

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



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,比春秋季节高出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。

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,习惯紧闭门窗吹空调。

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、清涼油、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,如藻酸双脂钠、阿斯匹林等。

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。

三伏天是全年气温、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)