

入伏知时节 养生正当时



编者按：

三伏天，热浪蒸腾。此时养生，需以科学之法调身心，方能安然度夏。一起来看看，如何健康养生吧！

三伏天养生

做好“8个一”

一个温度

26℃

西北医院干三病区副主任医师权晓娟表示，夏季吹空调，较适宜的温度为26℃以上，室内和室外的温差最好不超过8℃。如果温差过大，很容易造成头晕、口干舌燥、咳嗽流涕等不适症状，严重时可能引发中风等并发症。

一次步行

出汗

人的养生要适应大自然的规律，该出汗的时候得出汗。

天津体育学院健康与运动科学系博士李庆雯表示，三伏天可以选择“走暑”去，进行走路的慢运动，既运动健身，又能避暑养生。可以利用平时时间早晚走走，一般40分钟，2-3公里最合适。

一杯热茶

补钾

三伏天给身体补足水分还不够，还得适当补点钾。华中科技大学同济医学院营养与食品卫生学系教授黄连珍表示，持续高温时，大量出汗，会导致体内缺钾，倦怠无力，精力和体力下降，耐热能力降低，因此，膳食中适量补钾很重要。例如茶叶中富含钾，喝茶不仅能解渴，还能帮助消除疲劳。

一碗豆汤

三豆汤

常有说法，“夏季吃豆胜过吃肉”，有一定道理。夏天很多地方有暑湿，胃口不好，而大多数豆类都具有健脾祛湿的作用。

原清华大学第一附属医院营养科主任王玉梅推荐了三豆汤（赤小豆、绿豆和黑豆）。先将豆子泡几个小时，然后用小火慢熬至三种豆煮烂，就做好了。

一个午觉

补精气

“午觉不睡，下午崩溃”。夏季气温高，昼长夜短，睡眠容易不好，而且人体消耗大，精力不济。中午打个盹，补个15-30分钟的午觉，能很好地恢复消耗的“精气神”，让下午有个好精力。

一杯温水

小口喝

水别等渴了再喝，经常小口小口喝杯温开水。建议每天喝水量最好多于1200ml。

一份葱蒜

“杀菌”

天气炎热，食物容易滋生细菌。北京潞河医院营养科陆霜梅表示，吃些“杀菌”蔬菜或多或少可以起到预防疾病的作用。这主要是指葱蒜类，包括大蒜、洋葱、韭菜、大葱等。

这类蔬菜中含有丰富的植物广谱杀菌素，生吃比熟吃的杀菌作用更强。

一次泡脚

保健

俗话说：睡前一盆汤，赛过人参汤。泡脚是一种自我保健方法。睡前热水洗脚，能安神养心，健脾和胃，减轻苦夏的症状。

不开窗通风

三伏天不少人怕热，全天闭窗室内吹空调。“冬天受点冷、夏天出点汗，才能保证人体的这种体温调节机制常用常新。”中日医院皮肤科主任医师白彦萍介绍，不能在空调房间呆得太久。经常呆在空调房中，就会导致不知冷热、免疫力下降，更容易感冒。

冷风对着吹

颈椎对着空调吹，使颈背部肌肉受寒，造成颈部持续痉挛、后背酸痛等。

大口急喝水

天气炎热出汗较多，千万不要迅速、大口喝冰镇饮料，忽然过冷刺激会引起血管收缩，诱发心绞痛甚至心肌梗死，而冷食也易引起胃部不适，影响消化。

冷饮不离手

冰淇淋、冷饮适当吃解暑，大量吃会伤身。长期过量的冷食物进入胃，会使胃黏膜下血管收缩，黏膜层变薄，出现黏膜水肿和糜烂。

且夏季人体新陈代谢快，血管处在扩张状态，突然食用冷饮，造成血管迅速收缩，引起血压波动，易诱发心脑血管意外。

爱冲凉水澡

凉水澡固然可以降低体表的温度，但不是所有人都适合夏季冲凉水澡。中日友好医院中西医结合心脏内科主任医师黄力解释，因为夏季出汗后，毛孔全张开着，这时候再用凉水一冲很容易感冒。在凉水刺激下，血管迅速收缩，还会引起血压上升、心脏供血不足等情况，尤其是有高血压的老人。冲凉水澡还容易诱发哮喘、气管炎等呼吸系统疾病，以及胃肠疾病。

光脚踩地板

夏天炎热，孩子喜欢在家里光着脚跑来跑去，虽然图了一时的清凉，但是长期光脚丫也会损害到宝宝的身体健康，尤其是容易着凉。湖南省儿童医院护士刘倩表示，如果在开着空调的室内光脚丫，容易导致宝宝的足部受凉，而足部是与脾胃相通的，容易把“凉”带到脾胃，让宝宝出现腹泻、腹痛的症状。尤其家里面地板是瓷砖装修的家庭，千万别让孩子光脚玩。

爱穿露脐装

北京中医医院消化中心副主任沈晨介绍，穿露脐装、吊带装出入有空调的场所时，室内外温差较大，易引起肠胃功能紊乱和肩周炎、颈肩综合征等疾患。尤其是露脐装，中医认为，肚脐又称神阙穴，露脐容易引起胃肠功能的紊乱，导致出现腹痛、腹泻等胃肠系统疾病。

情绪太激动

炎炎夏日，人难免会心浮气躁，但激动情绪伤身体。

俗话说“心静自然凉”，越是天热，我们越要心静，与人交流放慢语速，不急不躁。遇到不顺心的事，学会情绪转移，看看文章也是不错的选择。

本版稿件均据新华社

三伏天养生 千万别做这些事

三伏天，身体排出寒气的好机会

中医十分重视伏天养生。北京天坛医院中医科主治医师王文明指出，传统中医认为，一年四季之中，最能把身体的寒气排出来的机会就是三伏天。

俗话说，“热在三伏”。三伏天是一年中最炎热酷暑的时期，自然界阳气最旺，而人体的阳气也达到最高。河南省中医院中医骨病科主任医师郭会卿表示，正是冬病夏治祛除身体寒气的好季节。

很多人以为“伏天里要一心防暑”，正

好相反，伏天最要提防的反而应该是“寒”。“闷热潮湿的三伏天，人体容易被寒邪侵袭。”郑州市第二人民医院中医科主任医师王建萍主任说，伏天开始，人体阳气在一年中逐渐达到顶峰，血管处于扩张状态，一旦着凉，寒邪便容易趁机入侵。人们在夏季喜食冷饮、爱吹空调等过度贪凉的行为，都可能让身体在无形中被寒邪伤害。

所以说，入三伏后莫要贪凉！

