

暑湿并重、疾病扎堆的三伏天怎么养生?在民间,流传着各种各样的说法和方法,到底哪些是对的?多位专家在点评分析的同时,梳理出了一份三伏天养生红黑榜,您可以对照看一看自己是否有踩坑。(整理/本报记者李仲文)

三伏天养生红黑榜新鲜出炉

■ 指导专家

浙江省人民医院中西医结合科主任医师 蔡玉群
首都医科大学附属北京中医医院针灸科副主任医师 张帆
河南省洛阳市第三人民医院中医科副主任 柳洋

三伏天养生红榜

● 适度晒背 ✓

这两年最盛行的三伏天养生方法,非晒背莫属。适度晒背能温补阳气,需要注意的是,晒背时间在上午7点至9点为宜,以免晒伤、中暑。第一次可以先尝试晒10分钟,然后根据自己的接受程度,逐渐增加到30分钟,连续晒1周至1个月。需要提醒的是,高血压、高血脂、糖尿病、心功能异常患者不适合晒背。

● 伏天艾灸 ✓

三伏灸非常适合体质虚寒、阳虚的人,但这种督脉灸对操作人员的水平要求较高,建议大家到正规医疗机构,让正规医护人员进行操作。

如果不想去医院,自己在家艾灸也能起到祛除寒湿、温补阳气的作用,穴位可选腹部的神阙穴(在肚脐中央)、关元穴(脐下四横指处)等。

● 喝点中药饮品 ✓

三伏天可以适当喝点中药饮品。

祛湿茶 取陈皮、茯苓各15克,开水冲泡代茶饮,具有化痰、健脾、祛湿的功效。

解暑茶 取菊花5枚,金银花、藿香各10克,开水冲泡代茶饮,具有清热、解暑、祛湿的功效。

三鲜饮 取新鲜竹叶、荷叶、薄荷各30克,加水煎煮10分钟后取汁,加入适量蜂蜜代茶饮,有利湿功效。

三伏天养生黑榜

● 盲目“以热制热” ×
很多人认为“冬病夏治”,就应该多吃温阳食物来增强体质。殊不知,并非所有人都适合“以热制热”。

三伏天本就是一年阳气最盛的时候,如果这时再过度进食生姜、羊汤等温阳食物,会导致内热体质人群上火,出现便秘、失眠、烦躁等不适。当然,如果平时喜欢吃寒凉食物或喝冷饮解暑,那么可以适当吃点生姜来辛温散寒。

● 用蔬果代替正餐 ×

三伏天身体出汗多、消耗大,易疲劳、没胃口,部分人会选择用蔬果代替正餐,但这种方法很容易导致免疫力降低,时间久了容易诱发疾病。

即使天再热,也要适当吃些瘦肉、鱼、豆、奶、

鸡蛋等。食欲不好时,可变换一下口味,多吃点莲藕、冬瓜、丝瓜、扁豆等时令蔬果。最好不要拿西瓜,尤其是冰镇西瓜当正餐。

● 为减肥狂锻炼 ×

有人认为,三伏天人身体新陈代谢旺盛,食欲下降,这段时间减肥事半功倍。事实上,季节与减肥并没有较强关联性。部分人在三伏天锻炼后体重下降较多,这往往是出汗较多、身体水分流失所致。补充水分后,体重又会反弹。

需要提醒的是,三伏天运动强度应适当降低,单次运动时长也要相应缩短。对一些有基础疾病的人来说,三伏天运动更要谨慎。如果过度运动和节食,容易引发中暑、电解质紊乱以及脱水等症状,威胁健康甚至生命。

■ 食疗药膳

黄芪姜枣茶 温中散寒

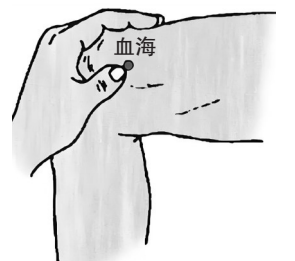


夏天本属阳气旺盛的季节,为什么还要注重养阳呢?这是因为,部分人因贪凉而长时间待在空调房,或者喜喝冷饮,都会损伤人体阳气。想要养护阳气,可以喝点黄芪姜枣茶。

具体做法是:取黄芪30克,干姜10克,大枣6粒。将各种材料洗净,大枣去核,一起煎水代茶饮即可。此茶饮有补中益气、温中散寒的功效,可用于调理因脾阳虚所致的气虚乏力、肢冷脉微、食少便溏、脘腹冷痛、呕吐泄泻等。(摘编自《羊城晚报》)

■ 穴位按摩

刮血海穴 缓解夏季湿疹



盛夏时节,暑湿难耐,部分人可能会出现湿疹等皮肤问题。中医认为,血海穴具有健脾祛湿、养血活血以及祛风止痒的作用,尤其适用于治疗与血热、血瘀密切相关的皮肤病。

取穴方法:把手放在膝盖上,指尖朝向大腿的方向,四指并拢时,大拇指尖对应的位置就是血海穴。

按摩方法:在家可以用刮痧的方式刺激血海穴,能达到很好的健脾祛湿、活血的功效。在穴位上转圈重刮,模仿用钥匙开锁的动作。建议每天刮15—20分钟,2—3天刮一次即可。(摘编自央视)

自学中药知识呵护几代人健康



在广西阳朔县福利镇,104岁的罗大妹不仅因长寿而闻名,还因一辈子与人为善而备受邻里尊敬。

拜访当天,罗大妹正在院中洗衣服。只见她弯腰挪动大大的洗衣

盆,垫上搓衣板,麻利地搓洗起来。“我母亲生活自理,什么事情能自己做,都尽量自己做。”儿子秦四生说起母亲时,语气中难掩敬爱之情。

秦四生说,母亲一辈子与人为善,他从小到大从没有看到母亲跟邻里们吵过架、红过脸,“每当有小孩来家里玩耍,母亲总是拿出糖饼点心分给小孩们吃”。

在性格和善之外,罗大妹的能干也让子女们颇为佩服。秦四生说,母亲从奶奶那一辈学到了一些中草药知识,后来便在庭院里种一些中草药,“平时我们家谁有个头疼脑热的毛病,母亲就会扯上一把草药,给大家煮水治疗。在母亲的呵护下,几代人的身体都很健康”。(广西桂林 秦丽云)

练套养膝操改善老寒腿

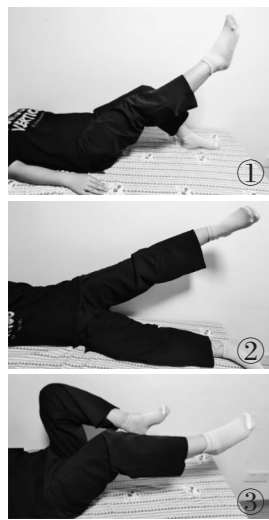
盛夏时节,暑热难耐,部分中老年人因为待在空调房久了,老寒腿的毛病容易发作。在我看来,相比于冬季,夏季更应做好双膝、双腿的保暖工作,严防风、寒、湿气的侵袭。除此之外,可坚持练习养膝操。

直腿抬高运动(如图①) 仰卧位(脸朝上平躺),将要锻炼的那条腿伸直,对侧腿膝关节弯曲成90度,然后慢慢抬高腿直至对侧膝关节水平位置,在空中保持5秒,然

后缓缓放下放松。

侧卧下肢外展运动(如图②) 侧躺,双下肢伸直,上面那条腿慢慢抬高,抬高过程中腿保持伸直,另一条腿不动,在空中保持5秒钟后放下,反复练习数次。之后换腿重复这一动作。

“蹬三轮”运动(如图③) 仰卧位,双下肢在空中模仿蹬三轮车的动作。(广州中医药大学第一附属医院骨伤中心人工关节与腕关节科副主任中医师 何健东)



出现“苦夏”症状 应该如何调理

问:入夏以后,我的胃口就开始变差,稍微吃点东西就有恶心、呕吐的感觉。最让我烦恼的是,一方面想喝想吃,另一方面又吃不下。请问这是怎么了?应该如何调理?(北京 罗女士)

答:按照您所说的情况,应该是出现了“苦夏”症状。暑热时节,有很多人会出现这种情况,有的表现为胃口不好,有的会出现口干舌燥等不适。在这,给这部分人推荐一款“紫苏熟水”。取新鲜紫苏叶6—10克,放在沸水里煮5分钟,加入一点冰糖和适量柠檬汁。这时,紫苏熟水会从刚开始的绿色变为粉红色,之后便可关火了。将紫苏熟水盛出,放温后当茶喝即可。(中国中医科学院西苑医院治未病中心主任 张晋)