

# 大暑天怎么吃

“小暑接大暑，热得无处躲”。《中国天文年历》显示，北京时间7月22日16时37分迎来大暑节气。大暑即大热，此时节热浪滚滚，酷暑难熬。高温和潮湿是此时节的主要气候特点，要想平安度过大暑，在饮食上有什么讲究？

## 益气养阴的食物不可少

酷暑湿热煎熬，人们常常是“无病三分虚”。医生建议，老人和体虚气弱者往往难以抵御酷暑，容易出现头晕、心悸、胸闷、大量出汗等症状。除了要及时补充水分外，还应常吃一些益气养阴的食品以增强体质，使湿热之邪无隙可乘。食物一定要清淡，不可过于油腻，否则极易碍胃，导致消化不良。山药、海参、鸡蛋、牛奶、蜂蜜、莲藕、木耳等都是夏日的进补佳品。

大暑时节，还需要适时地化气生津，补充身体气津的亏耗。喝粥能健脾益气、养胃阴以补虚损。可以喝点荷叶薏米百合粥、绿豆粥，不仅益气生津还可清热消暑。

## 没食欲别把西瓜当饭吃

高温时节，很多人食欲不振，再好吃的饭菜也觉得没胃口。咋办？要想调理这种情况，首先要将冷饮戒掉。因为在夏季，气血聚集在体表，脾胃处于虚冷的状态，这个时候如果再吃冷饮，只能加重脾胃的虚冷，食欲自然无法恢复。

食欲不振时，很多人往往会选择凉拌菜、凉皮或清粥等，然而这些食物没法提供足够的优质蛋白质和铁。红肉富含优质蛋白质和铁，建议大家每天吃一两。无论天气怎么热，一日三餐还是要吃的，最忌用西瓜代替主食。

## 清火不能全靠“吃苦”

夏季本来就是一个火热的季

节，尤其暑天更是一年中“火”的时候，所以清火成为重中之重。

夏天清火就要猛吃苦味食物吗？医生解释，有些热性体质的人确实夏季爱上火，需要适当清火，不过对于大便稀溏、容易拉肚子的脾胃虚寒者而言，一味强调吃“苦”反而有害无益。

那么夏季清热适合吃点什么呢？医生建议，以辛凉甘寒为主，辛凉的药物如薄荷、连翘、金银花等，甘寒的有西瓜、芦根、荸荠等，这些药物或食物能够清热养阴，去火而不伤身体。有些上火属于体内的火、热、气郁积于上，从而导致口鼻干燥、咽喉肿痛、牙痛等不适，这时可以用艾灸去火。

## 菜中加点醋 流汗多补钾

值得注意的是，大暑期间人们

出汗多，最容易丢失津液，需适当食用酸味食物。一方面多食如西红柿、柠檬、草莓、葡萄、山楂之类果品，它们的酸味能敛汗止泻祛湿，既可以预防因流汗过多而耗气伤阴，又能生津解渴，健胃消食。

做饭时，也可在菜中加点醋，除了可以增进食欲、抑菌，还能保护维生素不被破坏，促进钙、铁离子的吸收。

暑天出汗多，随汗液流失的钾离子也比较多，由此造成的低血钾现象，会引起人体倦怠无力、头昏头痛、食欲不振、中暑等症候。

热天防止缺钾最有效的方法是多吃含钾食物，芹菜、毛豆、香蕉等中含钾较多。此外，茶叶中也含有较多的钾，中医提倡夏天热养生，热天多喝热茶，既消暑，又能补钾。

据《银川晚报》

## 推荐饮食

### 百合赤小豆粥

**材料：**  
白米50克，小米30克，莲子、赤小豆20克，百合10克，冰糖适量。

**做法：**  
白米、小米淘洗干净，赤小豆、莲子、百合洗净后浸泡1小时。然后与白米、小米一同放入砂锅中，加水适量，大火煮开后小火续煮1小时，加入冰糖调味。

**功效：**  
益胃健脾、利湿除烦。适合



暑天汗出较多、脾胃虚弱或兼心烦多梦之人。

## 生活妙招

### 三招去除果蔬农残



可用淘米水浸泡果蔬，进行清洗。

如何将农药残留对身体的影响降到最低成为人们关注的焦点。那么，怎样处理果蔬才能有效去除农残？

“扒皮”法对于苹果、梨、土豆等果皮较容易分离的果蔬来说，削皮是较好的去除残留农药的方法。处理时，需将已去皮的果蔬与未去皮的果蔬分开放置，避免再次污染。

“泡澡”法将不易去皮的果蔬用清水冲洗，然后再用淡盐水、碱水或淘米水等进行浸泡。有机磷杀虫剂在碱性环境中可以迅速分解，所以用碱水浸泡果蔬是去除农药污染的有效方法之一。此外，用盐水、淘米水等浸泡果蔬也可以有效去除农药残留。

“汗蒸”法对于氨基甲酸酯类杀虫剂，可以采用加热法去除残留。随着温度的升高，这类农残会快速分解。菠菜、芹菜等难处理的果蔬，可以在清水清洗后放入沸水中烫2~5分钟，捞出后再用清水冲洗1~2次即可。

经常摄入带有农残的食物可能会引发恶心、呕吐、腹泻、水肿、抽搐、昏迷等症状，严重者可能导致胃出血等。所以无论使用哪种方法，都一定要将果蔬清洗干净后再食用。

据人民网

### 清扫头发的方法

由于新陈代谢，每天人的头发会不由自主地掉落，飘散在家中的各个角落，可能造成下水道堵塞。沾满灰尘的头发，随着人的走动以及空气流动，会使一些肉眼看不到的细小颗粒物悬浮在空气中，可能引起人体过敏、咳嗽等上呼吸道疾病。因此，掉落在家中的头发一定要经常打扫，可以使用以下三招。

**用旧丝袜** 将一双旧丝袜套在扫帚上，扫地时，由于产生了静电，头发、灰尘等会很容易吸附在丝袜上面。

**用宽胶带** 可以取一截宽胶带，在有头发的地面或衣服上粘几下，就能轻松除去头发。

**用毛发清理器** 下水道的头发比较隐蔽，如果是弹跳式下水口，可以试试下水道毛发清理器。其为塑料质地，两边有齿轮，伸进管道后转一转，头发就被拉出来了。

据《大众卫生报》

## 健康生活

# 经常吃烧烤会致癌？

正值盛夏，吱吱冒油的肉串、外焦里嫩的鸡翅，啤酒加烧烤几乎成为当季标配。但在中国医学科学院肿瘤医院2014年公布的致癌食物中就包含了烧烤类食品。那么，在撸串季，如何既能满足口舌之欲又能保持健康呢？

## 木炭和烟是致癌的源头

高温下，烧烤中的油脂混合着丰富的香料滴入木炭，形成了独特的烟熏香。这恐怕正是烧烤令人神往的原因，但也是其致癌的源头。将肉类（牛肉、猪肉、鱼肉或家禽等）煎炸或置于明火上烧烤，会使其在高温烹制过程产生两种致癌物质：杂环胺和多环芳烃。

70年代末，人们从烤鱼、烤牛肉炭化表层中提取出一种具有致突变性的化合物，这类物质主要由杂环胺类化合物组成。热反应让肉类食品的氨基酸和葡萄糖产生化学反



资料图片

应，从而形成杂环胺。温度达到200℃以上时，烤肉中的杂环胺含量更是比在150℃时高十倍。

多环芳烃的来源分为自然源和人为源。人为源主要是各种矿物燃料、木材、纸以及其他含碳氢化合物在不完全燃烧或还原条件下热解形成的，具有毒性，会致癌。烧烤一旦烤得过焦、肉类油脂滴到炭火时，产生的多环芳烃会随烟挥发并

附着在食物上，进而增大致癌风险。

## 安心撸串做好这几点

尽管炭火烧烤口感绝佳，但其极易产生致癌物质，相比之下，电烤的方式则更为安全健康。

在烤制前，对食物进行处理可以抑制致癌物质生成。一方面，可以先加热肉类（微波炉等），减少肉类在高温下的烹制时间，降低杂环胺水平；另一方面，可用洋葱、大蒜、柠檬汁等腌制食物。酚类、维生素等物质有抗氧化作用，能够抑制致癌物的生成。

除此之外，在烤制的过程中勤翻动，让肉和高温的接触时间变少，也能减少致癌物质的生成。同时，也应注意饮食的多样性。撸串时最好搭配新鲜果蔬食用。果蔬中的膳食纤维会对肠道起到一定的清理作用，有助于缓解吃烤肉对身体带来的危害。

据人民网

## 生活提醒

### 饭后走动并非人人皆宜

都说“饭后百步走，活到九十九”，但并非所有人都适合饭后走动。

人进食后，胃部需要大量血液供给来帮助胃蠕动和分泌消化酶。若高血压和动脉硬化患者此时运动，可能因脑部血液供应不足，而发生体位性低血压，出现头晕、乏力，甚至晕厥。

冠心病患者饭后运动，会使心脏负担加重，诱发心绞痛或加重心肌缺血。

有消化道溃疡的患者，若饭后立即运动，会增加肠胃蠕动，导致胃壁更易受到刺激，不利于胃黏膜修复。此外，胃下垂患者也不宜饭后运动。

据《今晚报》