



昨日迎来了小暑节气，俗话说：“小暑过，每日热三分。”小暑过后，气温开始逐渐上升，炎热的夏季正式开始。

中医认为，暑为阳邪，其性炎热，暑多夹湿，最易伤气以及损伤心阳。因此，小暑节气应特别注意平心静气以养心神，防暑避暑以祛湿气。

酷暑来临，很多人容易心烦气躁。那么，夏季烦躁应该如何调理呢？专家认为，如果在盛夏出现心情烦躁时，可以通过中医饮食进行调理。为此，专家介绍了适合不同人群食用的食疗方。

1.老姜煨叫鸡

原料:叫鸡1只，老姜60克，料酒100毫升，茶油适量。

做法:老姜洗净切大片，处理好的整鸡剥大块；烧热水加点料酒，然后把鸡块放进去焯水以去除鸡腥味；翻动鸡肉块使其加热均匀，鸡肉断生即可捞出；少量茶油倒入锅内，小火煸炒老姜半分钟，加入鸡肉块一起煸炒1分钟，再加入100毫升料酒煸炒1分钟；鸡肉炒好后盛到砂锅中，放适量水淹没鸡肉，盖上锅盖开始煨，大火烧开后改



炎炎夏日，防晒工作又被提上日程。怎么在这个夏天做好防晒，抵御紫外线的侵袭呢？皮肤科专家教你如何选、如何用好防晒霜。

防晒系数越高越好吗？

市面上出售的防晒霜，通常会有“防晒系数”，这表明防晒用品所能发挥的防晒效能的高低。

SPF防晒系数的数值适用于每一个人，如一个没有任何防晒措施的人，如果待在阳光下20分钟后，皮肤会变红。但采用SPF15的防晒品时，可延长15倍的时间，

用中小火煨40分钟即可加盐出锅。

功效:湖南人喜欢在三伏天吃伏鸡以祛除寒气。伏鸡选用叫鸡(俗称公鸡)，叫鸡、老姜可温阳驱寒，能够祛除暑天因食用寒凉之品产生的体内寒湿之气，适合在头伏服用。

2.绿豆老鸭汤

原料:老鸭1只，绿豆200克，土茯苓40克。

做法:将老鸭去除内脏后洗净，切段备用；将绿豆洗净后与老鸭、土茯苓一起用大火熬开后，改用小火炖大约4小时，最后加少许调味品即可食用。

01 暑气伤心 宜平心静气养心神

中医认为，心开窍于舌，通五味之苦，在志为喜，在液为汗，应四时之夏。因此，夏季养心是非常重要的。

在情志上，情绪喜乐可使用心气舒畅。若暴喜过度，则易血气涣散，心神失养；若五志过极，皆可伤心。因此，我们应该保持心情愉悦，以及情绪的平稳，这些都有助于安养心神。

在生活上，小暑节气提倡睡午觉。11点—13点是心经当令，午后小憩，不但可以养心神，还能缓解上午工作的疲劳，以及提高下午的工作效率。但睡午觉应注意以下三点：一是睡前不宜过饱；二是睡觉时间不宜过长(15—30分钟为宜)；三是睡后不能马上运动。

02 湿热交加 宜防暑避暑祛湿气

暑性炎热，小暑过后，天气渐热，防暑、避暑极为重要。出门前，建议收听气象部门发布的“高温警报”“中暑指数”“紫外线指数”预报，为防暑做准

备。出门后，可以利用太阳伞、防晒衣、防晒霜等做好户外防暑。户外运动尽量选择较为凉爽的早晨和傍晚，避开炎热的中午时段。

此外，防暑饮品和药物是夏季防暑避暑的必备之品。西瓜是夏季的时令水果，汁水丰富，能解暑、生津，有“天生白虎汤”之称；绿豆有清热解暑、止咳利尿的功效；酸梅、山楂可生津止渴；金银花、菊花可清热解毒；赤小豆可清热利湿。建议夏季多饮用西瓜汁、绿豆汤、酸梅汤、金银花茶、菊花茶、赤小豆粥等清热生津之品，均有解暑防暑的作用。出门前，服用藿香正气水、十滴水、仁丹等防暑药品，也是预防中暑的方法之一。

暑多夹湿，湿气容易困厄脾胃及肢体，人们容易出现纳呆、食少、困倦、疲乏等症状。所以，养生应注重祛除湿气。建议从以下几方面去做：

■夜间使用热水泡脚，以微微汗出为宜，可祛除体内湿气。

■夏季空调的温度不宜调得太低，以免湿气郁闭体内。

■食用具有祛湿健脾作用之品，

如用陈皮、薏米、茯苓、扁豆等熬粥。

03 小暑后，头伏至 冬病夏治正当时

“热在三伏”，进入小暑节气，全年最热的三伏天就要到来。今年的人伏时间是7月11日，三伏的时长是40天。

三伏天是自然界阳气最盛之时。《素问·四气调神大论》曰：“夫四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根”，因此，根据“天人相应”的理论，此时是冬病夏治的最佳时间。

三伏贴、三伏灸是中医运用中敷贴、艾灸等方法预防或治疗某些疾病的一种方法，主要适用于患有慢性支气管炎、肺气肿、支气管哮喘、腹泻、风湿痹证等证候属于寒证的病人。上述方法主要是通过祛除寒邪、温补阳气，从而使好发于冬季的寒性疾病得到痊愈或缓解。

除治疗之外，人们在生活作息上要注意固护阳气，这样才能巩固冬病夏治的作用。建议不要贪吃冷饮、冲凉水澡、汗出当风等；可适当食用羊肉、生姜、辣椒等温补食物，以温经通络、祛寒外出。

相关链接：

美味养生的食疗方

4. 玫瑰菊花茶

原料:食用玫瑰花蕾2—3朵，菊花5朵。

做法:用开水泡茶喝，可加入蜂蜜调味。

功效:具有疏肝解郁，清热明目功效。此茶较适合工作紧张、出现睡眠障碍、易烦躁易怒等症状的女性。

5.百合莲子汤

原料:百合15克，莲子30克，淮山15克，茯苓15克，瘦肉150克，生姜片2片，陈皮1片。

做法:材料加水煎1.5小时即可饮用。

功效:百合、茯苓有宁心安神作用，对睡眠不好，出现烦躁易怒的人士是一种很好的选择。

据新华网

防晒霜应该怎么选？

也就是在300分钟后皮肤才会被晒红。高倍数的防晒产品相比低倍数防晒产品，优点是阻隔率更高。例如SPF15能阻隔93.3%的UVB，SPF30能阻隔96.7%的UVB。

专家称，SPF虽然是防晒的重要指标，但并不表示SPF值越高，保护力就越强。SPF值越大，其质地越为厚重，通透性越差，会妨碍皮肤的正常分泌与呼吸，从而易导致粉刺的产生。就亚洲人的肤质来说，日常防护可选用SPF10—SPF15的防晒品；如果从事游泳、打球等户外活动时，可选择SPF30—50的防晒产品。

防晒霜上的PA指数又指什么？专家解释，这是指测量防晒品对UVA的防御能力的检测指数。防御效果被区分为三级，即PA+表示有效，PA++表示相当有效，PA+++表示非常有效。

哪种剂型最适合你？

专家称，防晒剂分为物理防晒剂、化学防晒剂、生物防晒剂。

物理防晒剂:主要成分是二氧化钛

和氧化锌，它们可以在不与皮肤发生反应的情况下，直接根据其自身特性来阻挡、反射或散射紫外线，氧化锌在皮肤科常用来治疗皮炎湿疹类皮肤病，可用于婴幼儿，所以安全性高，尤其适用于敏感性肌肤防晒。缺点在于质地厚重，涂抹在皮肤表面容易泛白，使肤色不自然，且容易堵塞毛孔，导致毛孔粗大、粉刺等皮肤问题。

化学防晒剂:又称紫外线吸收剂，是将紫外线吸收后使其转化为热能再释放出来，常见的化学防晒成分有氧苯酮、水杨酸乙基己酯等。其优点在于质地轻薄，更适合油性肌肤者。缺点是其成分复杂，其中某些成分可能会引起皮肤过敏；基于其防晒原理，化学防晒剂容易衰减，长时间日晒下，需要每隔三四小时补涂一次；且需要在出门前20分钟左右涂抹，才能发挥防晒效果。

基于上述两种防晒剂各自优缺点，目前市面上的产品多为两者的混合产品。因此，在购买时可根据自身皮肤状态进行选择。

生物防晒剂:近年，生物防晒剂逐渐受到关注，它是以多种抵御紫外辐射的生物

活性物质为基础的防晒剂，这些活性物质包括维生素及其衍生物，如维生素C、维生素E、烟酰胺、β-胡萝卜素和植物提取物等。这些物质本身不具有紫外线吸收能力，但能有效清除或减少紫外线氧化应激所产生的活氧簇，从而阻断或减缓组织损伤或促进晒后修复，起到间接防晒作用。

防晒剂正确的涂抹方式

专家提醒，防晒霜涂抹的多少，直接影响防晒抗衰的作用。所以，使用时要注意以下几点——

一、用量:通常每平方厘米的面部皮肤，至少要擦2毫克的防晒剂。大约面部皮肤的用量相当于一枚一元硬币大小的量。涂抹均匀。

二、及时补涂:随时间推移，防晒剂的防晒效能逐渐减弱，需每三四小时就补加一次。

三、防晒剂涂抹顺序:切记，防晒剂应是最后擦拭的产品。如果先使用防晒品再擦保湿品，这样会稀释防晒产品，并且破坏防晒品已形成的薄膜结构。

据新华网