

伏天要吃点‘热’食 中医推荐了8种食物

中医认为，伏天人体内的阳气处于较旺盛状态，正是“冬病夏治”的好时机，应适当吃些“温热”食物，与自然界的热气相应，以祛除体内寒邪。
《生命时报》结合多位专家观点，教你伏天科学吃“热”。



伏天，祛寒邪最佳时机

首都医科大学附属北京中医医院副主任医师郭昕表示，三伏天正是冬病夏治祛寒邪的最佳时期。

所谓冬病，就是冬天及寒冷天气容易发作或加重的疾病，常见的有反复感冒、慢性阻塞性肺病、哮喘、鼻

炎、慢性胃炎、关节炎、冻疮等，它们都有明显的季节性，秋冬季节加重，夏季有所减轻。

这些疾病之所以容易在冬季发病，除了寒冷的外因之外，患者自身阳气不足是内因。同时，这类疾病久

治不愈，耗伤人体阳气，阳气不足是发病的主因。

三伏期间是一年中阳气最旺盛的时候，此时温补阳气、散寒驱邪，可祛除体内阴寒病邪，恢复人体阳气，增强机体免疫力，是治病求本的最佳时机。

祛寒邪适当吃‘温热’食物

高温湿热的天气让人烦躁难耐，许多人一味“贪凉”，却可能导致寒气入体，累积新疾，三伏天适当吃点“热”，保持体内寒热平衡。浙江省人民医院中西医结合科主任医师蔡玉群推荐8种温热食物。

果蔬

荔枝、韭菜

荔枝性温味甘，有补益气血、生津止渴的功效，富含维生素C、B族维生素和钾元素。伏天出汗多，适当吃点荔枝有助维持体内电解质平衡，但热性体质的人或糖尿病、口腔溃疡患者应少吃。

韭菜性温味辛，有温阳补肾、健胃消食的功效，富含维生素C、膳食纤维，能增强体力、开胃促消化。因

肉类

牛羊肉

牛肉性温味甘，有补脾胃、强筋骨的功效，富含优质蛋白质、铁和维生素B12，有助增强体力、改善贫血。

羊肉性温味甘，有温中补虚、开胃健脾的功效，富含优质蛋白质、铁和锌，有助增强免疫力。

主食

汤面、热粥

中国中医科学院教授杨力表示，

三伏高温闷热，许多人都会出现食欲不振、体乏无力等“苦夏”的症状。这时吃一碗热气腾腾的面食，出一身汗，能够带走体内的大量热气，解暑降温，开胃理气。可多以热汤面、热粥等热食作为主食，缓解吃过多冷食给身体带来的不适。

调料

生姜、胡椒

生姜性温味辛，有温中散寒、发汗解表的功效，其中的姜辣素可促进血液循环。

胡椒辛热，具有温中散寒、下气消痰的功效，还能刺激味蕾、增进食欲，有助改善天热引起的食欲不振，但体质偏热或患有胃肠道、眼部疾病的人要慎用。

科学戴防晒墨镜

墨镜不是随便一买就完事了。如果不小心买到劣质墨镜，这类镜片往往没有防晒功能，颜色过深反而会在戴镜后让瞳孔扩大，此时没被阻挡的紫外线更容易穿透角膜，反而容易伤眼。

温州医科大学附属眼视光医院之江院区专家表示，真正能防晒的墨镜是有标准的，能有效阻挡99%-100%的紫外线，过滤75%-90%可见光。

那么，如何选择一副合格的防晒墨镜呢？

选择墨镜时，注意查看是否带有UV标签：1.100%UV吸收，表示镜片对紫外线具有100%吸收的功能；2.UV400，能阻挡400nm以下的紫外线和可见光，UVA和UVB都在这个范围；3.防UV，表示镜片只能遮挡波长380纳米以下的紫外线。

一般来说，就防紫外线的效果而言，“100%UV吸收”>“UV400”>“UV”防紫外线”。或者选择有执行标准为GB10810.3-2006/GB39552.1-2020国标或QB2457-1999行业标准的墨镜。

不同需求镜片功能怎么选择：1.驾驶和户外活动的人群可以选择偏光镜，偏光镜具有偏光效果，可以减弱强光和杂光，戴上后，强光下视野更清晰，有效防眩光；2.近视又有遮光需求的人群可以选择屈光镜，带度数的太阳镜片，可以同时满足近视和遮光的需求，这类镜片建议去正规机构定制；3.变色镜，又称“感光镜片”，会随紫外线的强弱自动调节镜片颜色的深浅，使人眼适应环境光线的变化，有效降低光线反射。既室外镜片变深，室内镜片透明。

（来源：潮新闻 作者：郑佳颖 张情结）

三伏天户外 “全副武装” 眼睛也需要防晒

浙江已进入高温“模式”，在阳光的炙烤下，市民们纷纷投入防晒的行列，出行前无一不是做好了充分的防护措施，从头到脚包裹得严严实实，以应对炎炎夏日的考验。

千防万防，大多人都忽视了眼睛的防晒！眼睛对紫外线极为敏感，长时间暴露在紫外线下可能会引发多种眼部疾病。即使不去直视太阳，紫外线也会伤害到你的眼睛。

晒多了白内障可能会提前到来？

眼睛的晶状体对紫外线尤为敏感，并能够吸收一定量的紫外线。在这一过程中，紫外线产生的自由基会损害晶状体内原有的蛋白质成分。长期遭受紫外线的照射，晶状体中的蛋白质会发生变性，导致晶状体失去原有的弹性，进而引发老化。

随着晶状体透明度的逐渐下降，最终会导致眼睛出现白内障的现象。

户外劳动者翼状胬肉发病率高

翼状胬肉是一种常见的眼表疾病，它是睑裂部球结膜与角膜上一种增生组织，从结膜及结膜下组织发生变性、肥厚、增生开始，逐渐侵犯角膜并增大，甚至可覆盖至瞳孔区，进而严重影响视力，甚至失明。

翼状胬肉尤其多见于户外劳动者。这种疾病与紫外线照射的关系密切，紫外线强度越高，人们患上翼状胬肉的风险也就越高。

紫外线能穿透角膜直达视网膜

还有几种眼部疾病与紫外线照射密切相关。日光性角膜炎是一种角膜表面的炎症反应，主要由紫外线引起，特别是波长为280毫微米的紫外线，对角膜的损伤尤为严重，可能导致剧烈的疼痛、角膜混浊，进而影响视力，甚至引发日光性角膜炎。紫外线，尤其是长波紫外线，能够穿透到眼内深处，直接影响到眼底，可能导致黄斑变性等视网膜病变，黄斑作为视网膜上负责敏锐视觉的区域，一旦该区域的细胞受到损伤和退化，将严重影响中央视力。

科学戴防晒墨镜

墨镜不是随便一买就完事了。如果不小心买到劣质墨镜，这类镜片往往没有防晒功能，颜色过深反而会在戴镜后让瞳孔扩大，此时没被阻挡的紫外线更容易穿透角膜，反而容易伤眼。

温州医科大学附属眼视光医院之江院区专家表示，真正能防晒的墨镜是有标准的，能有效阻挡99%-100%的紫外线，过滤75%-90%可见光。

那么，如何选择一副合格的防晒墨镜呢？

选择墨镜时，注意查看是否带有UV标签：1.100%UV吸收，表示镜片对紫外线具有100%吸收的功能；2.UV400，能阻挡400nm以下的紫外线和可见光，UVA和UVB都在这个范围；3.防UV，表示镜片只能遮挡波长380纳米以下的紫外线。

一般来说，就防紫外线的效果而言，“100%UV吸收”>“UV400”>“UV”防紫外线”。或者选择有执行标准为GB10810.3-2006/GB39552.1-2020国标或QB2457-1999行业标准的墨镜。

不同需求镜片功能怎么选择：1.驾驶和户外活动的人群可以选择偏光镜，偏光镜具有偏光效果，可以减弱强光和杂光，戴上后，强光下视野更清晰，有效防眩光；2.近视又有遮光需求的人群可以选择屈光镜，带度数的太阳镜片，可以同时满足近视和遮光的需求，这类镜片建议去正规机构定制；3.变色镜，又称“感光镜片”，会随紫外线的强弱自动调节镜片颜色的深浅，使人眼适应环境光线的变化，有效降低光线反射。既室外镜片变深，室内镜片透明。

（来源：潮新闻 作者：郑佳颖 张情结）

夏养三伏，要做对6件事

俗话说：“冬养三九，夏养三伏”，伏天做好养生工作，可为一年的健康打下基础。

科学使用空调

首都名中医、首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉提醒，使用空调时最好不要低于26摄氏度，并注意开窗通风。

选对时间运动

首都医科大学附属北京中医医院针灸科副主任医师张帆表示，选择清晨或傍晚温度相对凉爽时运动最好。

另一方面，夏季容易出汗的“大运动”应避免，游泳、瑜伽、太极拳等既能强身健体，也不会因过度运动而伤害身体。

此外，外出运动前、炎热环境下、

回到室内后，都注意按时适量补水。

吃‘冰’别太猛

天气热时喝冷饮也需要小口慢慢喝，否则容易像“热锅里倒凉水”一样伤害消化器官。

晚睡早起午补觉

晚睡并不是提倡夏季熬夜，而是要顺应夏季昼夜变化的特点按时作息，睡眠时间不要超过11点。

夏天，人体阳气处于旺盛状态，如果经常睡懒觉，就违背了人体阳气的季节变化规律，不仅得不到休息，反而觉得更疲乏，建议早上六七点起床。

午睡有利于气血平衡，补充体力，30分钟至60分钟为宜，超过1小时则适得其反，可能干扰晚上睡眠。

（来源：《生命时报》微信公众号《伏天要吃点‘热’食！中医推荐了8种食物》）

适当泡脚

湖北省中医院肾病一科主任金劲松表示，用热水浸浴脚部，刺激脚底的穴位可以引导气血正常运行。

保持相对恒定的水温，35℃至40℃较为适宜，水位应没过小腿。时间不宜太长，泡到稍微有一点出汗即可。

睡前喝口水

广州中医药大学第一附属医院康复中心副主任中医师徐展琼表示，太阳西落，黑夜降临，人体外散的阳气逐渐敛藏于体内，归于脏腑，这时喝少量温开水，借助体内脾胃阳气的蒸腾气化，水津得以布散周身，从而达到补养津液的作用。

喝水量不宜多，一般1口至2口即可，水温以自觉温热为宜。