

“三伏天”来了 夏天就该热着过

7月12日是今年“三伏”中“初伏”的第一天,这意味着高温高湿的“桑拿天”将逐渐成为天气的“主角”,我国大部分地区开启“蒸煮模式”或“烧烤模式”。到了夏天,大家联想到的都是西瓜、冷饮,但就在人们忙着消暑的时候,专家提醒,其实夏天最好的养生方式应该是“热养生”。夏天这么热,还要“热养生”?没错,夏天就该热着过。

夏天不要畏惧太阳

中医认为,养生应该顺应时节,该热就热,该出汗就出汗。夏天是一年之中阳气最旺盛的时节,同时也是最适合人体养阳气的时候。“趁夏天把阳气养足了,到了秋冬寒冷季节才能减少被疾病侵袭的机会。”中医师黄晓青表示。

对于老年人来说,建议每天晒两次太阳,每次晒10分钟左右就足够了。早上10点和下午4点的时候,阳光充足又不猛烈。“晒太阳不一定非要到户外晒着,在树荫周边或者在家里阳台,只要能在亲近阳光的地方就可以。”黄晓青建议。

在炎热的夏季,人们往往乐于寻找各种消暑的方法,用“凉”来对抗“热”。随着饮食结构和生活环境改变,现代人虚寒、寒湿体质的问题越来越多,即使有的人以为自己怕热就是“热”的体质,但事实上他们大部分都有虚寒、阳气不足的问题,不能过分贪凉。

“热养生”之一:夏天也能热水泡脚

其实夏天也适合用热水泡脚,黄晓青指出,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。泡脚的水温最好控制在50℃左右,当脚上有破溃、伤口时,则不宜泡脚。手脚冰凉的人可以在热水中加入8~10片拇指大小的生姜切片,或者加15克艾草,效果更好。

“热养生”之二:多喝热茶少喝冷饮

冷饮虽然消暑立竿见影,但只能短暂地给人体降温,不能真正解渴。黄晓青推荐中老年人在夏三月期间每天可以用10克丹参、5克西洋参来泡茶喝,起到活血通络、益气养阴的功效,特别适合高血压或脑血管病患者饮用。但西洋参有提神的功用,因此睡眠不好的人群可以选择只在上午泡茶喝,以免影响晚上睡眠。

“热养生”之三:运动可生发阳气

“动则阳生”,但夏天很多人都懒洋洋不想动。黄晓青说,人体通过运动可以生发阳气,经常不运动的人,阳气不足,就会更加不想动了,形成恶性循环。他建议选择9~10点运动,早上是人体阳气比较弱的时候,这个时候外界阳光充足,又不猛烈,此时做点儿户外的有氧运动,如慢跑、散步、打太极等,都可以帮助人体补充阳气。

专家推荐

一茶一汤一粥 暖暖过苦夏

1.双参茶

材料:丹参10克,西洋参5克,白天泡茶喝。

功效:丹参活血、通血管,适合高血压患者;西洋参益气养阴。但睡眠不好的人群晚上尽量不要喝,可以选择白天泡茶。

2.生姜冬瓜番鸭汤

材料:生姜4片,冬瓜800克,番鸭半只,也可用排骨代替。

功效:冬瓜解暑利尿,生姜可以暖胃,恰好中和了冬瓜的寒凉。

3.薏仁淮山粥

材料:薏仁30克,淮山30克,小米50~100克。

功效:寒湿体质人群可以把薏仁炒一下,除湿效果更好,湿热体质者直接用薏仁煮粥即可。(黄旭君)



夏日吹空调 这些窍门要知道

“三伏天”来了,天气湿热难耐,很多人都愿意躲进空调房去享受空调的滋润。但是长期呆在空调房会减弱人体的免疫力,和中医顺时养生的理念也有偏差,更不利于夏季健康,那么我们要怎样改善,才能做到吹空调也不伤身呢?

空调太猛易中“阴暑”

中医师高三德表示,空调温度开太低或长时间待在空调房,都会造成人体的体温中枢调节失常,常见易造成身体不容易排汗,尤其从外面高温的环境当中进入冷气的环境,受到风寒之邪的侵袭,会使体温中枢调节失常,容易中“阴暑”。同时,也会使身体的血液循环不好,造成关节酸痛。此外,由于冷空气中水分的流失,因此咽喉、鼻腔比较容易干燥,而造成上呼吸道的抵抗力降低,导致支气管发炎、感冒等症状,有相关病症的患者,更应注意防范。

空调,你开对了吗

夏季使用空调,并不是只在遥控器上按下一个开关按钮,为了更好地预防空调病,还要学会正确使用才行。不妨试试以下5种健康又省电的方法,开启你的清凉一夏。

1.空调开26℃最适宜 冷空气会刺激人的汗毛孔突然收缩,很容易引起头晕、头疼、流鼻涕、关节疼痛等症状。建议空调的温度调到26℃,室内外温差最好不要超过7℃。

2.每隔两小时开窗换气 开空调会使室内空气变干,因此应该注意时常换气,建议每隔2~3小时就要给室内通风一次,每次通风10~15分钟。此外,白天连续开空调的时间不要超过3小时。

3.空调风往上吹 老年病科专家钟向红表示,开空调时,冷空气向下沉,因此风最好向上吹,避免冷风直吹身体。靠近空调的人,最好面对空调坐,因为冷风从后面吹背部、腰部,比迎面风对人体造成的伤害更大。而在坐车或开车时避开风口,空调在送冷气,也会抽走室内的水分,还容易导致干眼症。

4.多喝温水 为防止水分流失导致的皮肤干燥、喉咙干痒,应多喝水、菊花茶,多吃富含维生素的新鲜水果。

5.常备一件长袖 老年人应该在外出时,准备一件披肩或长袖薄开衫,进入空调温度降低的场所时穿上,避免着凉。(朱志安)

