

中华养生宝典



(二)

「竭宝峰 编著」

綫装書局



竭宝峰 编著 第二册

中华养生宝典

线装书局



目 录

第二编 夏季养生知识	(1)
一、夏季养生概述	(1)
夏季养生原则	(3)
入夏话饮食	(7)
夏季防病常识	(11)
老年人夏季养生	(22)
夏季七不宜	(32)
二、立夏养生	(35)
民间风俗	(35)
生活起居	(37)
运动保健	(40)
饮食养生	(42)
药疗养生	(45)
房事养生	(47)
三、小满养生	(48)
民间风俗	(48)
生活起居	(49)
运动保健	(51)
饮食养生	(53)
药疗养生	(55)
房事养生	(57)
四、芒种养生	(59)
民间风俗	(59)
生活起居	(62)
运动保健	(65)
饮食养生	(67)
药疗养生	(71)
房事养生	(73)
五、夏至养生	(75)
民间风俗	(75)
生活起居	(77)

运动保健	(81)
饮食养生	(84)
药疗养生	(90)
房事养生	(93)

六、小暑养生

民间风俗	(95)
生活起居	(98)
运动保健	(100)
饮食养生	(102)
房事养生	(112)

七、大暑养生

民间风俗	(114)
生活起居	(116)
运动保健	(118)
饮食养生	(120)
药疗养生	(131)
房事养生	(133)

八、夏季养生保健食补

清热解暑	(134)
美容养颜	(138)
美发护发	(141)
润肤美肤	(142)
减肥健美	(145)
养肝明目	(149)
聪耳健齿	(151)
益智健脑	(152)
抗老防衰	(155)
益肾壮阳	(157)
防癌抗癌	(161)
妇女、儿童保健	(162)
中老年人保健	(166)

九、夏季保健药茶

绿豆茶	(168)
乌梅茶	(168)
代参茶	(168)
四君子茶	(169)
首乌丹参茶	(169)
甘枣茶	(169)

菊花茶·····	(170)
银甘茶·····	(170)
麦门冬茶·····	(170)
十、夏季养生野菜·····	(171)
夏采车轮菜，补血明目胜菠菜·····	(171)
常食仙鹤草，止血是良药·····	(172)
牛舌菜，治疗便秘可真快·····	(174)
夏枯草，散热解毒有奇效·····	(174)
景天三七，活血化淤·····	(175)
猪毛菜，能补钙·····	(176)
常食篇蓄，利尿通淋·····	(178)
龙球草，可防老·····	(179)
鸡头花草，解暑妙药·····	(180)
槐米煮粥，粥香爽口·····	(181)
常食蘑菇，可抗病毒·····	(182)
附 饮食养生·····	(186)
饮食与营养·····	(186)
民间饮食养生要诀·····	(213)

第二编 夏季养生知识

一、夏季养生概述

立夏以后，全国多数地区的平均气温都可达到或超过 20°C ，标志着华夏大地开始进入夏季。夏季起于农历立夏，包括立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑六个节气。

夏天艳阳普照，雨水充沛，天地之气交合，是万物繁荣茂盛的季节。夏季气候特点简言之可用一个“热”字概括。可分前后两个阶段。前一阶段，自立夏至夏至结束，即农历四、五两个月。此时由于太阳逐渐北移，使地处北半球的我国白昼渐长，夜间渐短，天气日渐炎热，万物生长逐渐茂盛。后一阶段，指农历六月，节气属小暑、大暑。当此之时，气温进一步升高，昼夜温差缩小，降雨量大而集中，天气酷热而蒸闷。这种潮湿闷热的天气与前一段明显不同，故中医学中将农历六月称之为“长夏”。但无论是初夏、仲夏或是长夏，气温为一年中之最高，是三夏的共同特征。故中医学以五行中的“火”来概括夏季气候特点。并且认为，热属阳，热甚为阳盛，热极为阳极，阳极则阴生。故夏季自然界阴阳消长的特征是阳气日隆，至长夏阳极而阴生。养生者，一定要了解夏季阴阳盛衰的特点以应之。

由春过渡到夏，人体已经适应了温和的气候，为适应炎热气候做了准备，这是有利的条件。夏季人体阳气趋向体表，形成阳气在体外，阴气在体内的生理状态。这时人体的生理活动与外界环境的平衡往往容易打破，从而引起多种疾病。人体要全面适应夏季气候，就必须做好保健，增强体质，以提高适应能力。在夏季，气温常在 $37^{\circ}\text{C} \sim 39^{\circ}\text{C}$ 之间，甚至高达 40°C ，大大超出人体平常耐热的程度。人们生活在此如此高温的季节，只有适应了，才能安然地度过高热的天气。

夏季暑热为阳邪，易伤人之阴，阴伤人则病。病势急速，病程短，多有壮热，面红目赤，口渴心烦，甚者狂躁、谵语、昏迷。如果人的体力强，能够适应暑热的高温，就不会患病。人体的内热向外排泄是靠出汗泄热的，气温在 $28^{\circ}\text{C} \sim 30^{\circ}\text{C}$ 时，人体内热就能顺利外泄。如外界温度超过了 34°C ，出汗受阻，体内大量内热蓄积，很容易中暑。只有体强者才能适应这种高温，能够散泄内热，不受外热的侵侮而致病。人体适应了夏天气候，体内调节功能不因外界高温而失职，能够调节心肾，不使心偏盛，不使肾衰，就能保证身体健康。

（内经）古训《素问·四气调神大论》中说：“夏三月，此为蕃秀，天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所受在外，此夏气之应，养长之道也。”《内经》的养生思想注重起居时间、调节好情绪，

扁豆

英多不同



扁豆图，选自《本草纲目》。夏季宜食豆类食品如扁豆、绿豆、赤小豆等。

从本段经文中可以明显体现出来。这段文字除“夜卧早起”一句讲述起居外，其余的都是为调摄精神情绪的论述。所谓“无厌于日”，是说长昼酷暑，伤津耗气，人易疲乏，情易烦腻。而养生之人，确应顺应夏天阳气旺盛的特点，振作精神，勿生厌倦之心，使气宣泄，免生郁结。所谓“使志无怒，使华英成秀”，是要人注意调整情绪，莫因事繁而生急躁、恼怒之情，免助阳起暴冲而伤正气。所谓“使气得泄，若所受在外”，是前两句的解释：勿厌倦之心，则内无郁结，气得宣泄；而无息怒之志，则气之宣泄是和平的、愉悦的，若其所受在外一样舒畅。在夏令暑蒸气耗的季节，若能自我调整出这样的心境，自然可以凉从心生，健康长寿了。《医书》中记载：“善摄生者，不劳神，不苦形，神形既安，病患何由而致也。”

因此，要使精神愉快，不要发怒，而应使机体的气机宣畅，通泄自如，情绪向外，呈现出对外界事物有浓厚的兴趣，这才是适应夏季的养生术。在大自然欣欣向荣的夏天，应有广泛的兴趣爱好，特别是利用业余时间参加一些有意义的文体活动，如下棋、游泳、打扑克等。如果条件许可，还可以参加夏令营、外出旅游、消夏避暑等活动，这样既可以使人们陶冶性情，又可以使人们锻炼身体。

夏季的饮食起居较之其他季节更为重要。因为夏季阳气盛于外，而阳极阴生，阴气居于内，加之夏季食物易腐败，稍有不慎，即可导致腹痛、腹泻。故夏季饮食宜清淡，少食油腻的东西，多食豆类食品，如绿豆、赤小豆、扁豆、豆制品之类，以解暑利湿、健脾益肾。另一方面，夏季青壮年喜爱食生冷、冰雪制品，但老年人切莫效仿，不可纵口腹之欲致伤脾胃。起居上，虽闷热难眠，亦应避免对扇当窗，或卧睡席地、凉床，或空调温度过低，或赤身不加遮盖。这些对老年人来说皆非所宜，犯之，病生难禁。

此外，夏天是细菌、霉菌大量滋生的旺盛时期，食物、餐具极易受污染。故饮食方面必须留心消毒，生熟刀砧、案板须分开，外购熟食宜加工、加热后食用。

总之，夏季阳气旺盛、万物生机活跃，人们要顺应这一季节的特点，精神上力避懈怠厌倦之心；情绪上要平和愉悦，免生燥热；生活上既要防暑驱热又要谨防贪凉受寒；作息上宜晚睡早起（午后可根据个人情况酌量睡眠），另外要注意饮食卫生，这样就可以避虚邪、远疾病，使人们安度盛夏了。

夏季养生原则

炎炎夏日，倘能注意养生之道，不仅能愉快地度过盛夏，而且对防病健身、延年益寿也大有好处。

重养神

天一热人就容易烦躁不安。在精神保养上，要使心情保持愉快，不要发怒，以免心火大盛影响健康。要保持清静，所谓“心静自然凉”。《摄生消息论》中说：“夏三月，欲安其神者……安息火炽，澄和心肺，外绝声色，内薄滋味，可以居高，朗还眺望，早起早卧，无厌于日，顺于正阳，可消暑气。”又说：“夏月更宜调息净心，常如冰雪在心，炎热亦于吾心减少，不可以热为热，更生热矣。”说明了心情应当恬静安闲自在，保持心底平静，以达到消暑的目的。另外，应该避免做激烈的体力活动和过于紧张的脑力活动，以免劳神伤气。

慎起居

夏季夜短昼长，早晨空气清新。在作息时间的安排上，应该早睡早起。起床以后，要适当活动，使体内的阳气，如同夏日之物候向外宣通发泄。《混俗颐生录》夏时消息说：“夏月不宜晚起，令四肢昏沉，精神懵昧。”说明了夏季早起，有宣发阳气的保健作用。夏季午后要稍憩。《千金要方》中讲：“夏月午后稍憩。”夏季昼长夜短，使夜间睡眠时间相对减少，加上天热出汗，容易疲劳。午后休息，有利于保养元气，消除疲劳，振作精神。

夏季避暑纳凉，要选择通风空敞之处，如水亭林荫之中。忌贪凉露卧，冷水浸身。盛夏人体阳气外张，皮肤出汗这本是生理现象，但不贪凉，不要在有风的地方躺卧，或图一时之快，于星月下露宿。《寿亲养老新书》上说：“檐下通道，穿隙破窗之处，皆不可纳凉，此为贼风，中人暴毒。宜居虚堂净室，水次木荫洁净之处，自有清凉。”夏夜睡眠要穿睡衣，挂帐子，腰腹关节处盖薄被。夏月不能带汗冷浴，虽可图一时之快，但毛孔迅速收缩，阳气内郁，容易致病。

夏季暑热湿盛，应当防暴晒，应降低室温，注意改善居室环境，尽量做到通风。但也不宜过于避热趋凉，或饮冷过度，中气内虚，致使暑热与风寒之邪乘虚而入而患病。

调饮食

夏季阴气衰而阳气盛，应当吃清淡易消化的食物，慎食大鱼大肉等油腻或辛辣食品。尤其是小孩和中老年人，肠胃功能较弱，夏天消化器官功能差，应节制饮食。夏季气温高，细菌繁殖快，须特别注意饮食卫生，特别注意餐具、食物的消毒，防止食物中毒。饮食要多选择稀饭、馒头、面条、瘦肉、豆腐、冬瓜、鸡蛋等适宜的食品。

要少吃寒凉，常吃些辛苦之类，以及富含营养素、易消化的食品。《三元延寿参赞书》四时调摄篇中指出：“夏之一季……当不问老少，皆食暖物，则不患霍乱，腹暖百病不作。”夏月由于天气炎热，脾胃功能减弱，饮冷无度，会使脾胃功能紊乱，导致肠胃道疾病的发生。仲夏气候炎热，心气旺盛。张仲景在《金匱要略》中指出：“夏不食心”。认为夏季不宜进补，不要吃如羊肉、狗肉之类生火助热的食物。中医提出：“夏食苦”。因为夏月心旺，苦味归心，取“多其时味以养其气也”。如苦瓜之类，有清心消暑作用。也有认为夏月宜食辛味，可以助长肺气。辛味具有健脾开胃的作用，民谚有“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”。

养津液

夏季出汗较多，耗伤津液，所以应特别注意补充水分，可适当多吃些西瓜，消暑利尿、生津止渴；适量饮点啤酒，有利于消暑利湿，尽量少喝烈性白酒；多喝茶水，可消暑利湿、提神，且助消化；多喝些绿豆汤、赤豆汤，清热解暑、祛烦健脾。出汗多时，适量饮些淡盐水，以补充体内盐分。夏季冷饮品种较多，饮时不宜过量，以免损伤脾胃之阳气。平素脾胃虚弱的人、老人及小孩子，最好避开冷饮，设法用其他饮料代替。

重降温

夏季，要避免在烈日下长时间劳作或奔走。居室内要通风，保持空气清新。室内经常洒些清水，或用湿拖把拖地，既能降温又能调剂湿度。使用空调降温，不要使室内外温差太大，以免诱发上呼吸道感染和干燥综合征。夏季要勤洗澡，保持皮肤清洁，有利于防暑、防疮疖。穿衣要选择轻、薄的棉纺织品。

讲卫生

老年人由于主要脏器老化，耐受性差，环境的适应性弱，稍不注意，便会引起头晕眼花、心慌气短、肢体软弱无力等病症。医学专家们称之为“老年人暑期综合征”。老年人要安全度夏，必须注意衣、食、住、行四个方面的卫生保健。

○衣着要适宜

老年人的衣裤宜宽大，这样活动方便，通风透凉；衣料可选择柔软的纯棉、麻、绸、丝等，便于吸汗散热；衣着的色调应以浅色和冷色为主，如纯白、浅绿等，以减少辐射，使周身凉爽。

○注意饮食卫生

老年人的饮食以清淡、温软为宜，如米粥、面条等，以利于消化。除少动烟、酒、辣椒等刺激性食物外，还应少吃高糖、高盐、高脂食品。多吃点瘦肉、禽蛋、鱼、虾等，可以补充机体代谢所必需的蛋白质。

还应多吃些新鲜蔬菜、水果、瓜类。炎夏出汗多，宜及时补充水分和盐分，每日适量吃点咸菜或淡盐茶。冷饮不宜过多，既容易伤胃肠，还可能诱发心绞痛。

○居室卫生清爽

老年人的居室应保持安静清洁、通风凉爽。老年人每日应保证有足够的睡眠,至少要休息6~7个小时,充足的睡眠可增强机体的免疫力。不要长时间吹电风扇,更不宜开着电风扇睡觉,以防风寒。有条件的在睡眠之前要洗个热水澡,睡时用毛巾被盖好腹部,防止着凉。

○避热就凉

老年人在赤日当空的中午应在家歇息,不要外出。如果外出,必须带宽沿草帽和太阳镜,步履不稳的还应拄拐杖,以防中暑和其他不测。若外出挤公共汽车,最好有人陪伴。此外,老人家中或身边应备有仁丹、风油精、十滴水等常用消暑药物,感到身体不舒服时,应及时就医。

避高温

气温升高对人体健康会带来什么影响?日本国立公众卫生院和环境厅对此共同作了一项调查。结果显示,当白天最高气温超过33℃时,对65岁以上老年人的健康威胁会增加。

医学专家分析,人体最适宜的温度是18℃~28℃。气温达到或超过36℃时,人体神经组织和内分泌组织会出现调节功能异常。此时身体虚弱或有慢性病的老年人,容易发生中暑或导致原有疾病的突然发作。严重的可诱发中风、脑溢血和心脏病,导致引起死亡。这是由于大量出汗和气温增高,给人体一方面会造成脱水,使人免疫功能下降和发生感染;另一方面,因大量出汗而使人血液浓度提高,这样容易使一些老年人脆弱的血管发生阻塞。所以,对于老年人来说,36℃就是危险的临界线。

有人说老年怕冷不怕热。实际上对冷热都怕,老年人脏器功能减退,体内水分比年轻人少15%左右,所以高温天气对老年人危害就更大。

为此,医学专家建议:

(1) 当环境气温达到33℃时,一般来说,老年人应停止体力活动。

(2) 当环境温度达到35℃~36℃时,老年人应停止一切体力活动。

这就是说要以静制动,每天保证充足的饮水,多休息,少活动,有心脑血管病的老年人,要适当服用一些预防性的药物,一般只需要小剂量服药即可。

(3) 考虑到老年人的身体脏器功能已经减退,因此,气温达到33℃以上,只能要求老年人采取被动的降温措施。

如尽可能待在阴凉的地方,待在通风或有空调的室内,如感到不适,可用温水擦浴,当气温达到危险的临界线时,一般的用自来水局部擦浴,用来帮助老年人安全度夏。

贵求清

中医学有“天人相应”的养生之说,就是说,人体要适应自然环境和季节气候的变化。夏天的特点是“热”“燥”,养生的关键在于“清”。

○情绪宜清静

盛夏气压低,人容易于由闷热产生不安、困倦烦躁。因此,夏季养生首先要让自己平静下来,保持情绪的稳定,做到神清气和,不要火爆脾气,遇事一蹦三



紫菜图，选自《本草纲目》。紫菜，富含钾元素，夏季常吃可以生津开胃。

丈，引发应激性情绪波动。此外，采用“想象疗法”，即闭目端坐或躺在床上，抛开一切杂念，想象自己置身于寒冷的西北风或漫天飘舞着的雪花中，可以驱除暑热，凉意徐生。

○饮食宜清淡

夏季饮食应以清淡质软、易于消化为主。少吃高脂及辛辣上火之物。清淡的饮食能清热、解暑、敛汗、补液，还能增进食欲。多吃新鲜蔬菜、水果可满足所需营养，又可预防中暑。主食以稀粥为佳，如绿豆粥、莲子粥、荷叶粥。可适当饮些清凉饮料，如酸梅汤。冷饮要适度，不可偏嗜寒凉食品，否则胃肠消化功能减慢，影响健康。热天出汗多，应当补充富含钾、钠的食物，如土豆、海带、紫菜等，可多吃些醋既补钾生津开胃，抑制、杀灭病菌，预防肠道疾病。

○居室宜清凉

早晚室外气温低，应将门窗打开，通风换气，保持室内空气清新。中午室外气温高于室内，宜将门窗紧闭，拉好窗帘，洒些凉水（必要时放置冰块），开启吊扇，使室内温度保持在25℃左右，阴凉的环境会使人心静神安。室内放置盆栽植物，既能感到清凉，又可净化空气。比如，吊兰能在24小时内把室内一氧化碳、二氧化碳和其他有毒气体“吞食”干净。

○游乐宜清幽

炎夏不宜长途跋涉，可就近寻幽。早晨曙光初照，空气清新，可到草木繁茂的园林中散步锻炼，吐故纳新。傍晚漫步徜徉于江湖畔，习习的凉风会使你心静似水，神怡如梦，解尽心头的烦闷。夏季，一般人多食欲不振，消化不良、精神疲乏，脾胃功能相对较弱。散步能养脾健胃，使食欲增加，气血畅通、四肢轻快。

另外，保证充足的睡眠很重要。俗话说：“热天睡好觉，胜吃西洋参。”夏天因昼长夜短，天气炎热，夜间的睡眠多不足，因此，最好每天安排短时间的午睡。再就是空隙时打瞌睡，这也是弥补睡眠不足的一种好方法。

○饮食宜忌

宜酸甘食物，以开胃生津。

宜清淡易消化饮食，以养护脾胃。

宜新鲜洁净食物，预防胃肠疾病。

宜适量喝清凉饮料，如西瓜汁、银花晶、菊花晶、绿茶、刺梨汁、淡盐水等，用来清热解暑，生津止渴。

不宜过食生冷及冰镇饮料，以免引起肠胃消化不良。

不宜肥甘厚味，以免损伤脾胃。

不宜热性食物，以免助热动火。

不宜辛散开泄太过，以免引起体液失支平衡。

入夏话饮食

按中医学五行的说法，“夏属火，其气热，通于心，主长养，暑邪当令。”这时，天气炎热，暑气迫人，人体阳热偏盛，皮肤大量排放热量，出汗过多，使体内水分大量蒸发，伤害人体。“暑为阳邪，其性炎热，升散开泄，耗气伤津，体弱者为暑邪所伤而致中暑。”它往往引发人体脾胃功能减弱，食欲降低。若饮食不节，贪凉饮冷，容易引发肠胃功能紊乱，出现腹痛、腹泻等脾胃病证；或饮食不洁，易致泄泻、痢疾等肠道疾病和食物中毒。还有这时多有连雨天气，阴雨连绵，湿邪充斥，人体易为湿邪所伤，或暑邪挟湿，易患暑湿病证。

《饮膳正要》上说：“夏气热，宜食菽以寒之，不可一于热也。禁温饮饱食，湿地濡衣。”根据夏季暑热偏盛，汗多耗气伤津，脾胃功能减弱，易患肠胃疾病，以及长夏暑湿当令，易患暑湿病证的特点，夏季饮食养生宜清热解暑，益气生津，长夏并宜清暑利湿。多吃豆类食品。

饮食调配原则

夏日是一年中最热的季节，也是人体消耗最大的季节。医学上讲，在高温环境中，人体的生理功能和营养代谢会有相应的改变，对蛋白质、水、无机盐、维生素的需求量有所增加，以使机体状态适应外界环境的变化。一般来说，气温越高，人体表的毛细血管开放越多，血流越快，出汗也就越多，汗可通过蒸发作用携带走人体多余的热量，从而达到防暑降温的作用；但同时随着汗液的分泌，大量的水分及溶解其中的含氮物质、无机盐类和水溶性维生素C、B₁、B₂也从汗液中丢失；高温又可使基础体温升高，令蛋白质分解代谢增强，从而增加了人体的能量消耗。因此必须及时给机体补充水分和其他营养物质。但考虑到人在炎热的气候中，食欲降低，消化力也减弱（胃酸分泌减少），所以，夏季补充营养的原则是，以清淡爽口又能刺激食欲的饮食为主。在膳食调配上，注意制作出色、香、味俱佳的食物，提高食欲，以使身体能够得到全面足够的营养。可适当多吃些新鲜的凉拌菜、咸鸭蛋、咸鸡蛋、松花蛋、豆制品、芝麻酱等。此外还可在菜肴中适量加点醋和蒜，不仅可增加风味，促进食欲，而且有保护维生素C及杀菌的功效。

夏季饮用各种营养型饮料，也是必不可少的。这样既补充了水分，又补充了无

机盐、维生素等营养素。但老年人应切忌一次性饮用过多，以免增加心脏和消化系统的负担，也不利于营养的吸收。应采取少量多饮的方法。人进入老年，体温调节功能下降，故夏季老人容易发生中暑。建议老年朋友多吃一点清热解暑的果蔬食品，如西瓜、番茄、苋菜、茄子、鲜藕、绿豆芽、丝瓜、黄瓜、冬瓜、菜瓜等。其中，首推西瓜，它不仅清热作用好，又生津止渴，有滋养作用，被称为“天然白虎汤”。

夏季气温高，老年人神经经常处于紧张状态，某些分泌腺的功能也受影响，因而常出现食欲不振现象。所以，老年人夏季饮食，还应注意少吃，甚至不吃油腻食物。尤其对平素脾胃功能弱的老年人，还应控制食用冷饮及生冷瓜果的量，不要贪凉图一时痛快，引起消化功能障碍而致病。

夏季特别要注意饮食卫生。炎热的天气，细菌滋生很容易使食物变质，加之老年人味觉减退，抵抗力较弱，如稍不注意，就有可能感染疾病，有损于健康。所以在食品加工时，一定要做好杀菌消毒工作，以免发生食物中毒。例如，剩饭菜最好不吃，如吃须经高温处理；切生、熟食的刀具与菜板要分开；生吃瓜果要洗净削皮；注意饭前便后要洗手。

饮食原则

○增加蛋白质

天热出汗和失水，则体内蛋白质分解代谢加速，继而使氮排泄增加，人体常处于负氮平衡状态。因此必须适当增加蛋白质的摄入，多吃一些（豆制品、蛋类、绿豆、白木耳、海蜇、芝麻酱、奶类、鸡、鱼等）蛋白质价值高，而且比较清淡的食物。

○补充水分、维生素和无机盐

高温使人体代谢增快。大量出汗，水溶性维生素和无机盐、微量元素等随汗液排泄而耗损，导致机体的耐力、抵抗力降低。容易出现疲倦乏力，头昏口干，食欲减退，甚至肌肉痉挛和中暑。因此，必须及时补充水分和产热量较小而富含维生素及矿物质（C、B₁、B₂及钾、钠、钙、镁、铁等）的饮食。如多食西瓜、西红柿、小米、豆类、猪瘦肉、动物肝脏、鸡蛋、绿豆、苋菜、豇豆、小白菜、黄瓜、梨等，以补充营养，增强体力。但饮水不能一次过量，应少量多次；生冷瓜果、冰冻饮食则老人不宜，以免加重心脏负担和有损消化机能。

○宜甘凉，忌生冷；宜清淡平和，忌辛辣油腻

老年人食欲下降，消化力减弱，夏季更是如此。饮食调配上，要注意食物的色、香、味（以绿色、白色、清香和淡味、酸甜味为宜），以增强食欲。多食新鲜绿叶蔬菜、时令瓜果，凉拌菜及咸鸭蛋、松花蛋、芝麻酱、绿豆芽、绿豆汤等。在做菜时，适当加醋加姜，不但可增加风味，而且有保护维生素C少受损失及杀菌、消暑、提高食欲等功能。老年人还应注意少吃或不吃油腻食物，忌生冷、不洁瓜果饮料。

○常饮清凉营养饮料

夏季水分的补充，除饮白开水外，各种饮料也是不可缺少的。饮料有吸收热量、补充水分、消暑解渴、清心醒脑、生津除烦等作用，如配方合理，还有补充维生素、无机盐和其他营养素的功能。有利于身体健康，老年人尤须注意。常用饮料有：

(1) 盐茶：精盐 6 毫克、绿茶 5 克，新鲜开水 500 毫升冲泡，凉后饮。有祛热解暑、补液止渴的作用。

(2) 菊花茶：白菊花 5 克，新鲜开水 500 毫升冲泡，凉后饮用。可清热解毒，清心醒脑。

(3) 菊花绿茶：杭菊花、绿茶各 5 克，用 500 毫升开水冲泡，凉后饮。有清暑明目、生津止渴、消炎解毒的功效。

(4) 酸梅汤：乌梅 15 克，洗净，加水 500 毫升，煎汤数沸，约 20 分钟，滤去渣，加白糖适量，凉后饮用，生津止渴。

(5) 绿豆汤：绿豆不要煮烂，加白糖，根据具体条件和生活习惯，调整绿豆、水、糖比例。凉后代茶饮。

(6) 薄荷茶：嫩薄荷 3~5 克，甘草 3~5 克；加水煮沸 5~10 分钟，加适量的白糖。凉后，代茶饮。

(7) 竹叶茶：鲜竹叶 10~20 克。洗净，加水煮沸 5~10 分钟。凉后，代茶饮。

(8) 荷叶茶：取干净的鲜荷叶半张，加滑石、白术各 5 克，藿香、甘草各 5 克。煎煮，沸后 15 分钟，去渣取汁，放白糖适量。凉后，代茶饮。

(9) 双花茶：金银花 10~20 克，加白糖适量。置于杯中，开水冲泡，凉后饮。

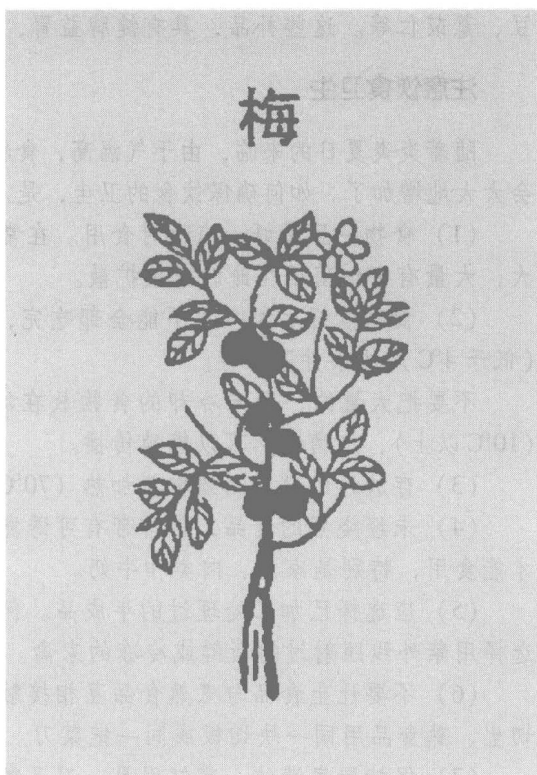
(10) 山楂茶：山楂洗净，切片，加水煮沸 5~10 分钟，加白糖适量。放凉后，饮用。

(11) 桑叶茶：鲜桑叶 10 克许，洗净后，加水煮沸。凉后，待用。

进补原则

夏季，酷热灼身，暑气蒸腾，酷热让人汗流不止、暑气闷人、喘气不畅，这种气候极易伤津耗气，容易出现阳气虚，表现为身汗肢冷，疲乏无力，少气懒言，食欲不振，大便稀溏。还有阴血虚，表现为五心烦热，午后两颧红赤，心悸不宁，睡眠不实，头晕目眩，口燥咽干。

对阳虚者，可选用凉性补益之品，如西洋参、皮尾参、白须参、黄芪、党参等。对阴虚者，可选用当归、阿胶、石斛、何首乌、熟地等。乌龟和甲鱼，对阴血虚者也是合适的。夏季是“暑湿当令”时期，如果脾胃虚弱者，可选用赤小豆、扁



梅图，选自《本草纲目》。酸梅汤为夏季解暑的饮品。

豆、薏苡仁等。这些补品，具有健脾益胃，祛湿除邪少功，性质和平，补而不腻

注意饮食卫生

随着炎炎夏日的来临，由于气温高，食物容易污染变质，因而人们染上疾病的机会大大地增加了。如何确保饮食的卫生，是人们应该重视的事情。主要应当注意：

(1) 食物一旦做好，应及时食用。在常温下保存4~5个小时的食物危害性最大，大量有害细菌正在此时繁殖扩散。

(2) 食物煮好后如一次不能全部吃完，应在高温（接近或高于60℃）或低温（低于4℃）的条件下保存。

不要把大量的、尚未冷却的食物放在冰箱内。因为这时食物内部温度还很高（10℃以上），细菌仍然可以繁殖传播。

(3) 存放过的熟食必须重新加热（70℃以上）以后再食用。

(4) 未经烧煮的食品，常常带有可诱发疾病的病原体，因此食物必须彻底煮熟才能食用，特别是家禽、肉类和牛奶。

(5) 应选择已加工处理过的半成品。例如，已加工消毒的牛奶而不是生牛奶；选择用紫外线照射过的新鲜或冷冻的家禽。

(6) 不要让生食品与煮熟食品互相接触。例如，将生、熟食品互相掺和；或者切生、熟食品用同一块切板或同一把菜刀。

(7) 保持厨房清洁。烹调用具、刀叉餐具等都应用干净布揩干。一块揩布使用不应超过一天，下次使用前应把布放在沸水中煮一下。

(8) 处理食品前先洗手。手上有伤口，应避免伤口与食品接触。

(9) 不要让昆虫、兔、鼠和其他动物接触食品。动物身上通常都带有致病菌。

(10) 饮用水应纯洁干净。我国人民自古对水的卫生非常重视。民谚有：“饮水洁净，不得瘟病”，“夏至日浚井改水，可去瘟病。”古人很早就知道水源保护和饮水的净化。《忘怀录》记载：“井上设楹；常扁镰之，恐虫害坠其间，或为庸人孺子所褻。”《调疾饮食辨》说：“春夏大雨，山水暴涨，有毒，山居别无他水可汲者，宜捣蒜或白矾末少许，投入缸中。”古时在时疫流行时，对饮水即进行消毒。《本草正义》记载：“故时疫流行，宜浸贯众入水缸中，常饮则不传染，而井水沉一枚，不犯百毒，则解毒之功，尤其独著。”至于饮用沸水习惯，则是我国人民的优良风俗。

注意饮食卫生，对暑季预防肠道传染病是最便捷、保险的方法。特别是在自然灾害以后，如台风、洪水等，要对生活饮用水进行消毒。目前，农村的小型自来水，也应该定期实行消毒，这是防止“病从口入”的一项重要措施。

饮水消毒的办法很多，目前认为比较好的还是漂白粉。它杀菌能力强，方法简便，价格便宜。

具体方法：在每1立方米井水中，加4~8克含有25%有效氯的漂白粉。将所需的漂白粉倒入水桶中，加入少量水，搅拌成糊状，然后，再倒水稀释，再让它静置一下，把上清液倒入水井里；经半小时以后，就可使用。一般夏季每日消毒2

次，清晨及午后各一次。经过消毒后的水有一定的气味，只要按照上述剂量加漂白粉，饮用这样的水，对人体是没有什么害处的。

夏季防病常识

夏季是一年阳气最盛、天阳下济、地火上腾、万物生长发育茂盛的时节。阴阳学说认为，夏季阳盛阴衰和冬季阴盛阳衰是密切联系的。要使人体保持阴阳之气的平衡，必须注意在夏季保养阳气，为冬季的阳气不足做好准备。否则，不但伏天多病，而且，至冬季还易引起病变。

因此，人们在这个季节里，多因睡眠少，休息不好，食欲不佳，出汗多，消耗多，往往到这个时候精神不振，体重减轻。所以，到夏季大家要注意卫生，特别是饮食卫生。搞好疾病预防。如果在夏天不知保养，会很快得病，所以，在南方流行有“六月债，还得快”的民谣。夏季防病要注意：

要防“火”

一年四季，夏日为长，天暑气湿，万物旺盛。如何顺应外界气温、湿度的变化，适时地调理身心状况，就显得格外重要了。

盛夏炎热，人易中暑，其原因是“火”所致，亦称“上火”。因此，人们入夏养生，要特别注意防“上火”。

(1) 要重视防“外火”，即自然界高温的侵袭。夏日里，要尽量避免长时间的烈日曝晒。人们要尽量避开正午时外出，如外出要打伞或戴遮阳帽。要注意居室的通风降温，以防“外火”内侵，导致体温中枢的散热发生障碍，体热蓄积而中暑。

(2) 要积极防“内火”，即炎热引起肌体内阴阳平衡失调而出现内热症。其症状表现，生理上如心火旺则尿赤，口舌生疮；胃火旺则口臭、牙痛；肝火旺易引起肋痛、耳聋；肺经有热则易咳嗽痰黄、咽喉肿痛等。心理上则表现为心情烦躁，动辄发火等。预防“内火”伤身，最重要的是常保心情舒畅和情绪乐观，以求“心静自然凉”。日常生活中，要配备一些防护保健和夏令药品。同时要多喝水，也可喝些绿豆汤、清茶、淡盐水等。以利于防暑降温，生津止渴，醒脑提神。清热降火，调节体温，改善血液循环，也是辅助营养的吸收和防止天热因脱水引起的电解质紊乱的好办法。此外，还可多吃些苦瓜、苦菜、百合、菊花、苦荞麦，适当饮用咖啡、啤酒等苦味食品和饮料，也可以达到清心除烦，抗炎消暑，防止“内火”自生的目的。

防酷热

很多老年人的偏瘫、脑猝死都是由于脑中风所引起的，而夏季则正是脑中风的高峰期。有资料显示，气温在32℃时，中风的危险上升66%，而且气温越高危险性越大。这就是所谓的“热”中风。

热，如何引发中风的呢？其一，体温的调节主要靠汗液的蒸发，气温在 32℃ 以上时，每天要蒸发大约 5 000 毫升或更多的汗液，造成皮下血液循环流量比平时要高 5 倍。老年人因长期患有高血压、心脏病等原因，使每况愈下的心脏功能不堪重荷，难以为继，排汗所需的心脏起搏的额外血液循环，不仅使血压进一步升高，而且当水分补充不足时，还会因血容量不足和血液黏稠度大，诱发缺血性的脑中风。其二，炎热的夏季，人体血流量为散热进行了重新分配，有限的血液纷纷涌向皮肤，造成大脑的血流量锐减，对心血管调节机能不良及老年动脉硬化，原本供血不足的大脑，缺血状况会进一步加剧，容易诱发脑梗塞，常使一些老年人头晕、恶心、头痛。这是缺血性脑梗塞的前兆。

既然“酷热”是老年人的大敌，是老年人发病高峰的诱因。所以有高血压、冠心病、中风病史者，在炎热的夏季要格外注意，预防热中风。除了一般的降温和尽量减少不必要的活动外，还应该做到如下几点：

○“不渴”也得喝水

由于不显性脱水或天热出汗，夏天老年人常常处于轻度脱水状态，多数老年人常因为“不渴”，而不愿意主动喝水。更有一些患糖尿病的老年人怕自己的糖尿病加重而不喝水，让嘴巴干裂着，这都是不对的。适度的饮水对身体有益无害。一般来讲，老人的口渴中枢比较迟钝，不渴并不等于身体不缺水，所以，应以每天的尿量不少于 1 000 毫升为准，量入为出，不渴也得喝一定量的水。至于糖尿病患者也需要一定的水量。人缺少足够的水分是不能生存的，没有充足的水分供应，血液得不到稀释，就不可能有足够的血容量。

○不想吃就少吃

盛夏，与胃肠“争”血的器官较多，皮下循环血量的增加，就会使胃肠的血流量相对减少。因为炎热、出汗，在相对的时间里，已成为身体第一位表现。因而使一些人食欲不佳，不想吃也吃不香，这就是人们常说的“苦夏”，这些都属正常现象。应顺其自然，少吃为宜，只要有适量的高蛋白如鱼、蛋、豆类食品，加上有抗凝作用的洋葱、大葱、大蒜、绿叶蔬菜等，就是很好的营养。过饱或太腻的饮食，使胃肠增加消化运动，胃肠充血，会造成胃肠与大脑争血的结果，势必使大脑的血流量更趋减少，不利于大脑的供血。

○不是问题的问题

天热时，若出现症状轻微或一过性的头痛、头晕、半身麻木等，不要以为是睡眠不足，或过度疲劳等原因引起的，把它变做不是什么问题或是小问题，关系不大。其实不是“问题”可能就是“问题”，甚至是大问题，千万不要掉以轻心，应及时就医。

防腹泻

腹泻，俗称“拉肚子”，是夏秋季节的常见病。其实，腹泻只是一种症状，不是独立的疾病，有很多疾病都会引起腹泻。如食物中毒、腹部受凉、精神紧张、内分泌紊乱等全身性疾病都会引起腹泻。其中以肠道感染为最常见。如饮食不卫生，