□节令之美

今日中伏:夏有三伏,热在中伏

新华社天津7月19日电(记者周润健)7月21日将迎来今年三伏里的中伏,老话说“夏有三伏,热在中伏”,放眼全国各地的气温图,又是“红红”的一大片。

天津民俗专家、专栏作家由国庆介绍,三伏分为初伏、中伏和末伏。中伏,也叫二伏,可能是10天,也可能是20天。今年中伏为20天,从7月21日至8月9日,俗称“双中伏”或“俩中伏”。

进入中伏,我国大部分地区也就到了一年中最热的时段,但受各种气象因素影响,各地的极端高温未必出现在中伏,甚至不一定出现在三伏里。但不管怎么说,中伏正处在小暑和大暑之间,民间有“小暑接大暑,热到(得)无处躲”“小暑大暑,上蒸下煮”等说法,高温、高湿、高热的天气让人如在蒸笼之中。

中伏究竟有多热?我国民间有“头伏日头二伏火”等老话,中伏的炎热,可见一斑,而古人在诗句中也有类似描述,如“六月正中伏,水轩气常凄”等。

“头伏饺子二伏面,三伏烙饼摊鸡蛋”,按照我国多数地区的食俗,中伏这天要吃面条。

迎夏至吃面条,进二伏也要吃面条,为什么暑热夏天要吃面条?由国庆表示,夏至面也称入伏面,在这两个时令节点所吃的面大多以过水面、凉面、冷面、醋卤面为主,清爽开胃又消暑。当然,也有人“以热制热”喜吃热汤面,为出一身汗,进而带走体内的暑湿之邪。

“一方面,夏季人的消化能力相对减弱,而面条比较容易消化,不会给胃肠造成太大负担;另一方面,面条与面卤(浇头)、配菜等综合营养价值较高。其实,不仅是上述两日吃面条,中国人在祝寿、婚庆、迎客、乔迁等民俗生活中也吃面条,因为面条又细又长,有‘福寿绵长、长长久久、细水长流’等美好寓意。”由国庆解释说。

民间所说的“苦夏”恰恰就在中伏,如何平安度过这段时日?不妨从一碗爽口嫩滑的二伏面开始,吸溜吸溜一大碗,伏天也会“一天短一线”。如果一碗不解馋,那就再吃一碗吧!

“三伏天”如何通过饮食养生?专家这样说

新华社沈阳7月19日电(记者高爽)随着一年之中气温最高的“三伏天”来临,如何在入伏后通过饮食实现养生,成为很多人关注的话题。对此,辽宁省沈阳市中医院老年病科病房主任历飞表示,入伏后,饮食上需要做到“两不吃三多吃”。

“‘两不吃’是指不吃生冷寒凉食物,忌食剩菜、剩饭、剩瓜果。”历飞表示,天气炎热,很多人爱吃生冷寒凉食物如冰淇淋、冰西瓜、冰饮品等,以在短时间内缓解炎热的感觉,但这些食物摄入过多容易生湿伤脾。

“‘三伏天’也是高温、高热、高湿的代名词,微生物、细菌很容易繁殖,如果剩菜、剩饭、剩瓜果没有马上放入冰箱,尽管味道还没有明显变化,也建议不要再吃了。”历飞说。

“‘三多吃’指的是多吃养脾、祛湿食物以及吃姜。”历飞表示,“三伏天”食用冷饮冷食后,容易导致湿气重,而湿气伤脾。因此,“三伏天”可以多吃养脾的食物,比如芡实、茯苓、莲子、百合等可以煮汤食用,而茯苓、陈皮、白扁豆、甘草等可以泡水饮用。

“想要祛湿,可以将红豆、薏米、芡实、茯苓、赤小豆、大麦等煮水饮用。薏米、芡实、茯苓有利湿的功效,红豆可以理气,大麦有健脾利尿、清热解暑、平胃止渴等功效。”历飞表示,“三伏天”养生也适合吃姜,驱寒扶阳。“俗话说‘冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方’,可见适量吃姜有益身体健康。”

伏天饮食需注意 新华社发 王鹏 作

此外,历飞建议,夏季雨后或淋水后身体出现畏寒症状时,可饮用生姜红糖水驱散寒气;风寒感冒时,可饮用生姜葱白饮缓解全身酸痛、恶寒等症状;夏天过多食用冷饮后胃部不适,可用生姜和橘皮煮水喝;用醋泡姜食用,可以帮助缓解消化不良、健脾开胃。

夏季预防幼儿手足口病 疾控机构提示 疫苗及卫生很重要

新华社北京7月19日电(记者顾天成李恒)步入盛夏,气温升高,幼儿手足口病进入流行上升期。国家疾控局近日发布健康提示,提醒家长们需特别注意手足口病预防,多观察孩子相关部位的情况,发现异常及时就诊。

手足口病是由肠道病毒引起的传染性疾病,易发年龄为6月龄至5岁,在3岁内更为常见,多发于夏秋季。不同年龄组均可感染发病。

家长可以通过哪些特征识别手足口病?国家儿童医学中心、首都医科大学附属北京儿童医院感染内科主任医师胡惠丽介绍,手足口病以发热、口腔黏膜疱疹或溃疡(以咽部疱疹为主)、手足臀等部位皮肤出现红色小斑丘疹或疱疹为主要特征,可伴有咳嗽、流涕、食欲不振等症状,少数重症病例可能会出现累及神经系统的损害。部分患儿会出现肢体抖动、呕吐、心跳呼吸加快等全身性症状,如出现以上疑似症状,需尽快前往医院,及时就医。

手足口病在学校、幼托机构等儿童集中场所较易出现,做好预防十分关键。

如何做好手足口病预防?专家表示,接种疫苗及保持日常良好卫生习惯很重要。

国家疾控局发布的夏季幼儿手足口病预防知识明确,目前唯一用于预防手足口病的疫苗为肠道病毒EV-71灭活疫苗,该疫苗可预防EV-71导致的手足口病,有效防止重症,推荐6月龄至5岁儿童尽早接种。

中国疾控中心专家介绍,可引发手足口病的病毒类型多达20余种,所以在积极接种疫苗的同时,还需注意环境卫生,引导幼儿保持个人卫生。

专家提醒,要培养孩子在饭前、便后、外出后消毒洗手的习惯,家长在外出后、接触儿童前、为患儿更换尿布和沾有排泄物的衣物后,也要认真洗手;饮食要注意不喝生水,不吃生食,剩菜剩饭充分加热再食用;要注意幼儿的环境卫生,居室经常通风;勤晒衣被也是一项有效预防措施;在手足口病流行期间,不要带孩子去人群密集、空气流通差的公共场所;流行季节还应留心观察儿童的手、足、口、臀部等是否出现皮疹症状。

体彩“说走就走Ⅱ”

带上帐篷,一起追寻“诗和远方”

青山绿水,漫漫星空,相约三五好友,坐看云卷云舒,静听花开花落,或一起载歌载舞,或独自远离喧嚣,惬意品味生活,将自由之魂释放,追寻向往的“诗和远方”。说走就走,不再犹豫!

体彩顶呱刮再次推出旅游文化主题即开票——“说走就走Ⅱ”,联合携程旅行开启一系列令人心动的夏日之旅。活动期间,更有“户外露营帐篷”惊喜好礼!趁现在,立即出发,一起探索未知的惊喜吧!

活动时间为7月21日~8月20日,购彩者在新乡范围内任一体彩销售实体店购买“说走就走Ⅱ”10元面值主题即开票,若单张彩票刮中符合奖励条件的预埋符号“绚烂”,经实体店终端兑奖设备成功完成奖金兑付(如中奖)及促销兑奖扫描后,即可获赠户外帐篷一个。奖品数量有限,送完为止。大家快来体验吧!

(体彩宣)

中国体育彩票
CHINA SPORTS LOTTERY