

三伏天喝热水能逼寒气？

有点夸张

喝点热水吧



“三伏天里不要喝冷水、吃冷饮,要坚持喝热水,这样可以逼出体内寒气。”入伏以来,类似的“饮热禁冷令”在朋友圈、微博等各大网络平台上传播,引来认为自身寒气重的市民纷纷效仿,但要顶着 37℃ 甚至更高的气温喝热水也难住了不少人。伏天喝热水真的能驱除体内寒气吗?对此,医学专家表示,道理虽有但过于夸张,要逼寒气还应采用医学手段配合改变生活方式。

说法

三伏天别碰冷饮多喝热水 驱寒

随着三伏天的到来,关于“伏天养生”的种种指南也开始在新媒体平台上流传。在市民老张的手机里,就存着这样一条养生法则:“伏天里请不要喝冰镇饮料、吃冰凉的食物,否则会使寒气入侵不能排出。冬天之所以怕冷、脚凉,都是三伏天不注意导致的。要想使体内的寒气排出,请坚持在伏天喝热水,这样就会把体内多少年深入骨髓的寒气逼出来……”“这条养生信息在我的微信朋友圈里可火了。”老张告诉记者,一到冬天或换季的时候,他就会咳嗽不止,担心自己属于中医所说的“体寒”,他便格外留心收集各种健康养生知识,这个伏天喝热水驱寒的方法就是他最近的“收获”,

并且被很多朋友在微信上“一传十,十传百。”“只不过大热天不让吃冷饮还只喝热水,太难做到了。”看着杯子里正冒热气的开水,老张一脸犹豫,而他的朋友们对于三伏天只能喝热水的要求也表示“心有余而做不到”,但为了逼出体内寒气仍会坚持尝试。三伏天里坚持喝热水的做法真能逼出体内寒气,促进身体健康吗?对此,记者特向中医专家进行了求证。

求证

“饮热禁冷令”略夸张 仅喝热水难逼寒气

三伏天里坚持“饮热禁冷”真能逼出体内寒气吗?对此,呼吸科专家耿立梅表示,有一定道理,但存有绝对和夸张的成分。

耿立梅告诉记者,从中医养生和冬病夏治角度而言,春夏时节大自然气温上升,而三伏天是自然阳气最旺盛的时候,此时养生应侧重于护养阳气。“饮冷”容易损伤阳气,导致冬秋季阳气不足,阴气加重,从而患上“冬病”。但是网络热传的这则“热养生”方法更多的是针对那些常年有呼吸道疾病的患者以及体质虚弱的老人和儿童。对于身强体壮的年轻人或阳气偏盛者而言,三伏天食用一些冰镇饮品对身体并无大碍。“更何况这种‘热养生’也不太有效,人体内的寒气是日积月累的,形成原因也与先天体质、后天生活习惯、疾病损伤和年纪增长等有关,光靠喝热水逼出寒气的做法并没有明确的科学依据。”耿立梅称,喝热水的确可以帮助身体出汗,也就是有中医所说的发汗解表功能,起到透里疏通、清热的作用,在三伏天里,人的全身毛孔张开,排汗、排毒效果会比较好,但能逼出多年积聚的寒气一说则有些夸张。

在喝水的温度上,耿立梅建议水温不要太高,最好以 37℃~45℃ 的常温水、温水为宜,避免烫伤口腔及食管黏膜,造成食管炎、局部黏膜充血等问题。

建议

良好生活习惯防止“戕伐正气”

本来就是虚寒体质,来的时候穿着棉袄还不敢进空调房,自然吃不了凉的东西。”耿立梅举例解释道。除此之外,剧烈运动后也不能大量喝冷水,否则会让胃肠道的血管突然收缩,还会导致毛孔急速闭塞,暂时中止出汗,造成体温散发受阻。

同时,三伏天吹空调很常见,不过为了身体健康,在大汗之后要避免马上用空调,从而减少寒邪入侵,空调的温度也最好保持在 26℃。伏天的另一特点是湿度大,这给了病毒和细菌滋生的环境,因此室内一定要注意开窗通风,保持空气流通、新鲜。饮食方面,应以清淡为主,金银花、荷叶、桑叶、山楂泡茶煮水有利于清热消暑。很多人喜欢的开着空调吃羊肉火锅也不推荐,因为这样易导致脾胃功能减弱。

(王依)

耿立梅称,要想在三伏天里排出身体中的寒气,最好的做法还是通过三伏贴、拔罐、艾灸等中医手段和药物,激发阳气,提高身体的抗病能力。不过在日常生活中,公众可以注意保持良好的生活习惯,避免做出“戕伐正气”的行为。

“比如饮食上,虽然夏天喝点冷水、吃些冷食物对身体影响不大,但一定要注意‘适量’。”耿立梅提醒,中医讲究“形寒饮冷则伤肺”,夏天吃过多的冷饮、凉食会让脾胃阳气减弱,能量损失,引发急性胃肠道炎症,同时降低整体免疫力。尤其对本来就体寒的女性和老人来说,无疑是“雪上加霜”。

“前几天一个 80 多岁的老大爷来我们医院看病,就因为吃了两顿凉饭便上吐下泻。这是因为这位老人

