

三伏天是一年中气温最高且又潮湿、闷热的日子，人体出汗多，消耗大，容易出现疲劳、消化功能减退的情况。如果不通过膳食进行调整，或者吃得不对，很容易导致免疫力降低，引起疾病。

三伏天气食疗要记住“三”字法则。

特别提醒

# 三伏天的食疗法则

## 入伏吃三肉

- 1.羊肉:逼走体内寒气  
把羊肉这种常见的冬令补品放在三伏天来吃，其实是很有“讲究”的。  
现在人们太贪凉了，冷饮一杯接一杯，空调一吹一整天。这时疾病也来了，比如冷饮刺激胃肠，造成消化道功能紊乱，空调则会带来全身肌肉关节疼痛。这个时候适当吃点暖性的羊肉，有利于发散滞留在体内的寒气，疏通筋脉。
- 2.鸡肉:帮助恢复体力  
人在三伏天时，体力消耗增大，会损失不少蛋白质氨基酸。鸡肉中含有大量蛋白质的，非常适宜人体消化，很容易被人体吸收利用，帮助恢复体力。
- 3.猪蹄:补充维生素  
三伏天生出汗多，人体中各种维生素损失也多，猪蹄中含有较多的蛋白质和碳水化合物，并含有钙、磷、镁、铁以及维生素A、维生素D、维生素E、维生素K等有益成分。这个时候吃点猪蹄，可以很好地补充维生素，提高身体免疫力。

## 入伏吃三瓜

- 瓜类大多能清热化湿，可帮助排除毒素，非常适合三伏天降温防暑：
- 1.吃苦瓜:祛痱子  
苦瓜的“苦”，才是营养的关键和精髓。  
中医认为，苦瓜味苦，有清热解暑、清心除烦、健脾开胃、益气解乏、益肾利尿的作用。  
如果发现自己身上长痱子，就可以在餐桌上加入苦瓜。
  - 2.吃丝瓜:平痰喘  
丝瓜含有丰富的维生素、矿物质植物黏液、木糖胶等物质，全身都可入药。而且丝瓜可谓是三伏天里清热泻火、凉血解毒的“好帮手”。

## 误区警示

# 运动须因人而异

生命在于运动，运动不足已被列入致病因素之一，适宜的运动是预防、消除疲劳和健康长寿的重要因素。但超负荷运动有害无利，因为任何事物都有极限。健康人一生中心脏跳动的次数应该在25亿到30亿左右，次数过多或者过少都会影响人的寿命，也就是说，正常人在静止状态下心脏的心率大概在每分钟60次到100次之间，如果正常人低于频率就需要运动了，否则会让自己的身体变得更差，还会影响寿命。

一定的运动量确实可以让人的身体抵抗力增强，让身体变得更加健康，但是如果运动量太大的话，也会对身体造成一定的损害，



## 心理导航

# 语言也是良药

随着年龄增长，衰老和慢性疾病缠身，一些老人慢慢淡出了之前稳定的社交圈。在相对陌生的人群中，话也慢慢少了。

老年人应积极融入社会，创造条件，积极地参与社会、家庭生活，多与他人交流。多说话、常聊天有以下好处——

保持社交，避免社会隔离。随着年龄增加，身体各方面功能都会有所下降，与别人交流的机会越来越少。事实证明，长期独居或缺乏交流，老年人越发感到孤独和抑郁，患心理障碍的可能性大大增加，死亡率也较高。因此，老年人要融入集体，和同伴、亲人、邻居等有正常的交流，经常与外界保持交往，可以主动参与社区的聊天活动，与朋友、邻居和亲人聚在一起多说说，形成良性的社交网络，避免社会隔离。

活跃大脑，保持思维敏捷。语言是人类的高级神经活动表现之一，是沟通的工具和桥梁，尤其在交流或快速说话时，能自然地锻炼到思维的快速反应能力，增强记忆力。而不爱说话的老人，语言功能衰退往往更快，当语言等各方面能力下降，表达



新文

丝瓜性寒，具有消暑利肠、祛风化痰、凉血解毒的功效。如果出现痰喘咳嗽、热病烦渴等也不妨试试吃点丝瓜来缓解。

3.吃冬瓜:增食欲  
冬瓜能清热化痰，除烦止渴，降火解毒、利尿消肿。而且冬瓜含水量较多还可以起到增进食欲的作用。由于不含脂肪且含糖量较低，对糖尿病、心脑血管疾病、高血压等人群来说是个不错的选择。

## 入伏三主食

- 民间有谚语：“头伏饺子，二伏面，三伏烙饼摊鸡蛋。”
- 1.头伏吃饺子:平补效果好  
伏天人们食欲不振，往往比平日消瘦，而饺子在传统习俗里正是开胃解馋的食物。  
营养专家认为，伏天不能热补或温补，最好平补，饺子正适合平补。饺子含糖类、B族维生素、多种矿物质等，营养丰富、容易消化。
  - 2.二伏吃面条:驱病败心火  
中伏是三伏中最热之时，用新小麦磨成面粉煮汤吃，新粮营养丰富，而且吃后出一身汗，可以驱逐腠理之外邪。  
三伏天除了喝热汤面，还可以吃过水面，面条出锅后用凉开水过几遍。  
麻酱要用水稀释，酱油要用热花椒油炸一下，醋里滴上几滴香油，把这些佐料浇到面上，再配上黄瓜丝、菠菜等，浇上蒜泥，不仅刺激食欲，而且“败心火”。
  - 3.三伏吃烙饼摊鸡蛋:均衡补营养  
到了三伏的时候，人体消耗已经到了一定程度，该瘦的人都已经消瘦了很多。所以，这个时候要适当多补充营养，恢复体力。  
烙饼除了面里的营养外，其他营养素都严重不足。这时如果加上鸡蛋，就可以达到饮食多样化及营养均衡的标准。

## 养生之道

# 父亲的劳动养生观

王晓阳

我的父亲73岁了，没有大肚腩，也没有“三高”，精神矍铄，神采奕奕。遇见他的人都说他像60岁出头，就问秘诀是什么呢？父亲回答说：“一生勤劳，一生健康，这就是我的劳动养生观。”

“早起的鸟儿有虫吃。”父亲一生勤劳，从年轻时起就养成了早睡早起的生活习惯，很少熬夜。记得盛夏抢收时，为了不浪费清晨的那丝丝清凉，父亲总是催着全家天刚擦黑就睡觉，第二天天还不亮就摸索着起床，抢收稻谷，待到日上中天、热浪袭人时，已经收工。我很庆幸有这样一位父亲，教会了我趋利避害的生活技巧。现在许多年轻人喜欢熬夜打游戏，吃夜宵，看似利用了时间，实际上损害了健康，这从许多年轻人猝死的新闻中可以得到验证。

“劳动就是健身。”父亲每天都要到田间地头劳作，浇水、施肥、杀虫，一道道工序做下来，仿佛一位艺术家在田野中纺织着一地锦绣。劳作累了，他喜欢坐在田埂上，看一垄垄绿苗在风中摇摆，听禾苗喝水的脆响，闻空气中的草木清香。陶渊明诗云：“晨兴理荒秽，带月荷锄归。”写的是一种浪漫的田园生活，与父亲的心境是相似的，只不过是陶渊明以诗写劳作，而父亲是以劳作写诗。置身于天然氧吧，父亲挥汗如雨，强健了身体也收获了绿色的诗句和幸福的感觉。

高尔基说：“劳动是世界上一切欢乐和一切美好事情的源泉。”不错，劳动锻炼了四肢，开发了大脑，让人劳动之后一身轻松。这和健身房锻炼是一样的，而且在大自然中劳动，呼吸着清新空气，沐浴着明媚阳光，用父亲的话说：“比健身好上百倍。”

“劳动是个宝，一生不能少。”父亲从事过制砖、建筑等工作，做的最多的是修理地球。一做就是一辈子。他曾经帮我带过娃，我本想让他安养天年。他却一口回绝了我。他说，双手不做事，心里就发痒，他总是抢着拖地、买菜、择菜。后来回到老家，又挥锹抡镐，开辟了“百菜园”，种上了各种各样的时蔬，自己吃不完，每次进城都是一袋袋地送过来。父亲说：“我种的菜没有打农药，施的肥是绿色有机肥，是真正的绿色食品，你们尽管吃啊！”说完，他脸上绽放出笑容，有一种自豪感，也有一种因付出而收获的欣慰感。



## 温馨提示

# 中老年人要防骨酸

郭旭光

生活中许多中老年人常常感到骨关节尤其是膝关节酸痛不适，这就是通常所说的“骨酸”。骨酸是骨骼退行性改变的表现，但并不是像长皱纹那样每个人都必须要经历，防护得当是完全可以避免或延迟发生的。骨酸是骨关节炎的早期症状。由于膝关节相对活动量大、负重多，因此发病率也相对较高。此症一般从中年开始发病。发病原因与软骨退化、骨质疏松有关，患者在做起蹲动作时会感觉比较困难，有时关节会发出“咔咔”的响声，在走路和爬楼梯时，感觉两膝盖软无力。随之而来就会发生关节疼痛加重、活动受限、弯曲困难甚至发生变形。发病早期，X光拍片多无异常。

临床发现，骨酸的发生与体重超标有关，患者以矮胖型的人居多，这是因为肥胖导致人体重心发生变化，导致骨关节受力点也发生改变，时间一长，关节软骨受到损伤而造成骨酸。

因此，中老年人要注意骨关节的保护，平常注意防止关节受寒、受凉，受累，要坚持适宜的运动锻炼，但不要做关节负荷大的动作，避免损伤关节软骨，才能有效地避免或延迟骨酸的发生。另外，适度控制体重，也有助于避免和减轻骨酸症状。

小太

张欢欢