三伏天 学会这套养生秘笈

本报讯 俗话说,“一年养阳看春夏,春夏养阳看三伏。”7月15日—8月23日是今年的三伏时间,共40天,属于典型的“长三伏”。入伏后,气温高、气压低、湿度大、风速小,天气极为闷热潮湿,堪称一年中最热、最难熬的时节。三伏天的炎热加之人们消耗大、出汗多,很容易出现疲劳、食欲不振、消化功能减退的情况,所以这一阶段的养生显得尤为重要。

今年的三伏时间:

初伏:7月15日—7月24日,共10天;
中伏:7月25日—8月13日,共20天;
末伏:8月14日—8月23日,共10天。

防“三气” 养生养心

防暑气

中医认为,夏季暑气盛行,汗出过多会导致体液减少,如果不及时补充津液,会出现高热、烦躁、头晕、头痛、胃口不佳,甚至神志昏迷、血压下降。

建议

三伏天里,需尽量避免在中午时分外出。外出时,一定要做好防晒措施,如遮阳帽、太阳镜、防晒霜等。

多喝水。天气炎热,人体毛孔外张,体内津液也会随着出汗量的增多而损耗。多喝水能及时补充体内流失的水分,也可适量饮用绿豆汤、酸梅汤等清热解暑的饮品。

防寒气

夏季吹空调纳凉、吃冷饮无度,容易让风寒乘虚侵袭导致疾病——身热头痛、无汗恶寒、关节酸痛、胃肠不适、腹痛腹泻等为主要症状。老人、儿童以及体质较弱的人群要尤为当心。

建议

天气再热,也不要长时间在空调房内。开空调时,温度不宜设置过低,建议控制在26℃左右。同时,避免长时间直吹空调,尤其是头部和关节部位要注意保暖。

洗冷水澡、大量喝冷饮也不可取。此外,夜晚睡觉时,可以用薄被覆盖身体,并在睡前用温水泡脚,促进血液循环,改善睡眠质量。

防湿气

夏季雨水多,湿气较盛,同时过食肥甘厚腻、生冷寒凉的食物,也易导致湿气内生。湿气在体内滞留时间太久,往往会出现腹胀腹痛、消化不良、皮炎湿疹、精神萎靡等健康问题。

建议

保持居住环境干燥通风,在阴雨天要注意关闭门窗,天晴后及时开窗通风。室内湿度太大,可以使用空调除湿模式或除湿机以去除湿气;合理饮食,少吃高脂肪、高热量的食物;外出时要携带雨具以防淋雨,出游时不要坐在阴冷潮湿的地方。

饮食调养 顾护脾胃

吃三饭

俗话说:“头伏饺子二伏面,末伏烙饼卷鸡蛋。”养生之道,不过饮食、起居、喜怒,在适合的时节吃适合的食物,对身体大有裨益。

头伏吃饺子:三伏天热,食补以平补为佳,饺子正是平补的最佳选择。饺子营养丰富,能很好地补充人体所需的蛋白质和维生素,还有助于驱散体内寒气,促进食欲,增强体质。

中伏吃面条:中伏天气最热,人体容易大量出汗,消耗体力。煮一碗热面,可以快速补充身体流失的能量,吃完后出出汗,也能驱散体内寒气;吃一碗凉拌面,加入一些时令蔬菜,既可开胃解暑,又能满足口腹之欲。

末伏吃烙饼:末伏时节,天气仍然炎热,但逐渐进入收尾阶段,人体经历体力消耗过多,补充能量是重点所在。烙好的鸡蛋饼,饼皮酥脆,鸡蛋香嫩,搭配一些清爽的蔬菜,美味与营养兼得,是夏日补充能量绝佳美食。

食二瓜

苦瓜。俗话说:“夏季吃苦,胜似进补。”中医认为,苦瓜性寒味苦,入心、脾、胃经,能够清热解毒、降火消暑,特别适合在夏季食用。苦瓜炒蛋、凉拌苦瓜都是不错的选择。需要注意的是,苦瓜性凉,脾胃虚弱、体寒的人不可过度食用。

冬瓜。冬瓜性凉味甘,含水量丰富,不含脂肪,老少皆宜,适当食用能起到利尿消肿、清热解暑的作用。冬瓜汤、冬瓜粥都是夏季理想的食疗选择,既缓解暑气,又可促进体内湿气的排除。

品一茶

《茶经》记载:“茶之为饮,发乎神农氏,闻于鲁周公。”茶自古以来就是消暑佳品,绿茶更是具有清热解毒、提神醒脑的作用。夏季饮用绿茶,能补水分、除暑热。此外,我们还可在绿茶中加入适量薄荷叶,更增清凉之感。

(健康丰台)

健康多一点

“三伏天”有哪些养生误区

误区一:夏天过度温阳

很多人认为“冬病夏治”,就应该多吃温阳食物,以此来增强体质。殊不知,这种做法可能适得其反。

“三伏天”本就是一年中阳气最盛的时候。这个时候如果再过度进补温阳食物,容易导致体内阳气过盛,出现上火、失眠、烦躁等症状。

误区二:夏天过度锻炼

“冬练三九、夏练三伏”,很多人认为,夏天出汗多,所以锻炼效果更好。但高温、高湿天气下,人体散热能力下降,过度锻炼容易导致体温过高,引发中暑、热射病等危险情况的出现。

“三伏天”养生要以避暑为主,静以养心,多静少动。此时锻炼一定要避开高温,在阴凉的地方、凉爽的时间进行,宜做体操、散步、打太极等轻度运动,只需微微出汗,不宜运动量过大。

误区三:每天喝大量绿豆汤

三伏天,很多人把绿豆汤当成了“神药”,每天大量饮用。

虽然绿豆确实有清热解暑的功效,但过量饮用可能会导致脾胃功能下降,引起消化不良、腹泻等问题。而且,长期大量饮用绿豆汤还可能导致营养不均衡。

误区四:雨后锻炼

夏季暴雨过后往往比较凉爽,很多人会选择出门散步、锻炼,但是雨后出门锻炼反而会加重体内湿气。这是因为暴雨后水汽蒸发,使得空气中的湿度加重,进而更易让人出现胸闷、头晕,甚至恶心等症状。

误区五:出汗后马上洗冷水澡

伏天出汗后,很多人迫不及待地冲个冷水澡,认为这样能快速降温。

其实,出汗后立即冲冷水澡,会导致毛孔急剧收缩,汗液无法排出,容易引起感冒、肌肉酸痛等问题。而且,突然的温度变化还可能引起心血管疾病。因此,更建议洗温水澡,具体水温以接近人体体温为宜,即35℃—37℃。

误区六:蔬果代替正餐

为了减肥或者觉得夏天胃口不好,有些人选择用水果、蔬菜沙拉代替正餐。这种做法虽然可以暂时减少热量摄入,但长期如此会导致营养不良,影响身体健康。而且,单纯依赖蔬果可能会导致血糖波动大,反而不利于减肥。

藿香正气水 服用有讲究

本报讯 一到夏日,藿香正气水就成了很多人家里的必备品:肠胃不适来一瓶,缓解暑热来一瓶……甚至有人别出心裁,在藿香正气水里加冰块自制成冷饮,并称之为“消暑冰美式”。但是,藿香正气水并不能乱用,一旦用错可能导致严重后果。近日,福州一男子在服用藿香正气水15分钟后突然昏厥。

据悉,家住福州的陈先生因出现发热、咳嗽、咳痰等症状,前往医院就诊,医生为他挂了一瓶头孢西丁钠。陈先生在就诊结束后回家的途中,感觉发热、胸闷、腹胀,判断自己出现中暑症状,便前往药店购买藿香正气水并口服了一支。约15分钟后,陈先生开始心慌气短、面部潮红、心率加快、头痛头晕,之后突然昏厥倒地。经诊断,陈先生因同时使用头孢类药物及含有酒精的藿香正气水,导致二者相互作用,发生了双硫仑样的中毒反应。

“藿香正气水+头孢”为何会中毒?

藿香正气水中通常含有40%—50%的酒精,当这些酒精进入人体,经过乙醇脱氢酶的转化变成乙醛。由于头孢类药物抑制了乙醛脱氢酶的活性,导致乙醛无法继续降解,从而在体内大量堆积,便会发生双硫仑样的中毒反应。

相关文献报道,头孢类抗生素致双硫仑样反应与饮酒相关性概率可达99%。由于个体差异性,摄入酒精后每个人排出体外的速度不同,但与用药时间间隔越长,双硫仑样反应的发生率就越低。含酒精的藿香正气水与头孢同服或先后服用,极有可能发生“戒酒硫”反应,轻则人会出现面红耳赤、呼吸急促,重则可能危及生命。

以下几类人不建议使用藿香正气水

老人、孕妇、幼儿等体质较弱者;
对酒精过敏、驾车、高空作业者;
不宜与滋补类中成药同时服用;
高血压、心脏病、糖尿病患者用藿香正气类药物应咨询医生;
正在服用头孢类药物的人,要避免喝藿香正气水,以免发生双硫仑样反应,导致心率加快、呼吸困难,甚至休克。

(健康丰台)