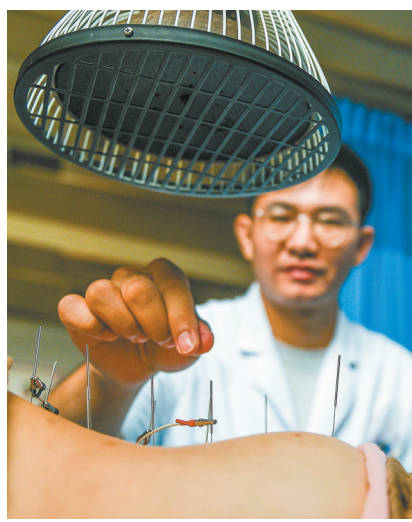


今年的三伏天不一般

中伏期间，人体有这“两怕”

最近这几天，正处于中伏(10天,7月30日~8月8日)。今年的三伏天来得晚且时间短,中伏仅有10天。不过,虽然时间短,也要注意保重身体。中伏期间,人体有哪“两怕”?应该如何养生?一起来看。



医务人员为市民扎针灸。



医务人员为小朋友贴“三伏贴”。

新华社发

【相关】
湿热交织
医生提醒谨防“情绪中暑”

“三伏天”持续高温,人们往往容易吃不下、睡不着,继而出现疲乏无力、心烦气躁等症状。

医生提醒,此时人体容易受暑邪和湿邪侵犯,身体不适感增强,可通过饮食、起居、情志调养,避免“情绪中暑”。

“三伏天”高温高湿对人体下丘脑的情绪中枢产生负面影响,使人更容易产生焦虑烦躁情绪。

“情绪中暑”主要表现为因琐事发火、精神萎靡不振、对什么事情都提不起兴趣、经常丢三落四等症状。

中医专家认为,食疗是保障良好情绪的关键。“三伏天”可适当吃苦味食物,如苦瓜、苦菊;白天要足量补水,不要等到口渴才喝水,养成小口勤喝的习惯,白开水或矿泉水是最佳选择;少食烧烤、羊肉等燥热食物,避免加重“上火”。

宁夏回族自治区中医医院(中医研究院)心内科主任医师冯丽丽建议,通过中医方剂、理疗等方式消暑,比如自制消暑饮品“三叶汤”,荷叶10克、淡竹叶6克、桑叶15克,水煎代茶饮,起到“透热出表、利湿下行”的调节作用;通过按压位于虎口肌肉最高处的合谷穴,排热醒脑;尝试耳穴压丸等中医疗疗改善睡眠质量。

夏季养生重在养“心”,规律作息可有效舒缓情绪。

宁夏宁安医院心身医学科主任医师王瑞说,可尝试练习正念冥想,或者“4—7—8呼吸法”,即吸气4秒、屏气7秒、呼气8秒,以平息焦虑;睡前两小时用温水淋浴或泡脚15分钟左右,帮助身体核心温度自然下降,促进入睡;睡前一小时,远离手机、电脑等电子屏幕的蓝光干扰;营造专属的睡前仪式,比如喝一杯温热的牛奶、听轻柔的音乐、进行睡前护肤,让大脑自然切换至睡眠模式。

综合新华社、CCTV生活圈、《人民日报》报道

中伏期间人体有这“两怕”

“一怕”病:中伏要防3种病

心脑血管疾病——

夏天是心脑血管疾病的高发期,尤其是三伏天这段时间。当气温达到35℃以上,心脑血管疾病的死亡率会明显上升。

中暑——

人体在夏季易中暑,其中的热射病如不及时救治,死亡率很高。预防中暑,要合理、正确使用空调或电风扇,不要不舍得开。

肠炎——

夏季,人体消化功能比较弱,同时,闷热的天气适宜细菌繁殖,

从而易引发腹泻、肠炎等消化系统疾病。

“二怕”寒:中伏要防寒凉

冷食不可贪吃——

一方面,冰冷的食物会增加肠胃负担,从而导致脾胃功能下降,易导致腹泻、腹痛。另一方面,天气炎热时,人体出汗较多,如果迅速、大口喝冰镇饮料,可能会引起血管收缩,严重时或诱发心绞痛甚至心肌梗死。

避免冷风直吹——

从室外进入室内时,以及刚运动后,不要长时间直吹空调或

电风扇,以免损害身体。要注意的是,经常待在空调房中,身体感知温度变化的能力及免疫力会下降,更容易感冒。

洗澡后不要受凉——

夏季洗完澡后或者大汗淋漓时,不能马上进入空调房。此时人体皮肤毛孔是打开的,立马进入空调房,容易着凉从而影响健康。

睡觉不可贪凉——

夜晚睡觉时,切忌将电风扇、空调直吹头部。也不要直吹颈椎,否则可能会使颈背部肌肉受寒,出现颈部持续痉挛、后背酸痛等不适。

三伏天还可以来碗姜枣茶

从中医角度说,适当喝一点姜枣茶可以补体内阳气之虚以温养脾胃,助阳气发散以排寒散湿,有助于提高人体的抗病能力。

制作方法:生姜3片去皮切

丝、红枣3枚去核切开。养生壶中加入300毫升清水,煮5分钟后晾至温热即可饮用,此为一人份,如需多人饮用可适当增量。

以下几个方面要注意:

三伏天以面食补充人体能量

三伏天,人体新陈代谢加快,身体大量出汗,对能量的需求增多。饺子、面条、烙饼等面食,含有糖类、B族维生素和多种矿物质,可以为人体提供热量。相对于其他主食,面食也更容易消

化、吸收,适合食欲不振的人群。中伏吃上一碗热汤面,还可以帮助身体发汗,祛除体内湿气和暑气。

不过,吃面也有以下几个方面需要注意:

- 痰湿体质人群可以再加一片陈皮。
- 肝气郁结人群可以再加3朵玫瑰花、1块红糖。
- 经期、孕期女性谨慎饮用。

面汤:含盐量较高,要少喝。
捞面:把热面条放到冷水中过凉,会让部分B族维生素和钾元素溶到水中,造成营养流失。
炒面:含油量较高,不宜常吃。

三伏天冬病夏治还有这些讲究

中医理论里的冬病夏治,是针对一些在冬季容易发生或加重的虚寒性疾病(即“冬病”),在阳气旺盛的夏季进行温补阳气、散寒驱邪的治疗(即“夏治”),从而

达到预防疾病在冬季复发或减轻症状的目的。

适合冬病夏治的常见疾病包括呼吸系统疾病、风湿骨关节病、消化系统疾病、妇科疾病等。

需要特别注意的是,冬病夏治并非适合所有人,盲目进行治疗,可能会适得其反。因此,请务必先就医,在专业医生指导下进行相关治疗。