

# 14种食物和三伏天最搭

在炙烤和桑拿模式间反复横跳的三伏天实在难熬,除了开空调难道就没招儿了?别急,食物在解暑降温方面的贡献不可小觑。有些食物不仅能提供水分,还能带来清爽的感觉。今天就为大家盘点14款和三伏天最搭的食物。

**西瓜。**西瓜的含水量高达92%,而且有淡淡的甜味。它不仅能解渴,还能提供维生素A、维生素B<sub>6</sub>和维生素C等必需营养素,以及番茄红素等抗氧化剂。这种组合有助于对抗脱水,使其成为炎热天气的完美选择。

由于具有冷却的特性,因此吃西瓜还能帮助降低体温。无论是切片吃,还是冷冻成冰棒,西瓜都是一种爽口水果。

**绿豆。**绿豆性寒味甘,具有清热解毒、消暑解渴、健脾祛湿的作用,同时富含多种营养物质,能帮助调节代谢、补充水分和矿物质。

作为传统的解暑食材,绿豆在饮食中扮演着重要角色,它既能缓解高温闷热带来的不适,又符合中医“顺时而食”的养生理念。三伏天气温高,容易出现口干舌燥、心火旺盛等症状。绿豆汤或绿豆粥能有效降低体内燥热,促进汗液排出,帮助调节体温。

**黄瓜。**黄瓜以其清爽的质地和含水量高而闻名,它具有极高的补水能力,而且热量很低。这种蔬菜含有抗氧化剂和抗炎化合物,能支持整体健康和皮肤再生。

黄瓜既可以作为果蔬沙拉的原料,也可以切片后泡在水里喝,体验一种清爽的转变。它的微妙味道适合与各种菜肴混搭,使其成为一种多用途的食材和天然的解暑方法。

**薄荷叶。**薄荷叶因其清新的特性而备受推崇。这种具有芳香气味的药草含有薄荷醇,它会触发皮肤中对寒冷敏感的受体,产生一种冷却降温的感觉。

薄荷叶具有多种用途,它既可给饮料和甜点调味,也可以作为沙拉和酱汁的关键成分。在炎热的天气里喝上一杯冰镇的薄荷茶能起到提神的效果。除了冷却特性,薄荷也有助于消化和清新口气。

**菠萝。**这种热带水果不仅能满足人们对甜食的渴望,它还有清新的味道。菠萝富含维生素C和菠萝蛋白酶,后者具有抗炎特性。适量食用菠萝能增强免疫系统的功能并辅助消化。

菠萝多汁的质地和酸甜的味道,使其成为一种颇受欢迎的抗暑零食。无论是食用新鲜的菠萝,还是把它冰镇着吃,都可让人暂时逃离炎热。

**椰子汁。**椰子汁是一种天然的电解质饮料,它非常适合补水和补充因出汗而流失的矿物质。由于椰子汁富含钾、镁和钙,因此有助于维持体液平衡并支持肌肉功能。

椰子汁微甜和类似于坚果的味道,使其成为含糖运动饮料的完



美替代品。在剧烈体育运动后喝上一杯椰子汁不仅解渴,而且能恢复活力。

**浆果。**包括草莓、蓝莓、桑葚和覆盆子在内的浆果是清爽水果。这些水果富含水分和抗氧化剂,经常食用它们有助于对抗氧化应激和炎症。

浆果天然的甜味和鲜艳的颜色使其成为零食、沙拉和甜点的绝佳食材。它们多汁的质地和酸甜的味道能在炎热的夏季带来一丝凉意。

**芹菜。**当谈及解暑食物时,人们首先想到的肯定不是芹菜,但这种水分含量高和质地爽脆的蔬菜堪称“隐藏的宝石”。由于芹菜的含水量高达95%,因此非常适合补水。这种蔬菜的热量也低,富含维生素K和维生素C,以及叶酸和钾。

芹菜既可以洗净后生吃,也可以开水烫过之后加调料拌成凉菜

吃,或是作为沙拉的原料。

**柑橘类水果。**柑橘类水果(如橙子、柠檬和葡萄柚)具有清新和恢复活力的特性。这类水果富含维生素C,这种维生素可以增强免疫系统功能,促进皮肤健康。

柑橘类水果酸爽的味道既能刺激感官,又能提升能量。把它们加入冰镇饮料或切片后泡水喝,在补水的同时具有冷却效果。

**番茄。**经常被误认为是蔬菜的番茄实际上是一种水果,它能提供多汁和清新的体验。番茄的含水量高达95%,富含维生素A、维生素C、钾和番茄红素,番茄红素是一种支持心脏健康的抗氧化剂。

番茄既可以炒鸡蛋吃,也可以做成凉拌西红柿,或是榨成汁来喝。这种水果略带酸甜的味道能用来给各种菜肴提味。

桃子。食用桃子能给人带来多汁和甜美的体验。这种水果富含维

生素A、维生素C和膳食纤维,它们能支持皮肤健康和消化功能。

由于桃子的含水量高,因此适合补水。桃子既能鲜食,也能作为沙拉的原料。每咬一口都能带来清爽的感觉。

**生菜。**生菜的含水量高,质地酥脆。虽然它的营养价值不如深绿色叶子的蔬菜,但它可以与各种配料和调味汁搭配。吃生菜既能补水,也能起到解油腻的作用。

**彩椒。**颜色鲜艳的彩椒是令人耳目一新的蔬菜。它富含维生素A和维生素C,是支持免疫系统健康的抗氧化剂。

彩椒的口感甜脆,既可以生吃、烤着吃或是炒着吃,也可以做成沙拉。炎热天气食用彩椒,在补充营养的同时又能保持体力充沛。

**冬瓜。**冬瓜喜温耐热,成熟期与高温高湿的气候同步。它的含水量高达97%,远超许多常见蔬菜,可有效补充流失的水分。它含有的丙醇二酸能抑制糖类转化为脂肪,配合膳食纤维,形成双重减脂机制。

每100克冬瓜含钾130毫克,这种矿物质能补充随汗液流失的电解质,预防中暑。它的维生素C含量高于苹果,可以增强人体在湿热环境中的免疫力。三伏天适合吃冬瓜的核心原因,在于其清热解暑、补水祛湿的特性与气候需求高度吻合,同时具备低热量、高营养的时令优势。(北京青年报 吕 冰)

胃肠不适、晒伤多发?

## 中医支招健康过“三伏”

正值“三伏”,天气闷热潮湿,胃肠不适、晒伤、“空调病”等健康问题多发。中医学蕴含丰富的养生智慧,在防暑降温、祛湿调理、增强免疫力等方面有着独特优势。国家中医药管理局5日举行主题发布会,邀请中医专家介绍养生防病妙招。

### 清热解暑,预防中暑和晒伤

中医理论认为,春夏养阳,秋冬养阴。三伏天宜养心、宜避暑除湿。高温天气如何预防中暑和晒伤?

中国中医科学院西苑医院副院长宋长坪提示,三伏天应尽量穿轻薄、宽松、透气的棉麻衣物,佩戴宽檐帽、太阳镜或使用遮阳伞,并根据肤质选用防晒产品;高温天气人体出汗多,水分和盐分流失较快,应多喝白开水和淡盐水补充体液;饮食以清淡为主,多食西瓜、黄瓜、绿豆汤等食物以清热解暑、养阴益气;保持室内通风良好,适度降温,使用空调时温度不宜过低。

此外,“桑拿天”的高温高湿环境对老年人、儿童、心脑血管疾病患者、糖尿病患者以及体质虚弱者影响较大,需予以特别关注。

天气炎热,锻炼也应“天人相应”,不宜一味追求高强度。

“针对暑多夹湿的气候特点,锻炼以‘护阳防暑、微微出汗’为总原则。”广东省中医院院长张忠德建议,在早晨6点到8点或傍晚5点到7点选择太极拳、五禽戏、八段锦等运动,促进气血运行,避免大汗伤津;年轻人可选择跑步、快走、游泳、球类等有氧运动,但应避免在高温

时剧烈运动。

### 健脾胃化湿,防范胃肠道不适

暑期出游,一些人发生水土不服,出现食欲不振、腹胀腹泻、恶心呕吐等胃肠道症状。在中医看来,其核心在于脾胃运化功能受损。

“要遵循‘饮食有节、循序渐进、起居有常’的原则。”中国中医科学院望京医院脾胃病科主任魏玮建议,初到异地时,避免立即食用辛辣、油腻或生冷食物,应先选择温和易消化食物,主要搭配清淡蔬菜;随身携带可防暑化湿的藿香正气散、可消食和胃的保和丸;还可配合每日晨起按揉足三里穴,或做八段锦的“调理脾胃须单举”动作,增强脾胃运化功能。

不适症状较轻时,可以尝试中医食疗。魏玮举例说,当出现腹胀不适时,可以选择山楂、炒麦芽等茶饮,帮助消食导滞;若有恶心呕吐,可取生姜3片、紫苏叶5克,用沸水冲泡后加少许红糖温服。此外,注意清淡饮食、避免过度劳累,有助于恢复脾胃的运化功能。

根据中医理论,高温高湿天气下,暑热和湿气两种邪气一同侵犯人体,易导致湿热困脾。魏玮提示,暑期饮食关键在于“防寒护阳、健脾化湿”,应注意“三宜三忌”——宜以温茶代冷饮,宜食当季温性果蔬,宜用辛香调味增食趣,忌大量食用冰镇饮品,忌生食海鲜,忌空腹食用性质寒凉蔬果。

### 护阳祛湿,应对“空调病”和湿疹

空调是高温天不可或缺的降温



工具,但长时间待在空调环境中,人体容易出现鼻塞、头痛、关节酸痛、乏力等所谓“空调病”症状。

魏玮建议将空调温度设在22℃到26℃之间,以防毛孔骤闭导致卫阳不得宣发;将房间湿度控制在30%至60%;避免空调直吹人体,尤其颈部、背部、膝关节或神阙穴、涌泉穴,防止损伤阳气;睡觉时用薄毯覆盖脐腹部;每开空调2至3小时就应开窗通风。

高温高湿的环境还会让皮肤容易出汗、潮湿,促进细菌和真菌繁殖,加之一些人皮肤屏障较弱,导致湿疹在夏季较为常见。

宋长坪说,湿疹的发生与体内的湿热、风邪入侵、脾气虚弱以及内外环境的失调都有关系。针对暑期湿疹,不但要缓解皮肤症状,更应注重调理体质,如避免食用易助湿生热的辛辣刺激、油腻厚味食物和海鲜等,多吃清淡开胃、利湿促消化的蔬菜水果等,从根本上防控病情发展。

(新华社 田晓航)

## 从“暑湿”到“秋燥” 立秋这样养生

立秋标志着秋季的开始,气候从“盛夏暑湿”向“初秋干燥”转换,此时暑热未消、湿气渐退,而燥气悄然登场,形成“湿燥交织”的特殊阶段。阳煤集团总医院内科兼公共卫生科主任医师肖润平建议,立秋后需从饮食、起居、运动、防护等方面顺应节气特点调整养生方式,避免身体被“秋燥”侵扰而出现不适。

立秋后空气干燥,易出现口干、咽干、皮肤干燥等“秋燥”症状,宜多吃滋阴润燥的食物,如梨、百合、银耳、莲子、蜂蜜、山药等,可煮成银耳百合粥、梨汤等进行食疗调理。

肖润平提醒大家不要着急“贴秋膘”,传统习俗中的“贴秋膘”是为补充夏季消耗,但此时脾胃功能尚未从暑湿中完全恢复,过量食用肉类等易生内热,加重燥邪。另外,现代人营养比较充足,应避免盲目吃高油高脂食物。可适当吃瘦肉、鱼类、鸡蛋等优质蛋白,搭配蔬菜、杂粮,做到“清补”而非“温补”,脾胃虚弱者还可加入茯苓、芡实等进行健脾。

起居方面要注意调整作息,早睡养阳。立秋后昼夜温差变大,夜间睡觉要盖好薄被,避免腹部、背部受凉,白天穿衣要遵循“春捂秋冻”原则,不要过早穿厚衣,让身体逐渐适应凉意,但老人、小孩及体质弱者需及时添衣。

运动方面要注意适度锻炼,避开高温时段且要防止过

度运动。立秋后仍有暑热,运动避免在正午高温时段,可选清晨或傍晚,以散步、慢跑、太极拳等温和运动为主,避免剧烈运动导致大汗淋漓,以免耗伤津液。运动后要及时补水且要少量多次,可喝温水或淡盐水,避免猛灌冰水刺激肠胃。

肖润平提醒,换季期间要警惕高发疾病,做好健康防护。秋季空气干燥,呼吸道黏膜易受损,需勤通风、保持室内湿度(50%-60%为宜),过敏体质者要远离花粉、粉尘等。夏秋温差变化易引发血压波动,高血压、心脏病患者要注意日常监测血压、规律用药,避免情绪激动和突然受凉。

从“暑湿”到“秋燥”的过渡,应该顺应自然规律调整生活习惯、保养身体,这样才能平稳度过季节交替,为秋冬健康蓄力。(翟 颖)

医话养生

