

“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。

七月二十二日
大暑
初候 腐草为萤
二候 土润溽暑
三候 大雨时行

奇彩生活·益身

责任编辑:杜培清

香城都市报 22

邮箱:lovelindsay@163.com

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别超过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。每隔一两小时最好离开空调房间到室外呼吸新鲜空气、喝些开水。



“热在三伏”养生也在三伏

“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。

多饮暖水益消暑

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。

药食同粥补气消暑

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消暑、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。在大寒大暑中锻炼身体,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小孩。

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。

