

三伏天这些养生锦囊请收好

7月15日正式入伏，一年中最热的三伏天到来。三伏天，我们该如何养生呢？河南中医药大学第一附属医院副主任医师任红杰为大家带来三伏天养生锦囊，天津中医药大学附属保康医院主任医师韩娟则在接受采访时表示，三伏天养生要避免陷入误区，只有“养对了”才能达到事半功倍的效果。

闫妍 陈子源
据人民网



7月15日，在江苏省淮安市洪泽区中医院，中医师在调配中药。当日是入伏首日，人们通过艾灸、针灸、贴“三伏贴”等方式进行调理，增强抗病能力，提高免疫力。
新华社发（殷潮 摄）

多喝热茶

- 夏天，喝冷饮只能使口腔感到凉爽，由于血管受冷收缩，反而会降低身体的散热速度。而喝热茶或热水能促进汗腺分泌，才更解暑。
- 热茶或热水的温度以不超过60摄氏度为宜。

常喝三豆汤

- 夏季，暑气太过易诱发心悸、胸闷、心慌、心律不齐、高血压等病症。三豆汤是一款不错的防暑解热饮品，具有健脾化湿、清热解暑、消暑利尿的作用。取赤小豆、绿豆、黑豆各20克；洗净浸泡2小时后，加入适量清水，大火煮沸后转小火慢煮1小时；待豆子开花后放入适量冰糖，继续煮5分钟即可。建议一周饮用两次，糖尿病患者可不放冰糖。

适当出汗

- 运动不仅是重要的排汗方式，还可以加强热适应，提高人体调节体温的能力。夏季可以选择慢跑、健步走、打太极拳、游泳等不太剧烈的运动方式，适度运动，避免大汗淋漓。夏季天气炎热，建议在清晨或傍晚等阳光不太强烈时进行户外运动。

忌情绪激动

三伏天气候酷热，容易令人有烦躁不安、犯困、乏力的感觉，故而应该保持心态平和。若情绪激动，会让心跳加快，心肌耗氧量增加，心脏负荷变大，诱发心脑血管疾病。

专家提示

越是天热，遇事越要心平气和。遇到不顺心的事，要学会情绪转移，进行“冷处理”。

忌过度锻炼

“冬练三九，夏练三伏”受到很多人追捧，不少人大汗淋漓仍坚持锻炼。殊不知大汗会耗伤人体阳气和津液，容易造成心悸、心慌、胸闷等现象。

专家提示

每天的运动时间以30至60分钟为宜，可多做些慢节奏的运动，如太极拳、八段锦、五禽戏等。注意运动时要避开高温，在阴凉的地方、凉爽的时间进行，运动过后应及时补充水分。

吃点热食

- 夏天体热，姜中的姜辣素能加快血液循环，促进排汗排热，降低体温，有利于夏季防暑；夏天人体因食用寒凉食物较多致肠胃偏寒，生姜性热，适当吃姜可暖胃、开胃。另外，羊肉、牛肉等热性肉类，可以温阳散寒，尤其适合手脚冰凉、气血不足的人群食用。需要注意的是，有牙痛、上火、发烧等症状，或者体质偏热的人群应忌食。

热水泡脚

- 脚是人的第二心脏。热水泡脚可使气血运行通畅，有助于促进人体新陈代谢，同时还可以健脾祛湿、通经活血利水、缓解疲劳。建议每天睡前1小时，用热水泡脚20分钟，水温以42至45摄氏度为宜。