

“三伏天”闷热潮湿，最容易诱发各种夏季流行疾病。因此，关于“三伏”时期如何养生保健也成为大家关注的话题。

大暑

七月二十二日

未大暑初候
大暑土潤溽暑
行



“热在三伏”养生也在三伏



三伏不食“冰”过于绝对

入伏后，很多人在闷热难耐中惊讶地得知今年三伏天竟比往年多10天，正想说喝个冰镇饮料压压惊，随后他们又被朋友圈里流传的一条消息彻底击倒了：“三伏天的40天里，不要喝冰镇类的饮料和冰棍，不然会使寒气入侵不能排出。要想使体内的寒气排出，要坚持在伏天喝热水，这样会把体内多年深入骨髓的寒气逼出来。”

专家指出，这条消息类似伪命题。夏季三伏天，是自然界和人体阳气最旺的时候，也是一年中最热的季节，中医养生的一条原则就是顺应自然规律，夏季该热就热。在机体阳气最旺时，一味用寒凉之品（冷饮、空调）加以抵抗，势必会耗伤人体阳气，损害机体的脾胃功能。但专家指出，夏季里温度高，人体热得受不了，此时喝一点冰镇的饮料或吃一点冰镇的西瓜或冰棍，这样做也未尝不可，关键的是不能太过贪凉，如果恨不得一口气吃几根冰棍、顿顿都喝零摄氏度左右的冷饮，当然对身体有害无益。

此外，还有种观点认为伏天要坚持喝热水，这样才能把体内多年深入骨髓的寒气逼出来，不然冬天就会手脚冰凉。对此，专家也指出，喝热水这事关键在于体质。如果本身是寒性体质的人，这种人在夏天大家都觉得很热时，他都觉得需要穿件长袖才暖和，那么，他在夏季里喝点热水会感觉更舒服。但如果本身是热性体质，夏季已经动不动就一身汗了，此时非要他喝热水，无疑是受罪了。

“三伏”养生要消暑化湿

巧用芳香植物消暑化湿

“中伏”前后是一年中气温最高的时候。这个时候往往心气容易亏耗，尤其老人、儿童、体虚气弱者往往难以抵御酷暑，而导致中暑等问题发生，出现头晕、心悸、胸闷、注意力不集中、大量出汗等症状。

要化解这些症状，最好的方法是合理安排工作，注意劳逸结合；避免在烈日下暴晒；注意室内降温；保证充足的睡眠；讲究饮食卫生，正确的饮食可以帮助人体抵御暑湿的侵袭，可以多吃一些冬瓜、薏米、茯苓、山药等食物，最好的方法是以这些食材熬粥或煮汤。

如果已经感觉到头晕了，也可以用芳香型植物来缓解头晕。比如新鲜的藿香叶、薄荷叶、佩兰等，用来煮汤或熬粥。因为新鲜藿香叶的主要功效是芳香化浊、祛暑解表；薄荷的主要功效是疏散风热，利咽透疹，舒肝泻热，可以起到较好的效果。

多饮水益消暑

夏季养生，水也是人体内十分重要、不可缺少的健身益寿之物。传统消暑的养生方法十分推崇饮用白开水。需要提醒的是，为了解渴有人一次性饮水过多，这样会增加心脏负担，使血液浓度快速下降，甚至出现心慌、气短、出虚汗等现象。所以，炎热季节，渴极了应先喝少量的水，停一会儿再喝。

药食同粥补气清暑

大暑气候炎热，可以用粥来滋补



身体。粥能补益阴液，生发胃津，健脾胃，补虚损，最宜养人。粥是在相对温度较低、时间较长的情况下熬出来的，可减少对蛋白质、脂肪的分解破坏和维生素的流失，并使一些矿物质能够溶于汤中，使粥更具营养价值。

在三伏天，典型的“度暑粥”可以选择绿豆百合粥、西瓜翠衣粥、薏米小豆粥，这些食材都具有补气清暑、健脾养胃的功效，可以帮助市民安度盛夏。药粥则对老人、儿童、脾胃功能虚弱者均适宜，大暑喝粥，可以放一些拇指淮山、茯苓等药材，祛湿效果会更好。

消暑切莫动“肝火”

另外，大暑时节高温酷热，人们易动“肝火”，经常会出现莫名的心烦意乱、无精打采、食欲不振等问题，也被称为“情绪中暑”。“情绪中暑”对夏日养生和身心健康危害很大，特别是老年、体弱者，由于情绪障碍时会造成心肌缺血、心律失常和血压升高，甚至还会引发猝死。

专家提醒，有心脑血管疾病的人一定要避免生气、着急等极端情绪，应尽量做到“心静自然凉”。

“桑拿天”健身宜散步

俗语说“冬练三九，夏练三伏”。现代医学证明，在炎热的高温天气中，人体内会产生一种应急蛋白，可抵抗暑期对人体的伤害。在大暑大暑中锻炼身体，可提高身体适应不同环境的能力。但医生提醒：夏练三伏这种锻炼方法对普通人不宜提倡，特别是年老体衰之人，或长时间生存于适宜温度环境的人和孩子。

在三伏天做些慢运动、有氧运动，有助于调节湿热，加快新陈代谢。在温度不是特别高时，到户外散步、打太极拳或游泳，一来不会中暑，二来提高身体素质和免疫力，而且会使盛夏生活过得很充实。

（本刊综合）

三伏要防“空调病”

有人称现在的三伏天就是烧烤模式，戏称自己和烤肉之间只差一撮孜然，于是更多的人避免自己成为“烤肉”，干脆彻底躲进空调房。专家指出，从热到凉或者从凉到热，都需要给身体一个缓冲期，骤冷骤热最易生病。

夏天人们往往从炎热的室外进入空调室，这时呼吸道受刺激易发生痉挛，引起咳嗽、流涕、发烧。而且，从炎热的户外走到冷气大开的室内，因为出汗时汗孔、毛细血管都处于张开状态，突然遇冷时急剧收缩，很容易感冒、中暑。反之，长时间待在空调房里，毛孔处于收缩状态，突然来到闷热的房间或户外，毛孔不能及时打开，也容易生病。

从户外回到空调房时，最好将空调先调到较高的温度而后逐渐调低，让身体慢慢适应，空调温度最好跟外面温度相差超过8℃。不要在大汗淋漓时立即进入温度很低的空调房，有汗时要进入空调房先换掉湿衣、擦干汗水。使用空调时，出门前半个小时就应关闭空调并开窗通风，以适应室内外温度变化。

此外，空调温度也是让人欢喜让人忧。有的男性觉得刚刚好的温度，不少女性却被冻得直起鸡皮疙瘩。专家指出，空调最好根据体质调温，老年人、体质虚弱者、婴幼儿，最好将室温控制在28℃左右。就算是体质较好的男子，也不能为了图“凉快”，把空调温度开得很低。如果冷气正好对着后背或颈部吹，则会导致颈椎病。尤其在睡眠状态下，人体各个系统机能暂时下降，如果在空调温度过低或直接吹电风扇入睡，就很容易发病。因此，如果在办公室里座位距离空调近，不妨给脖子搭个丝巾，减少颈背部受寒。

为了睡觉时凉爽又不着凉，不少人盖着被子吹空调。专家指出，这样其实更易患上空调病，并使呼吸道受到损伤。使用空调时室内空气几乎与外界隔绝，室内氧气消耗得不到补充，人在这样的环境待时间长了会导致人体器官不能够正常工作，而睡觉时人的新陈代谢放慢，更易被病菌侵袭。而且，盖被子只能防冻不能防病，冷空气从呼吸道进入人体，加上室内空气不流通，睡醒后轻则口鼻发干、头痛，重则打喷嚏、流鼻涕，甚至会患上严重的呼吸道疾病。因此，与其盖上被子吹空调，不如打开窗让空气自然流通。

此外，开空调前先开窗通风10分钟，使新鲜空气进入室内。开空调时间不要过长，要经常开窗换气。每隔一两个小时最好离开空调房间到室外呼吸新鲜空气、喝些开水。

