



三伏天养生六大要诀

避寒 开胃 祛湿 运动 午觉 静坐

静坐除烦。医学研究表明,夏天当气温超过35℃、日照超过12小时、湿度高于80%的时候,人体情绪调节中枢就会受到明显影响,人也容易心烦意乱,而老人的夏季心烦指数会比年轻人更高。缓解烦躁心情可以采用静坐的方式,如果配合做一些小动作,不但能迅速达到心气平和,还能够活血通络。端坐闭目吞津就是一个好方法。方法是:两臂自然下垂,放在腿上,双目和口微闭,调匀呼吸;待口中津液较多时,将其吞咽,可连续吞咽3次;然后,上下牙叩动10~15次,可起到养心安神、固齿健脾的效果。(摘自《生命时报》)