

今日入伏，一年中最热的时节——三伏天开启。俗话说“热在三伏”，酷热难耐的三伏天其实也是养生的重要时令。养生应顺应时节，从饮食起居的方方面面多加注意，便可以——

健康度过三伏天

观点 三伏天最需要“热养生”

申明

三伏天“难熬”，不仅因为这是一年中温度最高、湿度最大的日子，也是各种疾病容易“扎堆”的时候。

气温高于32℃且湿度超过70%时，中暑的患者大大增多；气温高于32℃时，脑卒中发生率较平时高出66%；盛夏发生心源性猝死的病例，比春秋高出20%；每年6-9月是尿路感染、泌尿结石的高发时节；高温环境下，各种病原微生物更易滋生，引发急性胃肠炎的可能性增加。

“百病从寒起”。在中医眼中，伏天虽热，但如果不注意防寒，身体会出现明显的寒象，如新陈代谢缓慢、有汗排不出、身体畏寒、四肢冰冷、腹泻胃疼等。还有一些病症不会立即发作，但会潜伏体内，给秋冬留下病根。

三伏天“热养”有助温补阳气，到了冬天就不容易受寒。

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℃。

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。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℃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℃-45℃，以温暖舒适为宜。

5. 做做艾灸。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，体内的暑湿也随之排出。灸完后喝一些温热的薄荷叶水，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。

体虚易感、抵抗力比较弱、经常咳嗽、哮喘、过敏性鼻炎、反复感冒以及急性慢性支气管炎的儿童，以及经常厌食、消瘦、消化不良、腹泻、遗尿、汗症的孩子也可以进行敷贴。

4. 妇科疾病

妇科寒证和虚寒证，例如：痛经、月经过少、月经后期、闭经、慢性盆腔炎、产后身痛、四肢冰冷等。

◆ 禁忌人群：

1. 婴幼儿、月经期、妊娠期女性不宜敷贴。

2. 高敏体质及皮肤病患者。

3. 疾病发作期不建议贴敷。

4. 有严重心肺功能疾患者。

5. 一切属于热性的疾病都不适合用三伏贴疗法，因为该疗法选择的中药都属辛温大热的，热天用热药，无异于火上浇油。

6. 严重糖尿病患者，血糖控制不佳、瘢痕体质者。（作者单位：山西省中医院肿瘤二科）

食补 伏羊一碗汤

韩玲艳

酷热难耐的三伏天，饮食方面肯定要注意解暑降温、清热下火，有的人会认为，羊肉性温，夏天千万不能吃，否则会上火。

其实，夏日吃羊肉好处多，民间向来有“伏羊一碗汤，不用开药方”的说法。

夏天是人体消耗最大的时候，特别是三伏天，自然界的阳气最盛，人体的生长、发展也同时到达顶峰，阳气消耗非常大，因此要着重护阳，所以夏天也要进补。中医常说“补在三伏”，要以温食为主。而羊肉性温，能益气补虚，是夏天进补、养阳气的佳品，所以适量补充对人体是有好处的。

三伏年是全年气温、湿度最高的季节，喝羊肉汤可以形成“内外夹击”，将体内寒气驱逐体外，能起到温中散寒、温补气血的功效，从而达到冬病夏治的目的。现代人夏季常用空调，喜冷饮，极易造成寒气入侵、脾胃受寒。喝上一碗羊肉汤，可以起到驱寒排毒、暖胃生津、强身健体的功效。尤其对风湿性关节炎、四肢麻木、手脚发凉、畏风怕冷等都有很好的功效。同时，羊肉含钙、铁较多，对防治贫血、骨质疏松等有一定的益处。

温馨提示：羊肉虽好，但并非人人都适宜。如感冒咳嗽或皮肤病在发作及咯血的人，是不宜吃羊肉的。阴虚火旺的人，也是少食为好。

（作者单位：山西省中医院脾胃病科）

2022年三伏天时间表

初伏：7月16日~7月25日，
总共持续10天。

中伏：7月26日~8月14日，
总共持续20天。

末伏：8月15日~8月24日，
总共持续10天。

误区 饮食起居有禁忌

林方

三伏天可谓是一年的重要养生时刻，也是危机四伏的时刻。以下禁忌千万别犯，小心落下病根！

1. 不开窗通风

三伏天不少人怕热，习惯紧闭门窗开空调。其实，潮湿闷热、通风差的室内易引发中暑，而且使用空调不开窗换气，空气质量会变差，反而致病。

建议：每天开窗通风2次以上，每次15-30分钟。

2. 只吃果蔬

三伏天身体出汗多、消耗大，易疲劳、没胃口，不少人选择吃点果蔬了事。如果吃不好，营养不够，免疫力降低，就可能导致疾病。

建议：天再热，饮食搭配也要注意，做到营养均衡。

3. 冷风对着吹

空调冷风，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。

建议：室内空调温度不要低于26℃，肩背部不要直对着空调，或者搭个披肩。

4. 大口急喝水伤心脏

大口大量喝水，水分会快速稀释血液，使血量增加，加重心脏负担。对于冠心病患者尤为危险。

建议：每次喝水别超200毫升左右，以温开水为佳，不要等到口渴再喝水，而是少量多次补水为宜。

5. 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，粘膜层变薄，出现粘膜水肿和糜烂。

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

6. 直接冲冷水

老年人在炎热的夏季不能用冷水洗澡，人体经过冷水的刺激，会产生心跳加速、血压升高、肌肉收缩、精神紧张等一系列刺激反应，对心脏、血压产生不利影响。

7. 情绪激动

炎炎夏日，人难免会心浮气躁，但激动情绪伤身体。比如生气时，血压会上升，我们的脸会涨红。血管以及心脏部位所承受的压力比正常情况下高出3倍以上。过分激动，对心脏也是有伤害的。

提醒 老年人“夏练三伏”不可取

郭旭光

俗话说“冬练三九，夏练三伏”，是前人在长期锻炼过程中总结出来的经验，有一定的科学道理。然而，对于老年人和一些慢性病患者来说，不能一味地强调“夏练三伏”。因为，老年人及慢性病患者脏器功能减退，体内的水分比年轻人少15%左右，抗热能力远远差于年轻人。另外在高温天气里，由于出汗过多，体内的组织液和血液减少，血液浓度增高，血液粘度也随之升高，此时，心脑血管病患者因血粘度高而易发生血栓，从而引发急性心肌梗塞或发生脑血栓，甚至危及生命。

一般来说，当环境温度达到33℃以上时，老年人自身新陈代谢活动增强，应停止体力活动；当环境温度达到35℃~36℃时，老年人应停止一切活动，包括散步、做家务等日常活动。在三伏天，老年人要以静制动，每天保证充足的饮水，多休息少活动，保持心情平静。同时，身边还要存放一些人丹、十滴水、清凉油、藿香正气口服液等常规的防暑药品，以备急用；患心脑血管病的老年人，可在医生指导下适量服用一些抗血液凝固的药物，如藻酸双酯钠、阿斯匹林等。