

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