

谨记四招 夏季不做“火药桶”

本刊 综合

“火”是中医所讲的内火。现代医学解释为各种地热能引起身体代谢产物和有毒物质在体内积滞所产生的病症。一般分为“内火”和“外火”。“外火”，即自然界高热的气温；“内火”，即由于人体阴阳失衡而出现的内症。这里我们主要也是预防“内火”。

夏季怎样避免上火？少吃以下几种食物吧。炎热的夏季，睡眠不足、体内消耗大，容易“上火”，因而，人们除了要多喝水外，在饮食上也要注意，少吃下面这4类食物，可防上火。

少吃温热性水果

夏天多吃荔枝、桂圆、杏等温热性水果，容易引起虚火上亢。荔枝中含有降糖成分，多吃会出现低糖反应。而于热性体质的人，由于本身就精力充沛、晚上不易入眠，再加上代谢率偏高，所以更不能吃温热性水果。而且，正在发烧或某器官正在发炎的孩子也尽量避免食用。除了荔枝和桂圆以外，桃、龙眼、番石榴、樱桃、椰子、榴莲、杏也属温热性水果，夏天吃要适度，千万别过量。

少吃坚果

坚果，是指多种富含油脂的种子类食物，如花生、核桃、腰果、松子、瓜子、杏仁、开心果等。夏天吃坚果时一定要保持适当的量。因为坚果含有的热量非常高，50克瓜子仁中所含的热量相当于一碗米饭。对于一般人来说，一天吃30克左右的坚果是比较适当的量。坚果具有使体内生热的功能，所以宜冬天吃，夏天要少吃。

少吃肉类

气温超过35℃时，人因出汗多会使血液黏稠度升高，烦躁不安，此时吃肉脾气更坏。肉类中含有大量动物蛋白，会使脑中的色氨酸含量减少，而导致人有侵略、忧虑和好斗的倾向。其次，肉中含钙的比率不高，多吃会造成体内钙浓度太低，也会增加人易怒及暴躁的倾向。过多摄入肉类可使血管硬化，进而升高血压。血压增高是造成人情绪不稳定的一个重要原因。

少用热性调料

夏季炎热，气温高，烹饪时使

用热性调料(如八角、茴香、小茴香、桂皮、花椒、白胡椒等)，会使人燥不能忍，还会引起消化道和泌尿感染疾病。

食用热性调料可引起便秘、痔疮、肠胀气、尿少、尿痛、肾痛等，同时还会引起全身性疾病，如口角炎、咽炎、结膜炎、痱子、中暑等。患慢性病者食用热性调料，会导致病情加重。因此，夏季烹饪时不宜多用热性调料。

注意四点帮你安全度夏

①注意饮食搭配适当，少吃辛辣、油炸食品，多吃蔬菜、水果，多饮水或清热饮料如绿茶、菊花茶等，保证足够的有效循环量，达到活血化瘀，清火排毒的目的；

②学会调情志，中医认为心主血脉、思维、神情，因此在夏季，应调畅情志，才能心神安宁、思维敏捷，应正面看待事物，拥有阳光心态；

③要建立合理科学的生活规律和良好的生活习惯，注意劳逸结合，保证8小时睡眠时间，中午要注意午休；

④如果已经“上火”更应注意休息，多饮水，必要时吃一些泻火药。

传统中医认为，夏季是一年之中阳气最旺盛的季节，也是最容易出现“上火”的症状。炎热的天气，“上火”主要表现为头晕、头痛、食欲不振、喉咙肿痛、牙龈肿痛、全身无力等症状。这样的季节如果不注意养生，很容易“上火”，所以要特别注意防“火”。

