

夏季养生应当注意的几个问题

夏季是一年里阳气最盛的季节，对于人体来说，此时是新陈代谢旺盛的时期。那么在炎热的夏季，人们又该如何养生防病呢？

夏季养生“两大法宝”

中医讲究“天人相应”，就是说人体要适应自然环境、季节气候的变化。既然夏天气候这么炎热潮湿，按照中医理论，应当“热者寒之”、“湿者燥之”。因此，夏季养生的两大法宝首先在于“清生活”，其次在于“防湿邪”。

●清生活

第一是思想清静，盛夏酷暑难耐，人容易闷热不安和困倦烦躁。所以首先要让自己的思绪平静下来，神清气和，切忌脾气火暴，以防止心火内生。保持清淡的心态，则平和宁静，避免焦虑、紧张等不良情绪影响正常生活，进一步诱发各种疾病的发生。

第二是饮食清淡，炎热的夏季人体阳气向外向上发越，内在的脏腑则会阳气相对不足，脾胃消化机能相对则会减弱，因此饮食应以清淡质软、易于消化为主，少吃肥甘厚味及辛辣之物。最好多吃新鲜蔬菜瓜果，既可满足所需营养，又可预防中暑；主食以流食、半流食为宜，如绿豆粥、莲子粥、荷叶粥等；此外还可适当饮些清凉饮料，如酸梅汤、菊花茶等。

第三是居室清凉，适当打开门窗，通风换气。中午室外气温高于室内，宜将门窗紧闭，拉好窗帘。保持室内的适当温度，阴凉的环境，会使人心静神



安。

●防湿邪

夏季气候的另一个重要特点是湿。在中医理论中，湿为长夏之主气，夏季炎热多雨，因而空气中湿度大，加之或因汗出沾衣，或因涉水淋雨，或因居处潮湿，以至感受湿邪而发病者最多。中医认为，湿为阴邪，易伤人体阳气。其性重浊粘滞，故易阻遏气机，病多缠绵难愈。不仅如此，湿邪亦容易损伤脾胃阳气，因为脾性喜燥而恶湿，一旦脾阳为湿邪所伤，则可能导致脾不能正常运化水谷和水湿，临床可见脘

腹胀满，食欲不振，大便稀溏，四肢不温。尤其是脾胃升降失常后，水液随之滞留，常见水肿形成。湿性重浊，故外感湿邪后多有身重倦困，头重如裹等症状。

因此，夏天多雨季节要保持居室通风干燥，衣被潮湿应注意晾晒。饮食不宜太过油腻，或过食生冷，防止脾胃运化不足导致内湿生成，此外还可以适当进食扁豆、薏仁粥等化湿类食物。

夏季应注意防病

●感冒腹泻须防范

夏季感冒大多是由感受暑热，

或饮食贪凉引起，因此，食欲不振、腹泻等消化道疾病在夏季很常见。这是因为夏天人体消耗较大，脾胃负担加大，以便从食物中吸取更多的营养。同时，人们大量进食冷饮和瓜果，易损伤脾胃，雨季湿邪很重，容易碍脾，因此有很多人容易“苦夏”，表现为不思饮食、乏力，严重的还会腹泻。因此，夏日里不宜暴饮暴食，尤其是冷饮瓜果要适量，此外可适当吃些姜，对振奋脾气有帮助，俗语说“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”也是很合理的。

●冬病夏治疗痼疾

冬病夏治法是我国传统医学的一个重要治法。它是根据《素问·四气调神论》中“春夏养阳”的原则，在人体的穴位上进行药物敷贴，以鼓舞正气，增加抗病能力，从而达到防治疾病的目的。冬病夏治就是利用夏季气温高，自然界阳气旺盛，人体阳气充沛的有利时机，调整人体的阴阳，使一些宿疾得以恢复。“冬病”指某些好发于冬季，或在冬季加重的病变，如支气管炎、支气管哮喘、风湿与类风湿性关节炎、老年畏寒证以及属于中医脾胃虚寒类的疾病。“夏治”是指夏季这些病情有所缓解，趁其发作缓解季节，辨证施治，适当地内服和外用一些方药，以预防冬季旧病复发，或减轻其症状。

(据人民网)

公民健康素养 66 条

第五十二条



孩子出生后应尽早开始母乳喂养，满6个月时合理添加辅食。

孩子出生后应当尽早开始母乳喂养

母乳喂养成功的第一步是三早——早接触、早吸吮、早开奶。

早接触：新生儿出生后半小时内要与母亲进行皮肤接触，接触时间不少于30分钟。正常分娩，新生儿断脐后就将小儿趴在母亲胸前进行皮肤接触。对于剖宫产的产妇，胎儿娩出后也可进行皮肤接触，比如贴贴脸、摸摸手。

早吸吮：生后30分钟内开始吸吮母亲乳房，在分娩后头1个小时内大多数新生儿对哺乳和爱抚都很兴

趣，尽早的吸吮乳汁会给宝宝留下一个很强的记忆。

早开奶：分娩后30分钟以内吃到母乳。

纯母乳喂养是出生0~6个月婴儿最佳喂养方式，除母乳外，不给婴儿添加任何食物，包括水。但不包括药品、维生素、矿物质等。

产后不同时期分泌的乳汁

初乳：产后至5~7天内母亲分泌的乳汁，呈蛋黄色或橘黄色，质稠，量少，含有丰富的蛋白质，脂肪较少，有大量的免疫物质。

过渡乳：生后7天至14天内，母亲分泌的乳汁称为过渡乳，脂肪含量高，蛋白质与矿物质有所减少。

成熟乳：生后14天至9个月内，母亲分泌的乳汁称为成熟乳，脂肪比较多，蛋白质、矿物质进一步减少。

晚乳：生后10个月后，母亲分泌的乳汁称为晚乳，其量及各种营养成分较前更减少。

6个月合理添加辅食

即使母乳非常充足，满6个月也要开始添加辅食。纯母乳喂养超过6个月就会增加婴儿缺铁的机会，出现贫血的可能性就会明显增加。最早从满4个月(也就是第5个月)开始，辅食添加过早容易造成过敏、排便异常等问题。满4至6个月为辅食尝试阶段，孩子出现呕吐、腹泻、出疹子、拒食等应立即暂停。一般3至7天后再添加，再遇到同样问题应考虑对此食物不耐受，需停止至少三个月。

辅食添加顺序

含铁米粉应为首选辅食。婴儿营养米粉的营养配比相对均衡，非常容易调制成均匀糊状，调制量任意选择，随时选用，而且味道淡接近母乳。

添加米粉的方法：每天2次，在喂奶前喂，喂完米粉接着喂母乳，避免少量多餐。刚开始2勺米粉用温水调成泥糊状。

添加辅食的方法

强化铁米粉适应后可逐渐将菜泥、肉泥、蛋黄混入米粉内，进行混合食物喂养，避免出现挑食等。8个月后再给婴儿加蛋黄，1岁后添加蛋清。添

加辅食后，应该增加水摄入量，可以根据婴儿排尿的颜色，适当补充水份。

蛋黄与肉都是富含蛋白质的食物，交替添加即可。没必要每天必须添加一个蛋黄。果泥可在进食间加餐喂养。初期选择味道稍淡的水果，以免造成对味觉依赖，出现对奶和米粉的兴趣下降或不接受。

给婴儿喂自己的辅食，不能尝大人食物，哪怕是菜汤也不行，以免刺激味觉过度。辅食喂养中大人嚼食物，教婴儿模仿咀嚼。

添加辅食的注意事项

不要给1岁以内婴儿的辅食主动添加盐或糖。

1岁之内的孩子还没出磨牙，对食物形状要求较高，与接受度密切相关。

添加新食物要循序渐进，每次只添加一种新食物。增加的指标是孩子的接受情况，而不是家长的主观意图。

观察至少3~7天确定无腹泻、便秘、过敏等不耐受现象。

孩子对食物的接受状况非常重要。家长千万不要以其他孩子的进食状况作为自己孩子进食的标准。

即使孩子特别喜欢吃辅食，家长仍然不要忘记“奶”是主食。1.5岁时辅食与奶可以达到1:1的关系。

(未完待续)
(市卫计委宣传科提供)