三伏天 养生六大要诀

避寒 开胃 祛湿 运动 午觉 静坐

三伏天是一年中最热的时候，也是疾病的高发期。本期，专家教您三伏天养生的诀窍。

别太贪凉

长时间呆在空调房里，身体的调节能力容易失调，出现多种不适。因此，最好少开空调，小孩、孕妇及患有关节炎、风湿病、呼吸道疾病的老人就更要注意。即使开，温度以26℃为宜，保证室内外温差别超过7℃；让空调风往上吹，避免直吹身体，还要护好颈、背、腹、腰、腿等部位。大汗淋漓后不要冲凉水澡，以免受到风寒湿邪侵袭。夏日贪吃生冷瓜果，容易引发胃肠炎。吃冷饮时，最好等到食物的温度接近体温时再慢慢咽下，以免刺激胃肠道，且吃的时间最好选择阳气最旺的正午到下午3点之间。受寒后，可以喝姜茶发汗散寒。

饮食开胃

一进三伏天，很多人就会受到“苦夏”的困扰，口淡乏味，食欲不振。因此，“开胃”是夏季养生的重点。专家建议，夏天可以多吃点苦味食物，苦瓜、苦菜、苦荞麦都能解热祛暑、健脾开胃。不过苦瓜性寒，体质较差、脾胃虚寒者不宜多吃。天气酷热，出汗较多，容易耗气伤阴。因此，益气养阴的食物也不可少，山药、大枣、蜂蜜、莲藕、木耳都是不错的选择。此外，鸡鸭肉、瘦猪肉等平性或凉性的肉制品也有滋阴养胃、健脾补虚的功效。

身体祛湿

闷热潮湿的三伏天，人体容易被湿邪侵袭。对付暑湿，可以按足三里穴，有助于运化水湿。睡前用40℃的温水泡脚，可祛湿，还能提高睡眠质量。还可以刻意出些汗，让湿气随着汗水散发出去。多吃健脾化湿的食物也有帮助，红豆、绿豆、荷叶煮粥，藿香、佩兰、苍术泡茶，生姜切片煮水，都有祛湿之效。辣椒虽能开胃助消化，祛湿功效却一般。值得提醒的是，绿豆汤千万不能当水喝，绿豆性寒，体质虚弱者不能多饮。

“低调”运动

常说的“夏练三伏”，并不是让大家不分时间、地点、情况地去锻炼。夏天人体能量消耗大，跑步、打球、爬山等锻炼方式必须量力而行，最好进行一些“低调”的运动，既能起到锻炼效果，又不至于出现不适。三种运动比较好：1.游泳：水的散热能力比空气高15倍，游泳时人体能够保持体温恒定，不易中暑；2.钓鱼：垂钓需要脑、手、眼配合，静、意、动相助，能解除心脾燥热；3. 太极拳：打太极拳既能增大肺活量，又能促进气血在五脏六腑之间的流动，有助于振奋精神。夏天运动最好安排在凉爽的早晨或傍晚；其间注意少量多次地补水；室外气温超过32℃，空气湿度超过60%时，最好选择在凉爽的室内运动。

晚睡早起午补觉

晚睡并不是提倡大家在夏季熬夜，而是要求人们顺应夏季昼夜变化的特点按时作息，睡眠时间不要超过晚23时。中医认为，“春生夏长”，到了夏天，人体阳气处于旺盛状态，如果经常睡懒觉，就违背了人体阳气的季节变化规律，不仅得不到休息，反而觉得更疲乏。所以，夏季早上六七点起床比较好。午睡有利于气血平衡，能补充体力，提高下午的工作效率。健康的午睡时间以30~60分钟为宜，超过1小时则适得其反，可能干扰晚上的睡眠。

静坐除烦

医学研究表明，夏天当气温超过35℃、日照超过12小时、湿度高于80%的时候，人体情绪调节中枢就会受到明显影响，人也容易心烦意乱，而老人的夏季心烦指数会比年轻人更高。缓解烦躁的心情可以采用静坐的方式，如果配合做一些小动作，不但能迅速达到心气平和，还能够活血通络。端坐闭目吞津就是一个好方法。方法是：两臂自然下垂，放在腿上，双目和口微闭，调匀呼吸；待口中津液较多时，将其吞咽，可连续吞咽3次；然后，上下牙叩动10~15次，可起到养心安神、固齿健脾的效果。 （生时）

夏秋之交 留神三类病

立秋已过，中医专家提醒，夏秋之交气候多变，阳气损耗，容易让病毒乘虚而入，应特别注意呼吸系统、消化系统疾病的预防。以呼吸类疾病为例，近70%的患者都是由于季节交替而引起慢性支气管炎等旧病的复发。

秋季腹泻致胃病复发

立秋过后，是“冰箱病”的高发季节。不少人因为直接食用从冰箱里取出的饮料和食物，频频引发胃肠炎等急性病。中医专家表示，秋季腹泻大多数是病毒污染所致，与一般饮食不洁引起的肠炎不同。人体经过炎夏的消耗，阳气损耗，入秋后消化功能逐渐下降，肠道抗病能力也减弱，稍有不慎就可能发生腹泻。同时，由于气候转凉，人们的食欲随之旺盛，使胃肠功能的负担加重，也会导致胃病的复发。专家建议，预防秋季腹泻主要是防止着凉，尤其是要防止疲劳后着凉，注意进行体育锻炼。胃病患者日常注意膳食合理，定时定量，以增强胃肠的适应力。

好习惯抵抗呼吸系统疾病

由于秋季气候多变，往往让人不易适应，病毒乘虚而入，使人致病，其中最为常见的是呼吸道疾病。中医专家指出，夏秋季节北方气温温差增大，对于一些有慢性支气管炎的老年人或者小孩子来说，易引起哮喘、咳嗽、感冒等疾病。此外秋季草枯叶落，空气中过敏物较多，也容易引起支气管哮喘。专家建议，老年人可以在夏秋季用凉水洗脸，循序渐进地增加抗寒能力，减少支气管炎、慢性气管炎、风湿病等慢性病发病，日常锻炼要量力而行。在饮食方面，老人忌食油腻的东西，小孩应多吃杂粮、小米粥、米饭、馒头、青菜、水果、鸡蛋等食物，防止食物单一。

初秋贪凉易感冒

初秋时节，各地的温差都很大，是秋季感冒的主要诱因。一旦着凉，身体的抵抗力将大大下降，病菌病毒便乘虚而入。专家建议，感冒时应多休息、多饮白开水。服药时切不可滥用抗生素，只有当感冒并发咽炎、支气管炎、肺炎时，才可在医生指导下适当加用抗生素。夜晚入睡时，一定要盖上被单、毛巾被之类的被褥，抵御夜凉侵袭，注意保持房间的空气流通。另外，要遵循“耐寒锻炼从初秋开始”的规律，运动的幅度、强度都要适当，可进行慢跑、散步、登山、打太极拳、打乒乓球、打羽毛球等，切勿大汗淋漓，以防出汗过多造成阳气耗损。

（北商）

肠中清 身体棒

自古人们就知道，大便正常，人才能健康长寿。正如汉代王充在《论衡》一书中所说：“欲得长生，肠中常清；欲得不死，肠中无滓。”

人体健康的根本在于气机升降正常。食物中的营养属于清阳，大便属于浊阴，如果大便不通，浊阴不能沉降，清阳的上升也会受到影响。现代医学也证实，如果长期便秘，粪便堆积在肠道里，不断产生各种毒素，会造成肠胃功能紊乱、内分泌失调，并增加患结肠癌的风险。

保持“肠中常清”并不难，只要做到以下几点：1.合理膳食。饮食粗细搭配，常吃谷类、薯类、豆类、蔬菜瓜果等富含膳食纤维的食物，少吃辛辣刺激食物。2.少量多次喝水。别等口渴时才喝水，此时体内已处于缺水状态，严重缺水会加重便秘。3.适度锻炼。散步、慢跑等有利于促进肠道蠕动，加速粪便排出。4.保持愉悦的心情。肠道是人的“第二大脑”，情绪的好坏会直接影响消化功能。5.点压天枢穴（位于肚脐水平旁开两寸）。饭后半小时，用拇指压两侧的天枢穴，至有明显酸胀感时按住不动，坚持1分钟。女性经期忌按。

如今市面上各种“清肠”产品大行其道，受到不少消费者的追捧。一些商家宣称，“皮肤晦暗、脸上长斑都是宿便造成的，只要清肠就能美容”。殊不知，这些产品大多含有泻药，如大黄、番泻叶、芦荟等，若长期使用会反复刺激肠道，使肠黏膜应激性减退，最终导致肠道“麻木不仁”。因此，把“清肠”等同于吃泻药是绝对错误的。 （郭昕）

薏仁绿豆粥 对付“秋老虎”

今年“立秋”在8月7日，伏天还没到尽头，所以天气仍然很热，人称“秋老虎”。

“立秋”不等于秋天真正到来，但至少是即将从暑热天气走出来了。“立秋”节气是一年中气温由升温向降温的转折期，早晚温差将逐渐拉大，晚上已有凉意，睡眠也逐渐摆脱酷暑的侵扰。但是，此时秋风秋雨渐多，气候多变，所以专家称之为“多事之秋”。“秋老虎”属温燥，容易损害人体津液，导致皮肤干燥、眼干咽干、小便黄、大便秘结等症状。立秋前后，人体消化功能下降，抗病能力减弱，如果不注意，容易发生腹泻。婴幼儿为腹泻的易感人群，所以“秋季腹泻”的对象多为婴幼儿。由于暑湿未去，温热潮湿的天气为蚊虫滋生提供了适宜的条件，因而成为蚊虫传染病的高发季节，如乙型脑炎、流脑等。

立秋后，精神调养应做到内心宁静，切忌悲忧伤感，以适应秋天的平和之气。生活上应开始早卧早起，以保护身体的阳气。

立秋后白天仍然很热，所以防暑降温不能有丝毫怠慢，绿豆汤、莲子粥、薄荷粥都很有益处。寒凉饮食要减少，西瓜、梨、黄瓜等要少吃。可以适当吃肉，如鸭肉、泥鳅、鱼、猪瘦肉、海产品等既能清暑热，又有补益作用。

这里介绍一个适合立秋的食疗方：薏仁绿豆粥。取绿豆30克、百合30克、薏仁30克、粳米50克，洗净后一起下锅煮至熟烂，加冰糖，晾凉后服用。绿豆清热解毒，百合润肺生津，薏仁清热利湿，粳米和胃，合在一起，能起到清热利湿、健脾和胃的作用。

（王国玮）