



炎热的三伏天，正是养生的好时节，时下大热的三伏贴就是很多种疾病患者一年中能改善身体状态的最佳时机；对普通人来说，尤其是女性，夏季通过饮食、主动排汗等方法达到排湿的效果，对健康也是很有裨益的。

“长伏消暑”主题策划之一——养生良方

消暑养生两不误

□小霞

冬病夏治

冬病夏治，是指一些冬季容易因感受寒冷而导致病情发作或加重的疾病，在病情相对缓解的夏季，采用适当的调治和补养的方法，以预防或减少疾病发作乃至根治为目的的一种中医特色外治疗法。冬病夏治具有明显的季节性，主要方式就是艾灸和三伏贴，另外合理的运动和饮食也可以起到冬病夏治的目的。

三伏贴

三伏贴是冬病夏治的方法之一。“三伏贴”是利用夏季穴位开阖、经络疏松的原理在三伏天达到养阳的目的，三伏天是一年中最为炎热的时期，也是人体阳气最为旺盛的时候，此时气血趋于肌表，皮肤松弛，毛孔开张，有利于药物的渗透，有助于邪气的外驱。今年三伏贴从7月13日头伏开始，一般是每伏头三天进行贴敷。三伏贴主要是针对夏天较轻冬天较重的虚寒性疾病，经中医辨证论治属虚寒证的支气管哮喘，慢性支气管炎，肺气肿，肺心病，慢性呼吸衰竭，慢性咳嗽，反复感冒，慢性鼻炎，慢性咽炎等多种肺系疾病。

艾灸

三伏天艾灸是我国传统医学中最具特色的伏天保健疗法，它是依据中医学“天人相应”、“冬病夏治”、“春夏养阳”等理论，利用全年中阳气最盛的三伏天，人们体内阳气最盛的时机，应用具有温经散寒补虚助阳的艾灸，通过对经络穴位的温热刺激，通过灸令阳气渗入穴位经络，通过经络的气血直达病处，标本兼治。特别是家有老人，三伏天来艾灸肚脐，可增强人体抗病能力，医治常年累月的虚劳诸疾，还可预防保健，回春延年。三伏天做艾灸是最好的改变虚寒体质，祛湿驱寒养生的方法，对于夏天最常见的亚健康状态——空调病、咳嗽、暑湿症、皮肤病、慢性腹泻，女性宫寒都有很明显的改善作用。

汗蒸

夏季，我们的生活工作环境里大多依靠空调，久而久之，难免引起关节炎、肌肉酸痛、神经麻木等症状，通过汗蒸，可以调节身体的微循环，放松肌肉和神经，避免上诉情况的发生。此外，很多人都喜欢夏天吃冷饮，过多的食用会导致体内湿气过重，通过汗蒸养生，可以在炎热的夏天祛除体内的湿气，使身体更加健康。因此，汗蒸也是夏季养生、冬病夏治的主要方式之一。

饮食调理多运动

不同人阳虚的程度不同，补阳气的药材只要身体耐受，吃了觉得舒服，没有不适，就证明这种养生法适合你。高丽参、附子、肉桂等，阳虚严重的人群夏天也可以吃。不过，要根据体虚的程度调整饮食频率。其实运动也是一种极好的养生方法，很多人都忽略了。中医认为“动则生阳”，合适的运动能够增强人体阳气。不过，夏天运动避免暴晒，早晨或傍晚运动更好，运动后要及时补充水分。在补阳的同时滋阴，可以到达更好的效果。特别是一些虚不受补的体质，滋阴有助于更好地补阳。另外，补阳的同时，也可以吃一些补气补血的食材，例如枸杞、大枣等，效果更佳。

主动出汗

What?已经是最热的时候，还要出汗？没错，但这里说的是主动出汗，整体来说，因天气、环境或心理压力造成的出汗称为被动出汗，只有因运动而产生的排汗才是主动出汗。炎热的夏季往往让人大汗淋漓，身处空调环境的人也越来越多。更有甚者，竟然能在炎热的天气里滴汗不出，人们的出汗功能都要被关闭了。然而，要想健康，还真得持之以恒的主动出汗！

原理：

经过了秋天的凉、冬天的寒、春天的湿，身体阳气已被压抑了半年以上，累积许多寒气、湿气。所以应该在夏天时，通过适当的运动，让身体体的温度上升，正确发汗，让末梢的微循环打开，帮助体内排出这些寒与湿。

主动出汗是最好的排毒方式

出汗是最好的排毒方式，发热出汗能疏通经络，调节神经功能，扩张周围小血管，改善内循环，使内邪随汗液的蒸发而排出体外。但是凡事有个度，运动至微微汗出即可。刚出完汗或刚从炎热的环境中归来不能马上进空调房，因为汗孔从扩张状态突然紧急闭合，会破坏皮肤的排汗功能，或导致中暑、感冒等症状，此外，老祖宗有训：汗水没落，冷水莫浇。因此，刚出完汗是不能马上冲凉的。

主动出汗你能做到吗？

夏天不要长期待在空调房里。这样做会让毛孔变迟钝，影响排汗系统的正常生理功能，夏天可以选择上午10点前或下午5点后去户外运动，让身体微微出汗。不得长时间待在空调房里的人可以让生姜来帮忙，既散温暖脾胃，又能促进排汗。可以用生姜片泡水，再加一两个红枣，养生效果更好。多喝温热的水，也能有效促进排汗，对消暑也很有帮助。

夏日的阳光是人体主动出汗的最佳动力，每天上午9-10点和下午4-5点，晒20分钟太阳，同时做一些简单的伸展运动。

在40℃左右的水温下泡脚或泡澡，有利于身体排汗、缓解疲劳。

注意事项：

运动出完汗，并不表示我们的健康就可以止步了。很多人大汗淋漓之后，迫不及待的灌入一杯冰啤、冷饮，或者迅速冲凉。但是运动后，人体多余的热量会通过辐射、传导、空气对流和汗液蒸发等方式逐渐散发掉，所以经过一段时间之后，体温就会慢慢恢复正常。如果在体温尚未恢复之前，特别在刚刚运动完了之后马上就喝冷饮或冰棒，容易引起腹痛现象，甚至出现痉挛等胃肠道功能紊乱。同时，运动出汗，也会增加水溶性维生素的排出，须多吃富含维生素C、维生素B等食物并适当补钙、补水。此外，若运动持续1小时以上，且强度较高时，应适度饮用运动饮料，有效补充身体流失的电解质，帮助恢复平衡状况。

TIPS:夏季养生饮食小常识

1、多吃瓜类：夏季气温高，人体丢失的水分多，须及时补充。蔬菜中的水分，是经过多层生物膜过滤的天然、洁净、营养且具有生物活性的水。瓜类蔬菜含水量都在90%以上。所有瓜类蔬菜都具有降低血压、保护血管的作用。

2、多吃凉性蔬菜：吃些凉性蔬菜，有利于生津止渴，除烦解暑，清热泻火，排毒通便。瓜类蔬菜除南瓜属温性外，其余如苦瓜、丝瓜、黄瓜、菜瓜、西瓜、甜瓜都属于凉性蔬菜。番茄、芹菜、生菜等都属于凉性蔬菜。

3、多吃“杀菌”蔬菜：夏季是人类疾病尤其是肠道传染病多发季节。多吃些“杀菌”蔬菜，可预防疾病。这类蔬菜包括：大蒜、洋葱、韭菜、大葱等。这些葱蒜类蔬菜中，含有丰富的植物广谱杀菌素，对各种球菌、杆菌、真菌、病毒有杀灭和抑制作用。其中，作用最突出的是大蒜，最好生食。

4、冬吃萝卜夏吃姜：夏天应多吃些姜，姜是暖的食物，夏天人身

体毛孔张开，多食用姜有利于湿寒气排出。

5、饮食宜清淡：炎夏的饮食应以清淡质软、易于消化为主，少吃高脂厚味及辛辣上火之物。清淡饮食能清热、防暑、敛汗、补液，还能增进食欲。多吃新鲜蔬菜瓜果，既可满足所需营养，又可预防中暑。主食以稀为宜，如莲子粥等。还可适当饮些清凉饮料，如酸梅汤、菊花茶等。另外，吃些醋，既能生津开胃，又能抑制杀灭病菌，预防胃肠道病。

人们出汗多，食欲不好，可用各种营养保健粥来开胃，并调理身体。如早、晚进餐时食粥，午餐时喝汤，这样既能生津止渴、清凉解暑，又能补养身体。在煮粥时加些荷叶(称荷叶粥)，味道清香，粥中略有苦味，可醒脾开胃，有消解暑热、养胃清肠、生津止渴的作用。在煮粥时加些绿豆或单用绿豆煮汤，有消暑止渴、清热解毒、生津利尿等作用。干扁豆浸透与大米同煮成粥，能清暑化湿、健脾止泻。此外，薄荷粥、银耳粥、葛根粥、苦瓜粥都是夏季的好食品。