

夏季炎热养生先养“心”

“立夏”节气悄然溜过，标志着炎炎夏日已经正式拉开序幕。进入夏季后，炎热天气会影响人们的休养生息，出现食欲不振、咽喉干燥、眼睛红赤疼痛等内热症状，细菌性食物中毒患者也会明显增多。在这儿，提醒大家要注意养生，尤其要学会养“心”，从而安然度夏。

夏季养生的一大关键就是养“心”，但中医所说的“心”并非仅仅指“心脏”，而是包括心脏在内的整个神经系统甚至精神心理因素。夏季人们很容易产生烦躁情绪，因此心理养生不可忽视，保持平和心态和愉悦心情，有利于降低交感神经的兴奋性、减缓新陈代谢、减轻燥热感。郁闷烦躁时，不妨听听舒缓音乐、看看优美画册，室内的窗帘和装饰也宜采用浅色系，以更好地保持心情愉悦。充足的睡眠有利于心神的宁静。因此，夏季应晚睡早起，以顺应自然界阳盛阴虚的变化，同时适当地午睡以补充睡眠的不足，也能有效预防冠心病、心梗等心脏疾病的发生。午睡一般应在午餐后15-30分钟后开始。由于坐着睡和趴着睡都不利于消除疲劳，因此午睡应以卧姿为宜。午睡时间不宜过长，以1小时到1.5小时为宜。临睡前也不宜饮用酒、咖啡、浓茶等。此外，很多人夏季依然坚持锻炼身体，需要注意的是，夏季运动量不宜过大、过于剧烈，应以运动后少许出汗为宜，以免运动量过大、出汗过多损伤心阴。

夏季防暑小常识

酷暑临近，医院里感冒、发烧、头疼、胃肠不适及上呼吸道感染的病人逐渐增多，有的老人还诱发了心脑血管疾病。如何防暑降温呢？在此专家提供一些夏季防暑的小常识帮您安度盛夏：

一、夏天不提倡进行爬山等在室外、白天进行的剧烈活动，建议可选择游泳、早晚慢跑等体育活动。

二、要多喝白开水，并且要定时饮水，不要等口渴时再喝，口渴后不宜狂饮。少喝果汁、汽水等饮料，喝多了会对胃肠产生不良刺激。

三、不宜过量饮酒。人体在夏季受气温影响极易积蕴湿热，而湿热过盛又是诱发皮肤发生疮痍肿毒的病因，若大量饮白酒，更会助热生湿，无异于火上浇油。

四、饮食不宜过于清淡。夏天人的活动时间长，出汗多，消耗大，应适当多吃鸡、鸭、瘦肉、鱼类、蛋类等营养食品，以满足人体代谢需要。

五、午睡时间不宜过长。午睡时间过长，中枢神经会加深抑制，脑内血流量相对减少会减慢代谢过程，导致醒来后周身不舒服而更加困倦。

六、忌受热后“快速冷却”。炎夏，人们外出或劳动归来，喜欢开足电扇，或是去洗冷水澡，这样会使全身毛孔快速闭合，体内热量反而难以散发，还会因脑部血管迅速收缩而引起大脑供血不足，使人头晕目眩。

七、空调室内外温差不要太大。使用空调室内外温差不要超过 5 度为宜，即使天气再热，空调室内温度也不宜到 24 度以下。

十、生活起居要规律，不经常熬夜，保证充分的睡眠也是预防中暑的有效措施。睡眠时注意不要躺在空调的出风口和电扇下。

十一、出门还要随身携带防暑降温药品，如十滴水、仁丹、风油精等，以防应急之用。

夏季饮食

夏天到了，胃口不好又容易吃坏肚子，但这个时候偏偏又是人体力消耗大、需要加强营养的时候。那么，夏天应该怎么吃得既清爽又健康呢？这里也同时提醒你夏天常见的饮食误区和陷阱，让你避免肥胖，轻松享有窈窕身材。

注意补充盐分和维生素

营养学家建议，高温季节最好每人每天补充维生素 B1、B2 各 2 毫克，维生素 C50 毫克，钙 1 克，这样可减少体内糖类和组织蛋白的消耗，有益于健康。也可多吃一些富含上述营养成分的食物，如西瓜、黄瓜、番茄、豆类及其制品、动物肝肾、虾皮等，亦可饮用一些新鲜果汁。

勿忘补钾

天出汗多，随汗液流失的钾离子也比较多，使体内钾离子过多丧失，由此造成的低血钾现象，会引起人体倦怠无力、头昏头痛、食欲不振、中暑等症状。热天防止缺钾最有效的方法是多吃含钾食物，可多吃些草莓、杏子、荔枝、桃子、李子等；蔬菜中有大葱、芹菜、毛豆等也富含钾。

勿暴饮暴食，少食冷饮

夏季暑热，肠胃功能受其影响而减弱，因此在饮食方面，就要调配好，有助于脾胃功能的增强。夏季以二稀一干为宜，早上吃面食、豆浆，中餐吃干饭，晚上吃粥。热时适当吃一些冷饮或饮料可起到一定的祛暑降温作用。但雪糕、冰砖等多用牛奶、蛋粉、糖等制成，不可食之过多。

清补为佳

夏季尤其是脾虚者，应采取益气滋阴、健脾养胃、清暑化湿的“清补”原则，饮食调养宜选用新鲜可口、性质平和、易于消化、补而不腻的各类食品。“清补”当忌辛辣生火助阳和肥甘油腻生痰助湿类食品，但并非禁忌荤食。

冬病夏治并非每个人都合适

入夏后，随着气温升高，很多市民想在这个夏天来个“冬病夏治”，把自己多年的“老毛病”治一下。事实上，并不是所有人都适合冬病夏治。那么，冬病夏治可以治疗哪些病，治疗时需要注意哪些事情？

一、什么是“冬病夏治”疗法

“冬病夏治”疗法是我国传统中医药疗法中的特色疗法，是根据《素问四气调神论》中“春夏养阳”的原则，结合天灸疗法，在人体的穴位上进行药物敷贴，以鼓舞正气，增加抗病能力，从而达到防治疾病的目的。这种疗法通过夏季提前的预防和治疗，将冬天好发、阳气虚弱的疾病，在阳气旺盛而未发病的夏季，通过中药敷贴等方法进行治疗和调理，以减轻在冬季发作时的症状和病情，从而促进其康复，但并非包治百病。

二、可以治疗哪些病

‘冬病’就是在冬天易发的病，此种病的易发人群多为虚寒性体质，也就是俗话说的没有火力。冬病夏治效果最为理想的是呼吸系统疾病，其适应症主要有慢性支气管炎、支气管哮喘、肺气肿、慢性阻塞性肺疾病、过敏性鼻炎等中医辨证属阳虚为主，或寒热错杂以寒为主的患者。

三、注意事项

专家建议：孕妇、皮肤过敏、对敷贴药物比较敏感、敷贴穴位局部皮肤有破损、阴虚火旺、皮肤过嫩的 3 岁以下儿童以及特殊体质如对胶布过敏者、接触性皮炎等皮肤病患者等是不能进行敷贴治疗的。。

贴敷药物期间，应减少运动、避免出汗，尽量避免电扇、空调直吹，以利于药物吸收；注意防止药膏污损衣物；应尽量避免食用寒凉、过咸等可能减弱药效的食物；应尽量避免烟酒、海味及辛辣、牛羊肉等食物，以免出现发疱现象。

小暑节如何正确使用电风扇？

炎热的小暑里，打开电扇，清风拂面，好不惬意，可因使用电风扇不当而得病的人也不少，究其原因，是因为不少人缺乏使用电风扇的常识。有的人过于贪图凉快，将电扇置于离身体很近的位置，久吹不停，这样一来，能吹到风的一面汗水蒸发很快，体表温度显著下降，未被吹到的一面，汗水蒸发慢，表皮温度相对较高，体表血管仍处于舒张状态，最终导致人体的血液循环失去平衡，汗液排泄也不均衡，可能发生头痛、头晕、全身不适等症状，严重的还可诱发中风；一些人在身体太热多汗之时，突然用电扇猛吹，易引起热伤风；如果睡眠时还吹电扇，易引起感冒。

正确使用事项

一、风速不宜过大，现代科学认为，室内的风速最好控制在 0.2-0.5 米/秒，尤其是在通风较好的房间和在有过堂风的地方，电扇的风速更不可过大。

二、不宜对人直吹，直吹，风邪易侵入体内，尤其是在身体虚弱或大汗淋漓时，最好让电扇朝一个角落吹。

三、电扇宜吹吹停停，宜用摇头电扇，对于小儿、老人、身体虚弱的人，更宜少用电扇吹风，因为“邪之所凑，其气必虚”，但可用电风扇调节室内气流，借以间接降温。

四、要注意出汗较多时，不要立即在静坐或静卧情况下吹风，因为此时全身体表血管扩张，突然遭到凉风吹拂，往往会引起血管收缩，排汗立即停止，从而造成体内产热和散热失去平衡，多余的热量反而排泄不出。

五、凉风吹袭后，局部防御功能下降，病毒细菌侵入，可产生上呼吸道感染，肌肉、关节疼痛，有的甚至腹痛、腹泻。总之，使用电风扇一定要讲究方法，否则好事变坏事，于身体健康反而不利。