



正值酷暑季节，很多人都会感到烦躁上火，食欲下降，疲倦乏力，身体发出各种不适的信号，令工作和生活的质量大打折扣。事实上，夏季不失为养生的好季节，中医便有“冬病夏医”的传统，本期小编搜集了各种长夏养身法，让你养出好身体，健康度夏天。

整理/芳妹

盛夏养身法 健康我最大

【膳食养身篇】健康饮食祛暑气

夏天主“长”，需要增加营养，以满足人体代谢需求；但夏天气温炎热，又易夹有湿邪侵扰，导致脾气耗损，运化呆滞，消化能力下降。因此，在烈日炎炎的当下，经常食用一些有助于身体健康的食物和饮品，对防暑降温、祛病延年、强身健体大有益处。

提神之佳品



盛夏喝茶是不少人首选的消暑保健法，在炎炎的夏日当身心倦怠、劳累时，不妨喝杯茶吧。喝茶，喝的是健康，养的是心境，品的是韵味。现如今，茶已经成为了世界公认的健康饮品，夏日常饮，清热解暑，强身益体。

养身推荐



安溪铁观音 铁观音入口微苦，回味甘香，清热降火、减肥健美，铁观音的种类有清香型、炭香型、韵香型、浓香型，适合不同口味的消费者饮用。

日照绿茶 绿茶清新爽口，绿茶中的维生素、叶绿素、茶多酚、氨基酸等物质是所有茶类中含量最丰富的。尤其是在炎热的夏季，消暑败火，又为身体补充所需营养。

竹叶青 摘取芽心精华部分，竹叶青中含有茶多酚和咖啡碱，茶多酚具有很强的生理活性，可吸收放射性物质，咖啡碱则可提高精神状态驱走疲劳，快速恢复良好的精神状态，可谓竹叶青便是饮健康。

花草茶 如今在一些大型药店、超市里，花草茶的品种有数十种之多，如金银花、茉莉花、杭白菊、百合、柠檬片、决明子等，都是夏季花草茶的畅销品种。不同的花草搭配饮用也能起到不同的功效，比如美容护肤、排毒清肠、减肥去脂等等。



开胃之佳品



天热胃口不好，食欲不振，于是各种粥品便是这个时节的最佳选择。晚间喝粥也可使肠胃得到滋养，却不会导致肥胖，还能帮助睡眠。下面小编为大家推荐几款开胃养生粥，来打开你的胃口吧。

养身推荐



薄荷粥 新鲜薄荷熬汤取其中熬好的薄荷汁放到一旁，用粳米煮成粥，待粥快熟的时候加入薄荷汤及适量冰糖，煮沸即可。薄荷粥具有清热解暑、疏风散热、

清利咽喉等功效。

荷叶粥 粳米250克，鲜荷叶半张煮成粥。荷叶粥具有清热解暑、凉血止血的作用。适用于夏季中暑所致的头昏恶心、腹胀便溏、不思饮食等病症。

梅花粥 取白梅花5克，粳米80克，先将粳米煮成粥，再加入白梅花，煮沸两三分钟便可。梅花性平，可以滋养肝脏，激发食欲。因夏日天气热而食欲减退的人食用效果最好。

山药枸杞粥 粳米加适量清水煮粥，待粥煮开后，放入去皮的山药煮至浓稠，再撒入枸杞便可。这款粥香软爽口，有清肝明目、消除疲劳、提神醒脑的功效。

TIPS：夏季饮食有禁忌

夏季首先要少食糖。因为身体血糖升高有利于金黄色葡萄球菌等化脓性病菌的生长繁殖，易诱发痱子、疖疮、脓肿等皮肤炎性病症。此外，在夏季还要忌吃冷元宵、冷糍粑、冷年糕；忌饮隔夜冷茶、冷粥、冷饮；忌吃或少吃羊肉、韭菜、洋葱、龙眼肉、荔枝、芥菜、花椒、肉桂、白酒以及炒花生、炒瓜子等炒货；忌食隔夜荤腥油腻菜肴等。

【保健养身篇】起居要“静养”

中医认为，夏季养生要重视“静养”，注意早睡早起，保持经络通畅。此外，挑选一些有助于提高睡眠质量和防暑降燥的保健用品也是益处多多哦！

睡眠之佳品



身体是革命的本钱，健康的身体离不开良好的睡眠，失眠、头痛、颈椎病这些都是睡眠的头号杀手，只有睡得好精神才会好。一个舒适的枕头会让你的大脑得到彻底的放松，所以挑选一个最适合你的枕头吧。

养身推荐



理疗枕 理疗枕采用适应人体脊柱的结构，给颈部足够的支撑，放松颈部肌肉，使颈部恢复健康活力。



记忆枕 使用记忆枕可以加强深度睡眠时间，缓解颈椎酸痛，减少夜晚翻身次数，从而达到最佳睡眠状态和彻底放松的感觉。

保健之佳品



老中医曾经说过人们健康长寿的秘诀就是“保持头冷脚暖”，脚底的众多穴位也关系到整个身体的健康，因此如何保健脚部也是尤为重要的一个方面，夜晚就寝之前用热水泡脚可以改善睡眠，使人提前入睡，有助于提高睡眠质量。

养身推荐



足疗按摩机 足疗按摩机通常采用机器底部小按摩轮来实现脚部按摩，使脚部表面温度升高，每天临睡前，观看电视节目的空闲时间来“自主足疗”，方便、简易、速效。



足浴盆 每天坚持热水足浴，促进血液循环且快速缓解脚部疲劳，可使脚部物质代谢增强。

保健辅助品



夏日的炎热很容易导致身体水分的流失，使各项生理机能降低，这时，可以佩戴一些具有保健效果的小饰品，让美丽与健康一路同行。

养身推荐



玉石型降压护腕 玉石型降压护腕以天然岫玉和钕铁硼永磁石为原料，经复杂工艺制作而成，外表美观大方有档次，并且使用舒适，具有保健功效，可谓美丽更助健康。



抗辐射手链 抗辐射手链可以改善微循环，提高身体免疫力，促进血液循环，从而达到保健的功效。

TIPS：夏季起居四“不宜”

1、不宜坐木

俗话说：“冬不坐石，夏不坐木。”夏天气温高，湿度大，木头，尤其是久置露天里的木料、椅凳等，露打雨淋，含水分较多，太阳一晒，温度升高，会向外散发出湿热，使人易患皮肤病、风湿和关节炎等。

2、不宜缺少午睡

夏季昼长夜短，气温高，人的新陈代谢旺盛，消耗量也大，容易疲劳。加上夜间炎热，睡不安稳，导致睡眠不足。因此，中午睡上一两个小时，对健康大有裨益。可使身体各系统得到休息，也是防止中暑的一项好措施。

3、不宜穿深色衣服

深色衣服会吸收阳光，使人体温升高燥热；同时蚊子有趋暗的习性，深色容易吸引蚊子，特别是黑色。

4、不宜常开门窗

在夏季酷热的日子，室外气温很高，有时连外面的风都是热的，这时打开门窗会使室内外的温度一样高。所以，夏日如室外气温很高，应在气温最高的14时前关上门窗，使室内气温保持较低的水平，到傍晚时再打开门窗，房间里会显得凉快些。

【运动养身篇】合理运动益身心

夏季是运动的最佳时机，不过需要注意的问题也很多，不管是时间、地点，还是运动项目的选择，都需要有计划性的进行才能达到更好的训练目的。

养身推荐

游泳 游泳应该是夏季的首选运动，在清凉的泳池里肆无忌惮的游来游去，是很放松的。游泳能提高心血管系统功能，大大增强心脏的功能，减少代谢废物在血管壁上的沉着。

钓鱼 夏天，在水库边，在繁茂的树荫下，清风吹拂，没有浓烈阳光的直照，那就拿起渔具来钓鱼吧。钓鱼是极其养身养性的一件事情，经常体验这种怡乐之情，必然会健康长寿。

室外运动 夏天的室外运动可选在清晨或傍晚天气凉爽时进行，到公园、空旷的草地、以及山上等空气较为新鲜的地方活动，项目有广播操、气功、太极拳等。

室内运动 夏天练习瑜伽是室内运动的首选，练完之后感觉就像淋浴一般，非常舒服。瑜伽使人体的排汗量比平时多出几倍，身体里多余的脂肪通过汗水排出来，从而起到排毒和消脂作用。

TIPS：夏季运动要适度

夏季受烈日的影响，许多运动项目都不大适宜进行，体育爱好者可顺时而变，比如以攀登楼梯代替登山，以早晚散步代替跑步，以室内活动代替剧烈的踢足球等等，避免长时间在烈日下运动，并及时补充水分。锻炼后如马上洗澡

或吹电风扇，毛细血管马上收缩及汗腺遇冷关闭，会使人感到更热不可耐，并易患伤风感冒等疾病。在运动后大量喝水也对身体不利，会突然加重心脏负担，胃液稀释影响消化，引发多种疾病。