

如何健康度过三伏天?

德州市中医院:伏天养生牢记“四要诀”

夏至三庚数头伏,今年的入伏时间是7月12日,一年中天气最热的日子来了。这样的特殊时期应如何健康度过?德州市中医院东院区内科副主任医师曹旺波表示,入伏养生应牢记“四要诀”。



德州市中医院

1.养阳避炎热

夏季人体阳气外发、伏阴在内,气血运行活跃于机体表面,皮肤汗孔开疏、出汗较多。若暑热过度,最先损害的就是阳气。

因此,入伏养生首先要避炎热。建议大家外出活动或工作时避开正午,穿浅色轻薄衣服,适时使用遮阳帽、遮阳伞,做好防晒工作,并携带凉茶、藿香正气水等清凉解暑物品。

要保持居室清凉,早晚将门窗打开通风换气,中午将门窗紧闭并拉好窗帘。

2.饮食宜清补

天气炎热时,人的脾胃功能会变弱,不宜吃油腻厚味的食物,但夏天人体能量消耗也不少,所以要讲究“清补”的原则。

要多吃质地软、口味清淡的食物,如小米粥、燕麦粥、南瓜、菠菜等,能够减轻脾胃负担。可多吃苦瓜、苦菜等苦味食物,多饮苦茶,具有消暑祛火、清热解毒的作用。夏季人体津液容易损失,所以也可多吃番茄、山楂等酸味食物,降火生津的同时,还能敛汗止泻祛湿。

3.养心也养神

中医认为,夏季五行属火,在五脏之中与心相对应。夏季炎热,容易心火旺盛,产生急躁、心烦、失眠等症状,因此夏季要注意心神的调养。

夏季养心要做的第一件事为劳逸结合,不熬夜,并适度午睡补充能量。同时,遇事先冷静、忌急躁,保持心胸开阔、心情愉悦。

曹旺波介绍了一套简单实用的养心操。两手掌心对搓几分钟至发热,然后双手合十,让手掌的大鱼际(拇指根部与掌根之间)从上往下按揉胸口膻中穴(两乳头连线的中点)5

分钟,使膻中穴局部发热;搓完膻中穴后,用掌根由膻中穴向下推,两手交替,共推5分钟,有助于宽胸理气、调节心肺。

4.运动要适度

俗话说,夏练三伏,夏季进行适当的活动,可以促进新陈代谢和消化,改善内分泌。不过,一定要注意适度的原则,并且选择合适的运动项目。

夏季不可做运动量过大的项目,尤其是中老年人,建议选择游泳、散步。时间选择也有讲究,清晨或傍晚为佳,运动时间不宜超过3个小时。此外,大汗淋漓之后要喝一些淡盐水,调节身体的电解质平衡。 (王琰)



德州世纪协和医院

泌尿外科·妇科·肛肠科

0534-2225555

德州市火车站北侧