



## 成都多地发布高温橙色预警 小暑遇高温科学应对安然度夏



7月6日,成都多地发布高温橙色预警,进入阶段性高温天气。7月7日,恰逢二十四节气中的小暑,盛夏热浪如期而至,高温天气与节气暑热叠加,开启典型的“上蒸下煮”闷热模式。小暑作为盛夏递进、临近初伏的关键节点,暑气旺盛、湿气加重,也是市民做好防暑防护、顺应时节养生的重要阶段。

面对持续高温,市民需紧绷安全防护弦。日常尽量避开正午高温时段外出、锻炼和户外作业,外出务必做好防晒防护,遵循少量多次原则及时补水,劳逸结合,严防中暑、晒伤等高温不适。居家避暑切

忌过度贪凉,空调温度不宜过低,避免冷风直吹,大汗过后切勿立刻冲凉、猛饮冰水,防止寒湿侵入身体,引发感冒、脾胃不适等问题。

小暑养生核心为清热祛湿、健脾养心。夏季人体脾胃功能偏弱,饮食以清淡易消化为主,可适量多食冬瓜、苦瓜、绿豆、薏米等清热利湿食材,搭配莲子、百合静心安神。小暑时节,人体出汗多,消耗大,各类健康问题也接踵而来,所以中医养生强调此时节要注意补充体力,解热防暑,做好“三宜三忌”。三宜:养阳气、养睡眠、养津液;三忌:忌贪凉、忌油腻、忌暴怒。

