



巧妙解湿困 轻松度苦夏

进入夏至之后，开启了盛夏的序幕，一年中最热的时候到了。烈日与暴雨的交替熏蒸，人动一动就挥汗如雨，很多人都感到疲倦乏力、气短胸闷、口苦纳差、便溏尿赤、睡眠差等诸多不适症状，因此，古人也称这段时期为“度苦夏”。

中医认为，暑为阳邪，耗气伤阴，且暑多夹湿。而气阴两虚、暑湿困阻是导致夏季人体觉得疲倦

最普遍的原因，而且二者常同时存在。那么该如何缓解这些症状呢？

专家说，可以从三个方面解除湿困：

1.适度运动。运动可以促进血液循环，排汗的过程可以排出部分湿气，所以运动可以改善疲劳的感觉。当然要根据体质来，本来就气血不足的人不宜运动太过。

2.适当午睡。中医强调睡子午觉，适当的午睡可以调节气血、调整

体能，特别是炎热的夏季，适当午休可以养护心气心血，为下午的工作和学习充电。

3.清淡饮食，不宜生冷过度。夏季湿重，脾胃功能容易受到影响，特别是进食生冷食物。清淡饮食有利于脾胃运化水谷和水湿的功能。中医认为，即便为了避暑也要少喝冰冻饮料、啤酒，不宜吃太多生冷瓜果。这些东西容易损脾胃阳气。



简便有效的祛暑茶

1.洋参豆朴茶

材料：西洋参5克、扁豆花5克、厚朴花5克、薄荷3克。

做法：开水泡服，每6小时一换。

功效：益气养阴，化湿解暑。西洋参性甘，微苦、凉、补气养阴、清热生津。扁豆花性平、甘淡，解暑化湿、和中健脾。厚朴花有理气化湿的功效。薄荷疏风散热，清利头目。

2.荷竹梅酸茶

材料：鲜荷叶10克，淡竹叶5克，乌梅5克。

做法：开水泡当茶饮。

功效：化湿醒脾，清心生津。荷叶有清热解暑祛湿之效，还可以升发元气，降血脂。淡竹叶味甘、淡，性寒，具有清热除烦，利尿通淋的功效。乌梅，酸平、敛肺、涩肠、生津，适于暑热重，心烦口渴之人。

注意：胃酸过多或脾胃虚寒者少饮。

3.五叶芦根饮：

材料：藿香叶、薄荷叶、荷叶各5克，佩兰叶10克、枇杷叶、鲜芦根各30克，冬瓜60克，白糖适量（或选鲜甘蔗）。

做法：将上料洗净，先以枇杷叶、冬瓜共煎汤代水约500毫升，再加入其药同煎10分钟，调入白糖（也可以用新鲜甘蔗代替白糖）即成。

功效：芳香化湿、健脾醒胃。冬瓜、藿香、荷叶、佩兰解暑化湿，薄荷利咽，枇杷叶清肺化痰，鲜芦根利尿生津除烦。该方来源于清代薛氏五叶芦根汤，适于湿热困阻、身倦纳差、烦渴、咽痛尿黄者。

注意：五叶芦根饮整体偏凉，故脾胃阳虚、腹泻、畏寒肢冷的人慎用。



开空调的办公室里必备姜茶

俗话说：“冬吃萝卜夏吃姜，不用大夫开药方”，随着盛夏的来临，生姜又成为人们日常生活中最佳的保健食品之一。《伤寒论》曾提到：“五月之时，阳气在表，胃中虚冷”。夏天气候炎热，如果贪图凉快，喜食寒凉之品，比如雪糕、冰冻饮料、冰冻西瓜等，则容易导致脾胃虚寒，出现腹泻、拉肚子等现象。而生姜既可温中散寒，又可升阳助阳，此时食用生姜既能顺应夏季阳气的升发，又可温胃散寒，解除胃中虚冷的现象。

因此，专家特别推荐两款生姜制成的茶饮，助您提升阳气。

1.生姜陈皮水

材料（1-2人份）：陈皮10克，生姜3-5片，红糖适量。

做法：将陈皮和生姜放入茶壶中，用沸水冲泡代茶饮，根据个人口味调入适量红糖即成。

功效：温中散寒、理气健脾、和胃止呕化痰。生姜与陈皮搭配，既能温暖中焦，促进脾胃运化，又能行气消积，使食积得化，胃气得和，尤其适用于胃脘胀气胀痛、恶心呕吐、痰饮咳嗽者。

2.生姜红茶

材料（1-2人份）：红茶5克，生姜3-5片，红糖适量。

做法：将红茶和生姜放入茶壶中，用沸水冲泡代茶饮，根据个人口味调入适量红糖即成。

功效：暖胃止呕、活血养血、解毒消炎。中医认为，生姜可振奋脾胃阳气，暖胃止呕止咳；红茶性温，可养胃护胃、抗疲劳、抗衰老、消炎利尿。此外，红茶的馥郁香气还能调和生姜的刺激性能，两者搭配简直完美。这款姜茶对于夏季过食生冷而导致脾胃受寒、肠胃不适、腹痛腹泻的人来说尤为适宜。

小贴士

食用生姜的三个注意事项：

1. 生姜热性比较大，频繁食用容易出现上火，属于阴虚火旺、目赤内热、痈肿疮疖、肺炎及胃溃疡者，不宜长期食用生姜；
2. 俗话说：“一日之内，夜不食姜”，建议上述

茶饮上午饮用，晚上尽量少喝；

3. 生姜腐烂后会产生一种毒性成分——黄樟素，会增加患食管癌、肝癌的风险，因此切勿食用腐烂的姜。

据新华网

夏季并非“安全季” 心血管健康需注意

对于心血管患者来说，夏季温度升高导致血管扩张，血压下降，似乎进入了“安全期”。但专家提醒，高温天气下容易引发急性心血管事件，患者切勿放松警惕。

“虽然总体上看，心血管疾病发病人数在夏季比冬天要少，但气温居高不下的情况下，急性心血管事件时常发生，患者病情突发且较为危重，严重者可能导致猝死。”心内科专家说。

专家表示，一方面，酷暑天气下心脏负担加重，加之出汗增多，脱水会导致血液黏度增加，较易形成血栓，诱发心肌梗死。另一方面，进出空调房冷热交替，血管可能出现突然痉挛、收缩。此外，无节制饮酒、吃夜宵等不良生活习惯都会加重心脏负担，诱发心血管疾病。

“老年患者自身调节功能较弱，尤其需要注意自身情况。加上老人感知能力弱化，长时间处于高温环境中也不觉得热，不喝水也不觉得渴，导致发病率更高。”专家说。

高血压患者在夏季常常出现血压下降的趋势，能否停用降压药？专家表示，可以根据实际情况适当减少用药，但一般不建议停药，并应随时监测血压变化。

“一般情况下，患者如服药后血压降至120/70mmHg以下并持续数日，可以在医生指导下考虑适当减药，并观察减药后血压是否平稳。如果血压回升明显，一般在135/85mmHg以上，说明不适合减药。”专家说。

专家特别提醒，针对患有冠心病或已经脑梗的高血压病人，血压太低会导致器官供血不足，不太建议血压降到120/70mmHg以下。

同时，高血压患者要避免长时间处于过热或过冷的极端环境下，暴晒脱水后要及时补充水分，防止血压下降太快；空调温度不宜过低，否则血管收缩，血压可能会升高。

据新华社

咖啡可能成为 减肥好帮手

新英国诺丁汉大学一项新研究发现，咖啡可以增强人体内棕色脂肪的活跃度，这有助于人们控制体重。

人体内的脂肪分为白色和棕色两种。白色脂肪主要用于储存能量，与肥胖有关；棕色脂肪可以促进机体消耗糖和白色脂肪而产生热量，以应对寒冷等情况，增强棕色脂肪的活跃度有助于控制血糖和血脂水平，也有助于减肥。

诺丁汉大学一个研究团队在新一期英国《科学报告》杂志上发表文章说，他们在相关的干细胞研究中发现咖啡因能对棕色脂肪产生刺激作用，然后想到可以分析受试者喝过咖啡后体内的棕色脂肪变化。

据介绍，人体颈部有较多的棕色脂肪。研究人员请受试者先喝一杯咖啡，然后利用热成像技术扫描他们的颈部，结果发现棕色脂肪区域确实变得更热，活跃度增强。

研究负责人、英国诺丁汉大学教授迈克尔·西蒙兹说，这是首次通过人体试验证明，喝一杯咖啡会对人体棕色脂肪的功能产生直接影响。

他表示，还需要进一步研究咖啡中哪些成分对棕色脂肪有影响，除了咖啡因外是否还有其他有效成分。由于肥胖是现代社会中一个日趋严重的健康问题，相关研究成果可用于体重管理和血糖调控，帮助人们对抗肥胖及糖尿病等相关疾病。

据新华社

绝经后女性腿粗可能是好事

关注身材的女性往往不喜欢“大象腿”和“水桶腰”。美国一项研究发现，对绝经后女性来说，腿粗反倒可能是好事，“梨形”身材比“苹果形”身材罹患心血管疾病的风险小得多。

美国爱因斯坦医学院等机构的研究人员新近在英国《欧洲心脏病学杂志》上发表报告称，这项研究以2683名绝经后女性为对象，进行了为期18年以上的跟踪调查，分析脂肪主要堆积在身体中段躯干部位、即“苹果形”身材和脂肪主要堆积在腿部、即“梨

形”身材者的心血管疾病风险。这些调查对象起初都没有心血管疾病，身体质量指数(BMI)一直在正常范围内，但在调查结束后有291人患相关疾病。

结果显示，相比身体中段脂肪储存量较少的人群，中段脂肪存量比较多的人群患病风险翻番；相比腿部脂肪储存量较少的人群，腿部脂肪存量比较多的人群患病风险小40%。

研究人员发现，这些调查对象中，“最苹果形”、即身体中段脂肪比例最高且腿部脂肪比例最少的人患病风险最

高，是“最梨形”身材人群患病风险的3倍以上。

研究人员说，鉴于这项研究对象都是绝经后女性，对于男性和年轻一些的女性而言，尚不清楚身材比例与心血管疾病的这种关联是否依然成立。

研究人员建议，绝经后女性不论体重和BMI指数是否正常，都应该加强关注体脂的分布区域。研究人员下一步打算研究长期的饮食习惯与绝经后女性体脂分布的关系，从而评估饮食对多种健康风险的影响。

据新华社