

## 清热解暑多吃“五瓜”

炎炎夏季，人体出汗多，需及时补充水分。天津中医一附院心血管科刘宇医生建议，日常多吃西瓜、冬瓜、丝瓜、黄瓜和苦瓜等，能起到解暑利尿的作用。

1. **西瓜**。含有蛋白质、糖分、钙、磷、茄红素、多种氨基酸等人体必需的营养素，且含水量高。民间谚语说：“热天吃西瓜，不用把药抓。”中医认为，西瓜性寒、味甘，归心、胃、膀胱经，能清热解暑、生津止渴、利尿除烦。需要注意的是，西瓜寒凉，多吃易损伤脾胃阳气。消化不良者、感冒初期、口腔溃疡、糖尿病和肾功能不全者，不宜多食。

2. **冬瓜**。中医认为，冬瓜味甘淡、性微寒，有清热解暑、利尿消肿、化痰镇咳、清胃降火的功效。此外，冬瓜皮也能利尿消肿，尤其适合水肿及高

血压和糖尿病患者食用。

3. **丝瓜**。中医认为，丝瓜味甘、性凉、无毒，有清热利肠、凉血解毒、解暑热、消烦渴、祛风化痰、杀虫等功效。经常食用能清洁皮肤、去除皮肤油脂，补水保湿、去除皮肤细小皱纹、改善肌肤粗糙等状况。

4. **黄瓜**。含有多种维生素、胶质、果酸、矿物质及生物活性酶，经常食用可促进机体新陈代谢，还能预防口角炎、对抗皱纹、淡化色斑，因此被称为“厨房里的美容剂”。

5. **苦瓜**。中医认为，苦瓜含有多种维生素、果胶、氨基酸、苦瓜甙、矿物质和维生素等人体不可或缺的营养成分，有生津止渴、清心明目、消暑解热等功效。

苏玉珂

摘编自《天津日报》

物放在随身携带的包里，出发时穿着薄且快干T恤或加一件透气性好的外套。每到一个休息点，就立即取出保暖衣物穿上，避免着凉和出现失温。

3. **注意保暖防护**。如果遇上寒

冷天气出行，应做好相应的防风防寒措施，不要暴露在寒风中。备好保暖的帽子、手套、围脖、防风衣、厚袜子、防风面罩等大风寒冷天气出行必备物品。

4. **及时补充体能**。防止自身体能透支和脱水，避免过度出汗和疲劳。备好食物和热饮，随时补充身体热量。

来源：“央视新闻”  
微信公众号



钟瑾/绘