# 大暑节气如何养生

暑，炎热也。每年斗指丙，太阳黄经120° 即为大暑。

此时正值中伏前后，酷热多雨，许多地方气温高达40℃。

大暑，是夏天的最后一个节气，也是一年中最热的一个节气。

## 防中暑要少喝冰饮料

炎炎烈日下汗流浃背，一杯冰水或冰饮料是个极大的诱惑。但专家告诉我们，冰饮料并不适合夏天解渴，而且大量饮用容易致病。

中国农业大学食品学院南庆贤教授说，有的人解渴爱喝冰饮料。其实，冰饮料中水分子大部分处于聚合状态，分子团大，不容易渗入细胞，而热饮料单分子多，能迅速渗入细胞，纠正细胞缺水的状态。

因此，冰水或冰饮料的解渴效果反而不如热茶。

而且，冰饮料虽然会带来暂时的舒适感，但大量饮用，会导致汗毛孔宣泄不畅，机体散热困难，余热蓄积，极易引发中暑。

南教授指出，冰饮料、冰水、冷饮等的温度一般要比胃内温度低20至30℃，大量冷饮进入体内，很容易刺激胃肠道，引起血管收缩、黏膜缺血，从而减弱胃肠消化功能和杀菌力，造成痉挛性疼痛，甚至导致腹痛、腹泻。

## 冰镇西瓜要少吃

夏天吃西瓜前，很多人喜欢把它放在冰箱里，冰得凉凉的，再拿出来食用。这样虽然嘴上舒服了，却会对脾胃和咽喉造成很大的伤害。

西瓜本来就是生冷性寒的食物，一次吃得过多容易伤脾胃，如果贪凉吃冷藏时间过长的冰西瓜，对脾胃的伤害就更大。

此外，西瓜中含有大量的水分，可冲淡胃液，从而引起消化不良，使胃肠道抗病能力下降，容易导致腹胀、腹泻。特别是在远行、剧烈运动之后，如果大量吃冰西瓜，胃平滑肌和黏膜血管容易出现收缩痉挛，引发胃痛或加重胃病。胃肠虚弱的婴幼儿和平时就有脾胃虚寒、消化不良等肠胃道疾病的人，最好少吃。

大量吃冰西瓜还可能引起咽喉炎或加重咽部不适。这是因为西瓜在低温下冷藏后，瓜瓤里的水分会结成冰晶，食用时口腔受到突然的刺激，使唾液腺、舌部味觉神经和牙周神经迅速降温，引起咽炎等不良反应。

## 夏日防晒餐

夏日炎炎，灼人的日光总让人难以抵挡。不小心晒伤后不但皮肤痛痒难耐，更会加重肌肤衰老，产生色斑和皱纹。

美国《吃好》杂志最新载文指出，晒伤后多吃下面4种食物，能有效修复皮肤的损伤。

**1.草莓**

草莓含维生素C，多吃有助减轻晒伤。维生素C不但能够清除紫外线照射产生的人体自由基，另外还在胶原蛋白合成、保持皮肤弹性方面有巨大作用。富含维生素C的食物还有红柿子椒、木瓜、橙子等。

**2.西红柿**

西红柿含有大量的番茄红素，具有光滑皮肤的功效。番茄红素水平越高，皮肤越光滑。另外，西瓜和胡萝卜也是很好的选择。

**3.毛豆**

毛豆和豆腐、豆浆等豆制品含有大量的植物化合物异黄酮，对皮肤胶原具有保护作用。动物实验表明，通过饮食补充异黄酮能减少由于紫外线导致的皱纹，使皮肤更光滑。

**4.金枪鱼**

金枪鱼富含Ω-3脂肪酸，可保护皮肤胶原，让皮肤更年轻。另外，三文鱼、沙丁鱼和鲑鱼等鱼类也具有相同功效。

## 大暑养生餐

**1.益脾饼**

原料：白术30克，熟枣肉250克，干姜6克，鸡内金15克，面粉适量。

制作：白术、干姜、鸡内金研成粉，合枣肉捣为泥，加适量面粉与清水，合面作薄饼，上火烙熟。

用法：细嚼慢咽，经常食用。

功效：温中健脾，消食止泻。本品中白术为菊科植物白术的根茎，性味甘微苦温，健脾燥湿，有明显而持久的利尿作用；干姜为生姜晒干所制，性味辛热，温中散寒；鸡内金为雉科动物鸡的砂囊的角质内壁，即鸡肫内黄皮，其内含有胃激素、角蛋白等，能促进胃液分泌，胃蠕动增加，排空加速，性味甘平，健脾消食，可消面、谷、肉食各种积滞；枣肉甘温，补中益气；面粉甘咸温，健脾和中。全方具有温中健脾，消食止泻的作用。凡因脾胃寒湿，中阳不振所致的饮食减少，泄泻不止者适宜食用。

本品性偏温，中焦有热者不宜服食。

**2.海米醋熘白菜**

主料：白菜心500克，水发海米25克。

辅料：花生油50克，花椒油5克，酱油10克，白糖30克，醋15克，精盐2克，味精1克，水淀粉15克，料酒少许。

做法：将白菜心切成约2.5厘米长、1.5厘米宽的片，放入沸水锅内焯一下，捞出沥干水分；炒锅上火，放油烧热，下海米和酱油、精盐、醋、料酒、白糖，加入白菜片翻炒，加水少许，待汤沸时，用水淀粉勾芡，放味精、淋花椒油，盛入盘内即成。

特点：此菜酸甜鲜香，味美适口，含有丰富的维生素C、钙、磷、铁、锌、蛋白质、脂肪等多种营养素。

**3.胡萝卜粥**

原料：胡萝卜50克，粳米50克。

做法：胡萝卜洗净，切成碎丁，与米同煮为粥。每日2次。

功效：宽中下气，健脾和胃。其中胡萝卜为伞形科植物胡萝卜的根，别名红萝卜、黄萝卜。味甘性平，宽中下气，健脾化滞。据现代营养学研究，含有多种维生素和矿物质，其中胡萝卜素的含量突出，在蔬菜中名列前茅。它在小肠中受酶的作用，能变为维生素A。维生素A具有维护上皮组织细胞的正常功能及预防皮肤粗糙、毛囊角化、面生粉刺的作用。胡萝卜还含有维持皮肤健美的纤维素，可清理肠道、防止便秘。本品胡萝卜与粳米为粥，宽中下气，健脾和胃。

**4.菱角粉粥**

原料：菱角粉20克。

做法：菱角粉20克加水打糊，放入沸水中煮粥，加糖适量，日食2次。

功效：益肠胃，解内热。治中暑烦渴发热。

**5.冬瓜虾仁汤**

原料：冬瓜300克，虾仁50克，香油3克。

做法：将冬瓜去皮，洗净，切成小块；锅内添水，放入虾仁、冬瓜煮至熟烂，加入精盐、味精，淋入香油即可。

功效：大暑时节，冬瓜是家庭餐桌上必不可少的菜肴。冬瓜营养丰富，含有多种维生素和人体必需的微量元素，可调节人体的代谢平衡。冬瓜性寒，能养胃生津、清降胃火，使人食量减少，促使体内淀粉、糖转化为热能，而不变成脂肪。因此，冬瓜是肥胖者的理想蔬菜。同时冬瓜有抗衰老的作用，久食可保持皮肤洁白如玉、润泽光滑，并可保持形体健美。

此外，冬瓜还具有良好的清热解暑功效。夏季多吃些冬瓜，不但解渴、消暑、利尿，还可使人免生疔疮。因其利尿，且含钠极少，所以是慢性肾炎水肿、营养不良性水肿、孕妇水肿的消肿佳品。虾仁营养丰富，肉质松软易消化，对身体虚弱以及病后需要调养的人是极好的食物。虾肉中含有丰富的镁，能很好地保护心血管系统，并可减少血液中胆固醇含量，防止动脉硬化，还能扩张冠状动脉，有利于预防高血压及心肌梗死。虾肉还有补肾壮阳等功效。

**6.玉米甜羹**

原料：玉米50克，赤小豆30克，薏苡仁50克，蜂蜜30毫升。

做法：将玉米洗净，用冷开水泡发30分钟，研成玉米糊，与洗净的赤小豆、薏苡仁同入锅中，加水适量，先用大火煮沸，再改小火煨煮至赤小豆、薏苡仁开花，调入蜂蜜，拌匀即成。当点心食用，用量随意。

功效：健脾祛湿，养血抗癌。适用于高脂血症、脂肪肝、习惯性便秘及癌症的防治。

**7.白菜狮子头**

原料：猪肉250克，白菜250克，鸡蛋1个，黄酒、酱油、姜、盐、麻油、白糖、味精适量。

做法：猪肉洗净后，肥、瘦肉分开切丁，先将瘦肉剁碎，再加肥肉剁成茸，加酒、酱油、蛋液、白糖、麻油、淀粉用力搅至有黏性，制成4只肉球，用温油慢火煎至金黄色盛起；将白菜切成块入锅，上面码好炸过的肉丸，加少许水煮沸，调味后改文火炖20分钟，勾芡加味精即可。

功效：此菜可滋养脏腑、清热解渴、通利肠胃。

# 大暑节气养生 注意把握“三不过”

今日，我们迎来夏季的最后一个节气——大暑。“大者，乃炎热之极也”，此时正值“三伏”，烈日高照，暑气炎炎，正是一年中最热的时节。河南中医药大学第一附属医院主治医师王晨晓在接受记者采访时表示，此时养生要注意把握“三不过”。

**汗，不可过汗**

天气炎热，人体出汗较多。正常的体温调节排汗对身体有益。主动出汗能加快人体的体液循环和代谢过程，将体内堆积的毒素排出，保障皮肤、肺脏、大肠系统的畅通。但是泄汗太过容易导致气津耗伤，所以要避免剧烈运动，并及时补充水分，劳逸结合，及时调节体温状态，避免汗出过多。

**凉，不可过凉**

酷热夏季易导致中暑，故大暑时节应注意降温，避免长时间在烈日下或温度较高的环境中活动、停留，同时要注意保护体内阳气，不要过于贪凉。汗出时毛孔处于开放状态，此时机体最易受外邪侵袭，室内外温差不可太大。饮食要注意节制生冷，尤其要避免大量急速饮用冰饮。

**补，不可过补**

夏季适当补阳气，养心气，此时也是“冬病夏治”的好时机。但夏季多暑多湿，人们往往会胃口不好，所以在饮食进补上要加以控制，应以清淡为主，不宜过饱，吃七八分饱即可，少吃辛辣、油炸食物，食用黄瓜、绿豆等祛暑化湿健脾的食物是不错的选择。

# 晒太阳能补钙吗

很多人都说晒太阳可以补钙，这是真的吗？

晒太阳确实对钙的吸收有很大好处，主要在于增加日晒可以有效补充人体所需的维生素D，而维生素D在钙的吸收和骨骼的构建、减少骨丢失等方面具有重要的作用。

同时，晒太阳也是有讲究的。

日光照射皮肤是最经济有效地补充维生素D的方式，人体所需90%的维生素D均由皮肤合成，如果要合成足够量的维生素D，根据时间、季节、纬度、皮肤颜色等方面的不同，需要在日光下充分暴露四肢5至30分钟，每周至少两次日晒，时间越远离正午、温度越低的季节、纬度越高，皮肤颜色越黑，则日晒需要的时间越长。

日晒时间的选择，一般可以遵循影子原则，也就是说，如果影子的长度超过身高，则日晒可能无法起到应有的作用，所以尽量不选择清晨或夕阳时段。此外，还需要注意的是，隔着玻璃或者涂防晒霜后也会减弱日晒的合成作用。

# 益生菌的正确服用方法

相同的益生菌产品，为什么有的人服用后效果显著，而有的人却感觉没什么效果？除了先天遗传基因这种不可控因素外，其中有一个经常忽略且非常重要的因素就是没有掌握益生菌正确的服用方法。

服用益生菌的错误方式有哪些？正确的服用方法是什么？

**用开水冲服：**错。无论喝蜂蜜还是喝奶粉，一起冲都没有问题，但是不要用开水或烫的水。建议用40度以下的水冲服。

**冲完放很久再喝：**错。益生菌是厌氧菌，只适合在无氧的环境下生存，可是在冲泡时，它们难免会暴露在空气和水中，如果不马上喝掉，益生菌很容易失活。所以冲好后要尽快服用，而且冲的时候可以少放一点儿水，保证能一次性喝完。

**剩半包下次喝：**错。包装打开后，益生菌就接触了空气中的氧气，益生菌不适合在有氧的环境中生存，所以下次喝的时候，益生菌很可能已经失活，还可能会有致病菌混入其中，影响效果。建议按照说明书或专业人士指导剂量服用，开封后最好一次服用完。

**和抗生素一起吃：**错。因为担心抗生素吃多了不好，会破坏肠道菌群，有些人将抗生素跟益生菌一起吃。但益生菌和抗生素不能同时服用，因为益生菌是一种细菌，会被抗生素消灭掉。如果因疾病必须使用抗生素治疗，须在使用抗生素两小时后再服用益生菌。

# 老年人夏季锻炼要注意什么呢

夏季天气炎热，空气湿度大，对体育锻炼会有一定影响。老年人如何安全地进行体育锻炼？专家提醒，老年人要选择适合自己的锻炼项目，掌握好运动时间、运动强度，锻炼时要量力而行，才能起到强身健体、延缓衰老的效果。

“在通风良好、温度湿度适宜的体育场馆内进行锻炼是比较好的选择。”北京医院康复医学科副主任马钊表示，老年人要特别注意防暑，不要长时间进行户外运动；不能在室内进行的锻炼项目，要选择在气温相对较低的早晚时段进行。

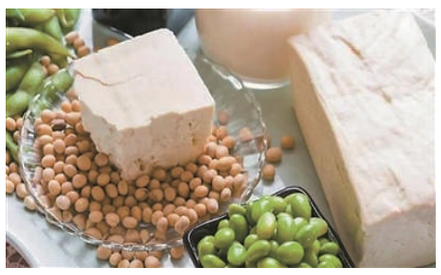
老年人如果有常年坚持锻炼的习惯，在夏季可以适当减少运动量；如果以前没有锻炼的习惯，要从每天10至15分钟低强度的运动开始，循序渐进增加运动时长和强度。

马钊特别提醒，夏季锻炼时出汗多，老年人在锻炼前可适当饮用淡盐水、绿豆汤、白开水等。在锻炼时也要及时补充水分，喝水时要小口多次进行。

此外，老年人夏季锻炼时应选择便于散热、排汗的速干类服装和鞋帽，并在运动后及时更换衣物；锻炼后不要立即冲凉，待体温逐渐恢复到常态后再洗温水澡。

夏季也是传染病高发季节。北京医院老年医学科副主任武文斌提醒，老年人在坚持锻炼的同时，日常生活中也要保证充足的睡眠和充分的营养，增强身体抵抗力。

# 多吃大豆能提高儿童思维能力和注意力



大豆食品富含异黄酮。

美国伊利诺伊大学厄巴纳香槟分校一项新研究发现，学龄儿童食用更多含异黄酮的大豆食品后，思维能力和注意力会得到提升。研究团队在6月29日至7月2日举行的2024年美国营养学会年会上展示了这一成果。

异黄酮是天然存在于各种植物中的化合物，尤以大豆和豆制品中含量为多。为研究大豆异黄酮的潜在益处，团队回顾了先前一项研究数据，该研究涉及128名7岁至13岁的儿童。根据这些儿童7天的饮食记录信息，团队计算了每个孩子包括异黄酮在内的平均饮食摄入量。为评估孩子们的一般智力水平，团队使用了一套专门的纸上测试，还利用一项名为“侧翼任务”的计算机测试来评估注意力，同时记录孩子们的脑电波活动，以测量信息处理速度和注意力集中度。

分析显示，那些摄入更多豆类食品的儿童，在注意力评估中表现出更快的反应速度和处理速度，但研究并未发现大豆异黄酮摄入量与一般智力水平之间存在显著关联。

研究人员表示，一份大约230克的豆浆含有约28毫克异黄酮。为了增加异黄酮的摄入量，大豆或豆浆是不错的选择，豆豉、豆腐也是推荐的食品。

# 儿童烧烫伤如何急救处理呢

儿童烧烫伤是儿童意外伤害的主要原因之一，在世界范围内烧烫伤发生率仅次于交通事故和溺水。孩子烧烫伤后很多家长不能保持镇定，病急乱投医，步入烧烫伤急救处理的误区，轻信所谓的“偏方”或“土方法”。那么，儿童烧烫伤后的正确处理方法有哪些？

**第一步是迅速脱离致伤源。**如果是火焰烧伤，应迅速熄灭火焰，切忌呼喊、奔跑呼救，以免增加头面部、呼吸道损伤；若是化学烧伤，应用大量清水冲洗，剪开或轻柔地脱去被侵染的衣物；发生电烧伤时，须立即中断电源，切忌未中断电源时接触伤者，以免自身受伤。

**第二步是冷疗。**小面积烧烫伤可以用流动水冲洗，或用冷水持续浸泡烫伤部位15至30分钟，可迅速降低皮肤表面热度，不仅能起到止痛的作用，还可以减轻余热对皮肤的进一步损害。等患儿疼痛明显缓解后，再用干净的毛巾或纱布覆盖伤口并及时送医。

小面积的浅度烫伤，烫伤部位没有出现水泡，只是皮肤发红、肿胀，大多能自行恢复，但是如果没有正确有效处理，恢复时间会延长。但要注意，如果是深度烧伤，烫伤部位出现皮损、皮肤屏障受损，容易受外来细菌入侵，引发伤口部位出现感染，表现为红、肿、热、痛等局部感染症状，则需要立即送医救治；全身大面积烧烫伤，或合并骨折等严重情况，也不宜长时间冲泡冷水，应尽快送往有烧伤专科的医院救治，就医途中可适当饮用含盐饮料，可减少休克的发生，但应避免大量饮用白开水、矿泉水，以免造成急性胃扩张等不适症状。

必须提醒的是，大家千万不要使用酱油、红药水、紫药水或者麻油、蛇油等涂抹患处，这会使创面着色，影响医生对创面深度的判断，干扰治疗方案，且这些涂抹物并不是无菌的，会增加创面感染的风险。还有些人认为白酒具有消毒作用，烫伤后用白酒给伤口消毒，不仅导致疼痛加重，还会加深创面，甚至引起酒精中毒，危及生命。

# 汤烧沸腾了不开盖可以隔夜存放吗

剩汤烧沸腾了不开盖，可以隔夜存放吗？绿豆汤低温冷藏后不能吃吗？针对消费者的疑惑，近日，记者采访了有关专家。

煮的汤有时候喝不完，有人建议说把剩汤烧沸腾了不开锅盖，就能隔夜保存。这样的“小妙招”靠谱吗？

国家健康科普专家、中国营养学会注册营养师、山西医科大学教授、博士生导师程景民接受《中国消费者报》记者采访时表示，夏季气温较高，喝剩的汤还是建议冰箱保存，吃时煮沸煮透。

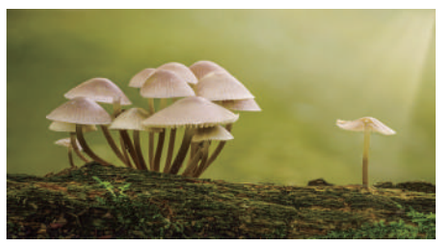
程景民解释说，高温可以杀菌，煮沸15分钟，一锅汤大致可以视为无菌状态。如果接下来盖上可靠的盖子，避免外界细菌进入，理论上说不会发生腐败。但是，如果剩汤重新加热前已经发生了腐败，或者盖子本身不严密，那么就很难避免期间有细菌的进入，特别是很多炖汤营养丰富，利于微生物繁殖，隔夜保存时间较长，变质的可能性很大，所以一般不建议用这样的方法隔夜存放。

绿豆汤是人们夏天常喝的饮品，不过，网络上有说法称，绿豆汤低温冷藏后表面会有一层膜，这说明绿豆汤已经变质了，所以不能吃。这种说法有道理吗？

科信食品与健康信息交流中心副主任、副研究馆员阮光锋在接受《中国消费者报》记者采访时表示，绿豆汤低温冷藏后表面形成薄膜，是正常现象，并不是食物变质的标志，也没有安全风险。

阮光锋进一步解释说，绿豆在煮汤过程中，淀粉受热同时吸水，发生糊化，随着绿豆皮破裂，糊化的淀粉会溶到汤中。随着温度降低，表面的淀粉糊水分散失，导致淀粉链之间的空间减小，相互交联形成网状结构，成为一层淀粉膜。有时候即使不用冰箱冷藏，也会形成这样的薄膜。

# 雨后冒出来的蘑菇能吃吗



连日的阴雨潮湿天气正是野生菌菇疯狂生长的好时机。绿化带里、公园草地里，随处可见大大小小形态各异的蘑菇。对于热爱野菜的人们不禁要问，这样的“野味”能不能尝个鲜？网传颜色鲜艳的才是毒蘑菇？蘑菇中毒有哪些表现，又该如何处理呢？

南京市第二医院重症医学科主任郑以山认为，网传的方法都不绝对，吃蘑菇后一旦有恶心呕吐、腹泻腹痛、出现幻觉等症状，一定要及时就医。

## 网传辨别方法靠谱吗

网传鉴别方法一：颜色鲜艳的蘑菇有毒，其他的没毒。

现实生活中吃蘑菇中毒的事件还是比较常见的。郑以山介绍，蘑菇的鉴别是一个非常复杂的问题，并不能说颜色鲜艳的有毒，其他的就没毒。除专业人士外，普通人很难准确鉴别。“我们的建议是，遇到野生蘑菇，非专业人士不要轻易去采摘，更不要食用。”

网传鉴别方法二：长得好看的有毒，阴暗环境生长的有毒，与之相反的就没毒。

郑以山解释，这些观点都不是绝对的。再次强调，对于非专业人士，准确鉴别蘑菇的品种和毒性是一件很困难的事情。真正能保证安全的做法，是不要去碰任何野生蘑菇。

## 蘑菇中毒，有哪些症状呢

蘑菇中毒有多种类型，主要包括以下四大类。

**1.胃肠炎型。**这也是大部分人中毒的类型，主要表现为身体无力、恶心呕吐、腹泻腹痛等。

**2.神经精神型。**这类患者会出现幻觉，精神抑郁、兴奋、错乱等表现。

**3.溶血型。**一般在中毒后6—12个小时开始出现消化道出血、贫血、肝脏肿大、发热等，这也是中毒较深的表现。

**4.肝病型。**中毒早期也有恶心呕吐等消化功能表现，但在中毒后10—30个小时，快速出现肝衰竭，严重者可能危及生命。

专家提醒，吃蘑菇后一旦有恶心呕吐、腹泻腹痛、出现幻觉等症状，一定要及时就医。郑以山强调，吃蘑菇一旦发生中毒症状，第一时间催吐，以减少毒蘑菇的吸收，同时及时就医，在专业人士的帮助下，根据中毒类型，对症治疗。

# 米不好消化是真的吗

不完全正确。比如温热的粽子比米饭还好消化，但凉粽子确实难消化。

粽子的主要原料是糯米。跟大米相比，糯米主要为支链淀粉，大米主要为直链淀粉。直链淀粉分子结构是束状结构，像一根“绳子”，要想消化它，需要淀粉酶把它“剪切”成一段一段的，所以比较难消化。而支链淀粉分子结构是树杈结构，很松散，淀粉酶处理起来比较简单，也容易糊化，消化率高。所以糯米本身比大米更容易消化。对于冷却后的糯米食物比如凉粽子，确实会增加消化难度。这是因为糯米食物冷却后，支链淀粉就会很快地相互连接成致密的结构，黏性和韧性增大，进而影响人体内消化酶的作用、增加消化负担。而且黏在一起的食物都难以咀嚼，囫囵吞枣地就咽下去了，也会给胃部增加消化负担。

来源：人民网、视觉中国等


## 公 告

我公司承建的朔州市朔城区北旺庄街道办事处十三个老旧片区改造工程于2021年7月全部完成，该项目未拖欠农民工工资现象，特此公告，如有异议，请在七个工作日之内向我公司反应，公司地址：太原市迎泽区五龙口街东华苑E2-1-2，电话：0351-2598378。

宏基伟业集团有限公司
2024年7月25日

## 声 明

任福平不慎将任益慧的《出生医学证明》丢失，编号：R140079590，现声明作废。

高有银不慎将朔州市朔城区北街雁峰音像制品店的营业执照副本丢失，统一社会信用代码：92140602MA7YC0436Q，现声明作废。

韩成英不慎将朔州市七里河畔北区A7三单元1101号房的装修押金条收据丢失，收据金额：叁仟元整（3000元整），日期：2015年4月3日，现声明作废。