

夏季天气比较热,很多人会用各种方法来帮助自己降温。今天想要和大家说的是,夏季给身体降温,一定要注意方法。要不然就会危害身体健康。记者 鲁慧 整理

炎炎夏日,这些养生妙招不能错过

不要大量吃凉性的食物

在夏季很多人会感到浑身发热,因此为了贪图一时的凉爽,就会去吃大量的凉性食物。

大家在大量吃这些凉性食物的时候,虽然身体上得到了短暂的凉爽,但是过不了多久,就会发现自己又变热了。并且肠胃会感觉非常的不舒服。

不要过度洗澡

夏季有一种非常好的降温方式,那就是洗澡。但要是洗澡过度,就会损害你的皮肤健康。

●带走油脂

因为过度洗澡会把皮肤上的油脂带走,而大家要知道,在肌肤上适当地留着一些油脂,相当于肌肤上面的保护层,可以帮助肌肤抵御外界细菌。如果你把肌肤上面存在的油脂去除了,那么就会让肌肤的抵抗力变低,这样就非常容易变得敏感,从而过敏。

●带走水分

过度洗澡还会带走肌肤表面存在的水分,这样就会让肌肤变得非常干燥,并且容易出油。肌肤出油就容易长痘。

因此大家在夏季洗澡的时候,一定要注意控制好洗澡的度,一天不要洗澡超过三次。

在夏天,如果不注意保健养生,身体容易出现精神萎靡、疲倦困乏,甚至是容易生病等问题,所以大家一定要注重夏季养生,调养身心,放松紧张的心情,获得健康的身体!

不要穿过少的衣服

夏季比较热,因此大家的衣服往往会穿得比较少,特别是一些女孩子,在夏季经常会穿一些露脐、露肩的衣服。

●关节受凉

如果在天气比较热的情况下这么穿,对于身体来说不会造成什么样的伤害。但你要是经常坐在空调房间中,又或者是外面的天气忽然之间变冷了,那么在这样的情况之下,就会让露在外面的部位受凉。

●带件薄外套

对于这类人群而言,不妨在自己的身边带上一件薄外套,在气温变化的时候就可以穿上,这样就能够很好地帮助自己保养身体。

夏季养生的人要记住这3个“怕”

●颈椎怕吹

夏季天热,人人都习惯吹风扇、吹空调,帮助自己降温。但是不要让你的颈椎对着空调口或是风扇吹,经常这样吹的话,颈椎周围的软组织就会产生病变,很容易造成颈部出现痉挛、或是后背酸痛等严重后果。所以,夏季养生要注意了,在室内吹空调或是吹风扇的时候,要保护你的颈椎,不要直接对着这个部位吹。

●肠胃怕凉

夏季的时候是肠胃疾病高发期,因为这个时候人们很喜欢吃冰冻的东西,常吃这些东西很容易让肠胃受凉。比如说天气太热,喝冰水、吃冰西瓜降温;比如说吃烧烤要配上冰啤酒才够爽;比如说要吃冰棒、冰淇淋解渴解馋。所以说,为了肠胃的健康,在饮食上要选择一些温性的食物,比如说在日常吃的菜肴中加些生姜或是芥末,帮助温暖肠胃,还能起到不错的杀菌作用。

●眼睛怕晒

夏季阳光强烈,外出的时候,若是不做好遮阳措施的话,对眼睛可不好。要知道眼睛这个器官可是喜凉怕热的,经常被阳光直接照射的话,很容易提前老化,或者是诱发各种的眼疾。

夏季出门要戴好太阳眼镜,或者是戴好遮阳帽,避免阳光直接照射到眼睛。

除此之外,为了保护眼睛,请不要用手揉眼睛。因为夏季天热细菌繁殖的速度很快,若是揉眼睛时带入了细菌,容易换上眼疾的。

夏季吃什么好

夏季身体

代谢旺盛,阳气处于最盛的湿气,

身体通过排汗来调节体温,才能够适应夏天的

暑热。夏季应该多吃一些可以生津止渴、清热解毒、益气

养阴的食物。夏季天气炎热,人的情绪很容易变得烦躁,除了要调整好情绪之外,也要注意脾胃的调养。

●西红柿 西红柿是我们生活中最为常见的一种蔬菜,它的营养价值十分丰富,是夏季清热解毒的不错的选择,用中医的话来说,西红柿的作用就是去肝火。

●鸭蛋 人们常说,在立夏的时候吃蛋,所以叫做“补夏”。这样可以使人在夏天不会因为饮食问题变得消瘦,也不会减轻体重,反而劲头十足,干活有力。在咸鸭蛋中,钙质、铁质等无机盐含量丰富,含钙量、含铁量比鸡蛋、鲜鸭蛋都高,是夏日补钙、铁的首选。

●莲子 养心季节是夏,此时心脏最脆弱,暑热逼人容易烦躁伤心,易伤心血。莲子芯的味道虽然比较苦,但可以清心火,是养心安神的佳品,亦可壮肠胃。

大豆 大豆富含丰富的蛋白质,在滋阴去火的同时还能为你补充蛋白质、异黄酮、低聚糖、皂苷、磷脂、核酸等营养。除此之外,大豆中含有的可溶性纤维在帮你降低胆固醇含量的同时,还可以帮你顺利通便排毒,皮肤和气血也会因此好很多哦。

●蜂蜜 甜甜的蜂蜜也是超棒的去火食物!《本草纲目》上记载,蜂蜜有“清热、解毒、润燥”等功效,是“健康长寿的妙药”。早上起床后喝一大杯温蜂蜜水,除了能帮你化解“夏热”之外,还能给你带来一天的甜蜜好心情呢!除此之外,如果你还因上火而导致嘴唇干燥或龟裂,也可以通过蜂蜜来补救哦。你可以在就寝前,把蜂蜜细心地涂抹在嘴唇上,渗透一会儿后再涂上护唇膏。几天后,嘴唇就可恢复柔嫩光滑。

●莴苣 莴苣含有大量植物纤维素,能促进肠壁蠕动、通利消化道,可治疗便秘,是贫血患者的最佳食料。推荐鱼腥草拌莴苣。具有清热解毒,利湿祛痰的功效。

●苦瓜 俗话说:天热食“苦”,胜似进补。苦味食物中含有氨基酸、苦味素、生物碱等,具有抗菌消炎、解热祛暑、提神醒脑、消除疲劳等多种功效。

夏季养生吃这几样,可以减少很多病症的发生哦。

