



三伏天来了！ 趁“热”养生，健康度夏



7月7日，我们迎来了小暑节气，昨天又迎来了一年中 hottest 的三伏天。“三伏”指的就是初伏、中伏和末伏三个连续时段，初伏为10天，中伏为10天或20天，末伏为10天。俗话说：“三伏养一夏”，三伏天既要注意降温防暑，又要跟着节气来养生调养治病。专家说，三伏天养生要把握好三个原则，一是冬病夏治，二是夏补三伏，三是养生之科学饮食。那么三伏天养生注意哪些呢？本期健康周刊集纳了专家意见，教您趁“热”养生，健康度夏。

蔡富根/整理

消暑纳凉——舒服过伏天

夏季如果觉得汗流浹背、食欲减退，试试专家推荐的解暑法，不用把空调开到最大，也能“自然凉”。

1. 少量多次补水

夏季应多喝水，但注意不要一次补充大量水(大于500毫升)。建议先喝一两杯水，隔半个小时再喝。水温不能太热也不能太凉。

2. 吃“苦”开胃

进入三伏天容易食欲不振，可以多吃点苦味食物，如苦瓜等。中医认为，苦入心，能清心火，利于夏季养心。苦瓜性寒，体质较差、脾胃虚寒的人不宜多吃。

3. 衣物选棉麻材质

衣物的材质会影响汗液蒸发，推荐宽松、吸湿性好的棉、麻、丝等材质，或者选择透气性强的合成纤维材料。

4. 早睡早起

晚睡并不是提倡熬夜，而是顺应夏季昼夜变化的特点按时作息。晚上11点半前入睡，早上六七点起床较好。中午可以午睡30~60分钟，有利于气血平衡，帮助补充体力。

5. 心静自然凉

高温酷热天气，人们易出现心烦意乱、无精打采等“情绪中暑”迹象。静坐、浇花、读书、听音乐等都有助缓解烦躁心情。

三伏天的“饮食五宝”

1. 莲子

入伏后多吃莲子可祛火，热天心脏最脆弱，暑热逼人，易烦躁、伤心。莲子的味道虽苦，但可清心火，还有降血压作用，适宜体质虚弱、心慌、失眠多梦的人食用。但大便干结、腹胀者，最好少吃。

2. 绿豆

绿豆性凉、味甘，有清热解毒、消暑除烦、止渴健胃的功效。对于因三伏日晒导致的皮肤瘙痒或出现红疹的人，吃绿豆可缓解症状。但需注意的是，有四肢乏力、腹泻等症状的老人、儿童则不宜食用。

3. 生姜

俗话说：“冬吃萝卜夏吃姜”，姜具有温补的作用，三伏天可以多吃点姜，补补阳气。生姜性辛温，有散寒发汗、化痰止咳、和胃、止呕等各种功效。三伏天也是喝姜茶的最佳时机。生姜4片，大枣4枚，红糖适量，同放入杯中沸水冲泡，一杯温胃散寒的姜枣茶就沏好了。姜茶一年四季都可以喝，盛夏也是最适宜喝姜茶的季节。

4. 西瓜

我国民间有一句谚语：“热天吃西瓜，不用把药抓。”西瓜性寒，味甘，归心、胃、膀胱经，具有清热解暑、生津止渴、利尿除烦的功效。因此，盛夏时节，应多吃些西瓜，特别是从事露天工作或在室内高温环境下工作的人。

5. 绿茶

三伏天后，喝杯绿茶，不仅清热消暑，还能解毒、止渴。喝绿茶具有坚固牙齿、保护毛细血管及提神作用。另外，大量出汗后喝绿茶可以帮助身体补充流失的钾元素，提高耐热能力。需注意，绿茶性偏寒，胃不好的人喝容易胀气。

“以热制热”——三伏天的养生法

中医认为，养生应顺应时节，夏天该热就热，该出汗就出汗。三伏天应顺着季节规律，用“热养法”以热制热，健康消暑。

1. 多喝热茶

冷饮只能使口腔感到凉爽，由于血管受冷收缩，反而降低了身体散热的速度。而喝热茶或热水能促进汗腺分泌，更能解暑。需要注意，温度不应超过60摄氏度。

2. 吃点热食

俗话说，“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开处方”。生姜有助于温中散寒，此外，肉桂、茴香等温性调味料，夏季可稍微多放一点。

羊肉、牛肉等热性的肉类，也可以温阳散寒，尤其适合夏季手脚冰凉、气血不足的人食用。需要注意的是有牙痛、上火、发烧等症状，或者体质偏热的人应忌食。

3. 洗热水澡

热水洗澡会使身体的毛细血管扩张，有利于排热。水温一般控制在30摄氏度左右为宜，也可以用热毛巾擦脸擦身，帮助身体排汗降温，使皮肤透气。

4. 热水泡脚

脚是人体的第二心脏，热水泡脚能够使气血运行通畅，增加足部的血液流速和流量，增强新陈代谢。泡脚时适宜水温为42摄氏度，以温暖舒适为宜。

5. 做艾灸

中医认为，三伏天施灸会收到事半功倍的养生效果。施灸时适量出汗，体内的暑热也随之排出，身体会感到无比清爽。

6. 适当出汗

夏天要“以汗制汗”，而运动就是重要的排汗方式。运动还可以加强热适应，提高人体调节体温的功能，防止中暑。可以选择慢跑、太极、健步走、游泳等不太剧烈的运动方式。建议早上或傍晚运动，避免大汗淋漓伤气血。

三伏天养生“六大禁忌”

1. 肠胃怕冷

脾胃喜温不喜凉，夏天吃太多冷饮，肠道内外都被“冷”控制，就容易引发肠胃疾病，出现又拉又吐的情况。

2. 颈椎怕吹

夏季的衣服多是低领或者无领的，颈部后方肌肉裸露，如果长时间处在空调温度过低的房间里，或者空调风直吹颈部，就会引起颈部肌肉软组织出现收缩痉挛疼痛，时间一长还会导致颈椎病。

3. 脚底怕凉

有些女性不注重腿部和脚的保暖，习惯穿短裤、凉鞋等，在屋内又把空调温度开得很低，而“寒从脚底生”，风寒湿邪侵入人体损害脏腑、经络，易引发感冒、痛经、月经不调、妇科疾病等。

4. 喝水怕快

天气炎热出汗较多，切记不要迅速、大口喝水。如果喝水太快，水分会快速进入血液，使血液变稀、血量增加，有心脏不适的人群会出现胸闷、气短等症状，严重的可能导致心肌梗死。

5. 洗浴怕凉水

高温天有些人喜欢用冲凉水澡来降温，但是突然的冷水刺激很可能会造成血管收缩，血压升高，甚至会诱发心绞痛，发生急性心肌梗塞或猝死。

6. 怕淋雨、汗湿不更衣

淋雨了，或者流了很多汗，衣服都湿了，如果不及更换，很可能会使体内湿气加重，同时导致各种皮肤病的发生，如脚癣、湿疹等。

资料来源：《甘肃日报》、光明网、央广网

