

# 伏天喝热水能逼出寒气?

专家:中医“伏邪”理论别滥用,夏季养生重点不是逼寒,而是养阳



“三伏天期间不吃寒凉食物,拒绝一切冰镇饮品,不喝酒!每晚热水泡脚,经络按摩,尽量按时睡觉,不熬夜!喝冰镇类的饮料和食物会使寒气入侵。坚持在伏天喝热水,会把体内多年深入骨髓的寒气逼出来。还自己一个好身体……”

日前,上述说法在微博微信上被广泛传播,引得大批网友纷纷效仿,还奔走相告把此“经验”分享给亲友。脾胃病科专家李博说,夏季少吃冷,多喝热水的养生法本身没错,但喝热水能逼出多年寒气的理论,中医里并未见记载。

## 【提醒】

### 空调温度过低贪吃冷饮 人体易遭受寒邪侵袭

中医里的“伏邪”理论认为,人体如果在夏季遭受寒邪侵袭,秋天可能容易出现咳嗽,冬天容易感冒。但“伏邪”理论不可滥用,网传的这个说法就是把这一理论绝对化了,而且不分人群、一概而论。

其实,对于阳气旺盛的人,吃一点寒凉的食物没有问题,只是那些体质虚弱、素来体寒的人群,平时就怕冷,一吃凉的就容易拉肚子,不敢喝凉水只习惯喝热水的人,确实要注意夏天尽量别吃冷饮、喝凉水。

说到寒邪,人们普遍认为冬季寒气重,其实不尽然。结合现代人们的生活方式,冬季穿得多,并不容易受寒,反而是炎热的夏季,人们习惯把空调温度开得过低,生冷冰饮不加节制,才最容易受寒。

尤其当人们大量出汗、毛孔充分张开的时候,突然进到空调房里,寒邪最容易由皮肤进入人体,导致老年人和体虚之人秋冬季节发病。

## 【辟谣】

### 夏季里适量吃些常温的蔬果 并不会在体内形成寒邪

不过,并不是说三伏天不能开空调,只要不是浑身大汗的情况下,将空调开到适宜的温度是不会导致寒邪入内的。

因此谈“寒邪”,一定要根据每个人的体质情况以及寒凉的程度来论。另一个引入寒邪的途径是进食寒凉之品。这里同样要强调人群和程度,只有在很热的时候贪吃冰镇的瓜果或冷饮才会致寒,夏季里适量吃些常温的蔬果并不会在体内形成寒邪。

上述说法中最迷惑大家的是“逼出多年寒气”。李博强调,夏季养生的重点不是把寒逼出去,而是强调顺时而养,养护体内阳气。绝非喝越多热水或不沾凉的东西就能把寒逼出去。

## 【支招】

### 夏季适当吃羊肉喝热茶 别在冷气足的商场逗留太久

养阳一方面在于“养”——通过饮食、运动来促进阳气的舒达;另一方面在于“防”——防止阳气受压抑、遏制。具体方法包括在夏季适当吃些羊肉等温热性质的食物,夏季里安静地喝杯热茶,适当活动让自己出汗,这些都有利于促进阳气的生发,符合“夏主长”的自然规律。防止阳气受损主要是避免长时间在空调温度过低的环境下工作和生活。

针对中老年人普遍阳气衰减、免疫力下降的体质特点,李博建议,夏季尤其要注重保护阳气,减少空调、冷饮对人体的刺激,尽量不要在冷气很足的商场或超市卖场里逗留太长时间。

即使开空调,温度也不宜低于26℃。血瘀体质的中老年人往往有心脑血管疾病,防控重点在于使用药物和调整生活方式来控制血压和血糖。

(据生命时报)