

高温酷暑,正是三伏养生好时机

三伏天是从夏至日后的第三个庚日开始,叫做初伏(10天);夏至日的第四个庚日叫做中伏(10天,也有20天),立秋后的第一个庚日则是末伏(10天),随后季节变化开始进入秋季。

这30天里,不要食冰镇的水、饮料和食物,会促使寒气入侵不能排出。冬天之所以怕冷、手脚凉都是三伏天不注意导致,要想使体内的寒气排出,请坚持在伏天喝热水,会把体内多少年深入骨髓的寒气逼出来。新郑时报 李显文 整理

Q 三伏天,是什么?

A 三伏天出现在小暑和立秋之中,是一年中气温最高且又潮湿、闷热的日子。所谓的“伏天儿”,就是指农历“三伏天”,即一年当中最热的一段时间。可以这样理解:“伏”就是天气太热了,宜伏不宜动。但是三伏天之所以称之为“伏”,是因为也有不少寒冷因素在内。

三伏是中原地区在一年中最热的三、四十天,三伏是按农历计算的,大约处在阳历的7月中下旬至8月上旬间。三伏天是从夏至日后的第三个庚日开始,叫做初伏(10天);夏至日的第四个庚日叫做中伏(10天,也有20天),立秋后的第一个庚日则是末伏(10天),随后季节变化开始进入秋季。

Q 三伏天,吃什么?

A 一到伏天,老百姓最惦记的就是:三伏天,吃什么?有句老话:“头伏饺子二伏面,三伏烙饼卷鸡蛋”。伏天吃饺子、烙饼、面条的意思,除了夏收小麦之后粮食充足的喜悦之情以外,主要是提醒人们,夏天饮食不可太凑合,要经常慰问自己一下,多吃点蛋白质和B族维生素丰富的食品。

因为夏天温度高,出汗多,会损失不少蛋白质氨基酸,更损失大量的B族维生素和钾、钠等矿物质,吃面更有利于补充营养。具体到吃什么,主要掌握四个要点:多酸多甘、补气去火、新鲜干净、补水养生。

●多酸多甘

古代学者认为“夏季暑湿,适宜清补”。夏天酷热高温,人们喜冷饮,喝水多,导致湿气侵入人体,而外湿入内,使水湿固脾,引起脾胃升降,令人的消化功能产生障碍,出现积水为患,引起食欲不振等。按中医养生学的观点,暑湿对脾非常不利,因此日常饮食中应适当多食甘凉或甘寒为宜。并且,夏季归心,而心喜凉,宜食酸,所以夏季应适当地多吃一些性酸的食物。如:菠萝、西瓜等。

●补气去火

炎炎夏日不仅带给我们身体上的不适,还容易导致越来越多的人火气上升,表现出情绪烦躁、焦虑、易激动、失眠等,这些症状在医学上称为“夏季情感障碍”。因此,“去火”也是夏日食补的必备功课。夏日去火的食物,上佳选择:苦瓜、西红柿等性凉、清暑的蔬果,同时,牛奶性微寒,可以补水、滋阴、解热毒,也是“去火”良品。狗肉、鸭肉更

是夏季大补之良方。

●新鲜干净

中医认为,胃为后天之本。夏季人们常感食欲减退,脾胃功能较为迟钝,此时不妨吃些新鲜蔬果。新鲜蔬果营养素的构成,一般是纤维素和糖分的含量各半,不仅可以有效地补充人体必需的能量和水分,其清爽的特质也会让人久食而不厌。胡萝卜、柠檬、苋菜是其中首选;时令的野菜蔬果,多食更是大有好处。但要注意不要贪食生、冷或不洁的食物,以免染上痢疾、腹泻等。

●补水养生

中医理论讲究“阴阳五行”“天人一体”,冬为阴,夏为阳,夏季为阳盛阴衰之季,也正是人体阳气旺发之时,人体阳气,在夏季有欲升欲旺的趋势,体内凝寒之气处于易解的状态。三伏天,人稍劳作或运动,就大量出汗,接着产生强烈的口渴感。因此,补水养生便成为三伏天的重中之重。

Q 三伏天,练什么?

A “冬练三九,夏练三伏”,是前人在长期锻炼过程中总结出来的经验,虽然有一定的科学道理,却也因人而异。对于老年人和体质较弱的人而言,一味强调“夏练三伏”不太适宜。

三伏天是一年中最热的时节,气温高、气压低、湿度大、风速小,这样的

气候条件,对人体健康有明显的不良影响。当最高气温在30℃~33℃时,老年人要减少运动量,时间以半个小时以内为宜。三伏来临时,老年人要停止一切活动,以静制动,并保持充足的饮水;同时,身边还要存放一些人丹、十滴水、清凉油、藿香正气水等常规的防暑药品。

Q 三伏天,防什么?

A 夏季,自然界阳气正足,温度、湿度都比较高,人体为了调节环境温度,就需要适时开合汗毛孔,将体内多余的湿热排出体外。但是,现在我们人为地制造出了一种人工环境——空调,当我们从炎炎烈日的环境下,突然进入到温度很低的室内,就会使本来正常排泄汗水的汗毛孔突然关闭。这种关闭由于来得很突然,在关闭过程中,会造成两个后果,一是将冷空气一同闭在了体内;二是导致本来正常的排汗功能中断。

大家都知道,排汗,是人体的一种排毒过程,在夏季,借助于外界的阳气,人体本来是要将体内的各种寒湿毒排出体外,但空调的介入,打乱了这个过程。不仅排毒不彻底,反而是将外界的寒也一起带入了体内,因此,这个阶段的人,很容易得空调病。这种病,就是在夏季得风寒感冒。由于寒闭在体内,症状就是浑身肌肉痛、关节痛、头痛、无汗、食欲不振,甚至浑身发冷、发烧。

针对空调病,养生专家给出以下建议:

- 1.发病初期,可用生姜数片+红糖,熬两大碗生姜红糖水,目的是发汗。
- 2.在饮食上,可煮鸡蛋挂面,多放汤和生姜,调节肠胃。
- 3.如果身上出疹子、红疙瘩,可适当喝绿豆汤,以帮助解毒,白糖、盐适量。
- 4.如果条件许可,可适当补充营养素,包括胡萝卜素、B族、维C、钙镁片等。
- 5.可用热水泡脚,帮助出汗,只要汗一出,问题就基本上解决了。
- 6.刮痧、按摩、拔罐。