐饮食

荷叶冬瓜汤

用料及制法：

鲜荷叶一片，鲜冬瓜500克，食盐适量。将荷叶和冬瓜共同放入锅内，加水煲汤，用食盐调味后即可饮汤吃冬瓜。

冬瓜是夏秋季常见的蔬菜，具有利尿消肿，清热消暑的作用。而荷叶清凉解暑、生津止渴，并能升发清阳，清利头目。两者合用可以起到清热消暑却不

伤人体正气的作用，适合老年人和儿童食用。

提醒：

天气炎热一定要切忌进食大量冷饮，因为太过寒凉的食物进入胃肠道后会导致胃黏膜血管收缩、影响消化液的分泌，从而影响食物的消化吸收。对于脾胃虚弱的人群来说，还会导致胃痛、腹胀、腹痛腹泻等。

健康生活

夏季防寒同样重要

盛夏来临，大家又开始接受炙烤模式。很多人都知道夏日防暑很重要，可你知道吗？夏日防寒也很重要。

夏季也要防寒

中医《黄帝内经》中称“春夏养阳，秋冬养阴”。春夏之时，自然界阳气升发，养生者宜顺时而养，须护养体内阳气，使之保持充沛。此时，凡有耗损阳气及阻碍阳气畅达的情况皆应避免。

现在正处于夏季，夏天要防自然界的暑、湿、热。而防暑降温主要的方法是居住阴凉的地方，或进食清凉饮食以抵御暑热，但长时间居住过寒环境或过食寒凉就会适得其反，被寒凉所伤，造成脾胃虚寒、脾胃虚弱，甚至造成人体阳虚等证。特别是现代人们居住环境和生活节律已经发生很大改变，冰箱、空调已是日常所备，造成人们更易被寒凉所伤。

所以夏季不但要防暑、湿、热，还要防寒。



防寒留意三件事

夏季易受寒主要是由以下两个方面原因造成的。因此，有效防寒留意这两件事：

第一，多喝热饮，避免过量食用生冷食品。

为了清凉解热，夏天人们的饮食大多是凉食、冷饮等，如凉拌菜、冰镇水果、冰镇啤酒、冰激凌等，这些食物如果食用过多，非常容易造成脾胃虚寒，还可能引起胃痛、腹泻等症状。而且生冷食物长期积累会导致体内的寒气越来越重，无法排出，久则损耗阳气，造成阳气虚。正确的方法应该是多喝

热饮，及时补充人体流失的水分及矿物质元素。

第二，空调温度26℃左右，避免直吹头部。

长时间居住寒凉环境，使用不适当方式降温。炎热的夏季，无论是空调还是电扇，使用时应有所节制，温度不应过低，最好将其控制在26℃左右，且应避免直吹头部。

第三，出入空调温度很低的公共场所，最好带一件长袖薄外套或是披肩，避免因室内外温差很大，造成的风寒感冒。

现在的公共场所，如超市、商场等，为了保持整体的温度和空气流通，空调普遍温度调的很低，导致室内外温差很大。如果从室外的高温直接进入室内吹空调会让汗腺瞬间收缩，导致身体的热量无法及时排出，易造成风寒感冒。现在夏季到医院就诊的感冒病人，其中风寒感冒不在少数。

所以，出入温度较低的公共场所，带一件长袖薄外套或是披肩是很有必要的。

据《茂名晚报》



实用宝典

选配儿童墨镜要科学

面对强烈的阳光，不少父母会给孩子买墨镜。但要提醒的是，墨镜并不是“扮酷扮萌”的道具，需科学选购。

儿童的视力发展有着特殊的生理特性，他们的视觉发育需要正常光线对视网膜黄斑区形成有效刺激，否则很可能造成弱视。同时，过度的紫外线照射又可能会造成角膜上皮、眼底黄斑的伤害，甚至过早出现白内障。因此，家长要把握好度，既不要让孩子眼睛缺少紫外线照射影响视觉发育，也要防止过度照射。医生建议，儿童太阳镜的光透射比应不低于30%，以保证正常的视觉发育，且三岁以下儿童不建议戴太阳镜，三岁及以上的儿童在一天中阳光最猛烈的时段戴一戴，挡挡强紫外线就够了。

劣质太阳镜对孩子伤害很大，家长给孩子选择太阳镜要注意以下几个方面：1.不要选择做得花花绿绿的玩具式太阳镜，其中很多是塑料制成的，镜片透光性差，易诱发孩子近视。2.注意镜架和镜片的拟合度，劣质产品拟合度不好，导致孩子看东西变形，戴久了头疼、眼睛疼，影响眼睛的正常发育。3.尽量不要选择颜色太深的镜片，会影响儿童对光的敏感度，可能造成儿童眼睛畏光，进而对眼球发育和视力产生影响。

晚综

生活妙招

皮包清洁简易方法



资料图片

皮包大部分是由皮革做成的，使用一段时间后，皮包上面会积存污渍甚至病菌等，因而需要及时清洁和保养。下面是清洁皮包的简易方法。

清洁皮包需用到酒精、洗涤剂、清洁布和吸水布四种物品。首先，在盆中滴2滴洗涤剂，加两碗水稀释，把清洁布放入溶液中浸湿，涂擦皮包表面，直到去除可见污垢。其次，将清洁布用清水洗干净，用其擦掉残留在皮包上的洗涤剂，防止洗涤剂在皮包表面形成一层膜。再用吸水布擦拭皮包表面，吸干表层水分。需要注意的是，如果不擦净水而让皮包自然晾干，可能会导致皮包变硬或是霉变。若皮包上仍残留有污渍或霉点，可用1:1的酒精和水擦拭污渍处，最后晾干即可。

据《大众卫生报》

卸妆棉妙用

卸妆棉除了卸妆之外，你知道还有别的妙用吗？

用卸妆棉擦拭燃气灶。燃气灶上面很容易沾一些油腻的东西，很难清理。用卸妆棉擦拭后，燃气灶会光亮如新。

用卸妆棉清理抽油烟机的风扇，也可以洁白又干净。如果手边刚好有卸妆棉，不妨拿到厨房里试试看吧。

据《北方新报》