



误区一 夏天过度温阳

很多朋友都知道“冬吃萝卜夏吃姜”这句话,但真正懂得其含义的人却不多。如果理解错误,不仅达不到养生的目的,反而会适得其反。
湿热体质的人或者体内阴虚有热者,如果再过多吃姜就会“火上浇油”引起上火。
同样,有人提倡夏季多喝羊汤也是这个道理,夏季喝羊肉汤进补只适合阳虚之人,大多数人在夏季呈阳盛状态,喝多了羊肉汤或吃多了羊肉,反而会导致上火,出现便干甚至出血的情况,就算是阳虚体质者,夏季进补也需适可而止,不要大补。

误区二 夏天过度锻炼 汗出透才排毒

人们经常说,“冬练三九、夏练三伏”。夏季在公园、广场随处可见暴走的中老年人,虽大汗淋漓,仍坚持锻炼。
人出汗是为了更好地散热,皮肤通过出汗来释放热量、调节体温,这是正常的生理现象。但是,汗出得太多,水分流失过多,容易出现脱水甚至中暑。中医理论中有“汗血同源”一说,是指汗是由津液转化而来的,津液与血液都来源于脾胃运化出来的五谷精微(营养物质),当汗出太过时,其血必虚。因此,微微出汗即可,适时避暑才是正解。
“三伏天”养生要以避暑为主,静以养心,多静少动。此时锻炼一定要避开高温,在阴凉的地方、凉爽的时间进行,宜做体操、散步、打太极等轻度运动,只要微微出汗就好了,不宜运动量过大,适时避暑才是正解。



7月11日正式入伏,三伏天是一年 中气温最高、最闷热潮湿的日子,也是冬病夏治的黄金时机。俗话说,“冬养三九,夏养三伏”,伏天做好养生工作,可为一年的健康打下基础。“三伏天”更要注重养生,“养对了”可能达到事半功倍的效果,“养不对”可能会落下病根。“三伏天”有哪些养生误区?又应该如何正确养生?请看专家的科普。

三伏天这样养生 其实是在养病

误区三 每天大量喝绿豆汤 伏天不碰冰镇饮料

很多家庭一到夏季,家里顿顿离不开绿豆汤,不仅每天大量喝甚至当水喝。可是,绿豆汤寒凉,饮用过多易伤脾胃。
很多人可能听说过三伏天不能碰冷饮,事实上,这需要看体质。如果是热性体质,可以适当喝冰水或凉性饮料;若是虚寒体质,热天应尽量喝温水或凉白开。
需要提醒的是,不论什么体质,过分喝冷饮都会影响脾胃健康。即使天气特别热,喝冷饮也需要小口慢喝。

误区四 只防暑不防寒

对于很多夏季喜食冷饮、爱吹空调、喜欢贪凉的人来说,防寒更需注意。
经常待在空调房中,会导致不知冷热、免疫力下降,更容易感冒。颈椎对着空调吹,使颈背部肌肉受寒,可能造成颈部持续痉挛、后背酸痛等。而且天气炎热出汗较多,切忌迅速、大口喝冰镇饮料,忽然过冷刺激会引起血管收缩,诱发心绞痛甚至心肌梗死,而冷食也易引起胃部不适,影响消化。
关键是不能太过贪凉,如果长时间一味贪图寒凉(冷饮、空调),势必会损害机体功能。

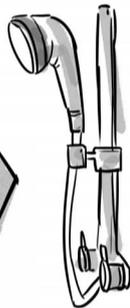
误区五 雨后凉爽去锻炼

夏季暴雨过后,往往比较凉爽,很多人选择在这个时候出门散步、锻炼,但是雨后出门锻炼反而会加重体内湿气。
夏季暴雨后,湿度随热气蒸发往上走,空气中的湿度其实会加重,雨后散步往往更易出现胸闷、头晕甚至恶心的症状,这就是湿浊夹杂引起的。



误区六 运动出一身汗 急着洗冷水澡

“三伏天”天气炎热,稍微运动就一身汗,别提有多难受了,这时很多朋友会迫不及待地冲凉,而且还喜欢用偏凉一点的水温,这样就相当危险。
人在大汗淋漓时,身上毛孔都处于张开状态,此时用偏凉的水冲凉,觉得很舒服,但是毛孔由于冷水的刺激会骤然收缩,使体内的热量散发不出去,可能导致中暑。
除此之外,洗冷水澡还会使血管收缩,回心血量大量增加,同时也会刺激肾上腺素分泌,综合因素下致使血压升高,尤其是高血压、冠心病患者负荷不了,就很容易发生心脑血管系统的危险事件,严重时可能有猝死风险。
而且,洗澡水过冷(25℃以下),还容易诱发胃肠道不适和关节疼痛等症状。
建议大家平时洗温水澡,具体水温以接近人体体温为宜,即35℃~37℃。



误区七 蔬果代替正餐

“三伏天”身体出汗多、消耗大,易疲劳、没胃口,不少朋友选择直接用蔬果代替正餐,但这种方法很容易导致免疫力降低,时间久了容易出现疾病。
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,吃莲藕、冬瓜、丝瓜、扁豆等夏令食品。



误区八 带藿香正气 随时防中暑

藿香正气水的主要功效是解表化湿、理气和中,可治疗因热天夹杂湿气而引起的发热、胸闷、腹胀、吐泻,以及湿浊过盛引起的恶心呕吐(暑湿感冒)。
藿香正气水并不用于防中暑,而用于治疗暑湿感冒。想要预防中暑,远离高温环境、主动降温、补充水分和电解质等才是有效措施。

“三伏天”应这样养生

养气:“三伏天”出汗多,导致体力不足,机体功能下降。因此养生尤其要注重“养气”,以防到了冬天,阳气不足,抵御疾病的能力下降。
养心:夏天出汗多,更要养心,尤其是有心脏病史的患者,要提高警惕。
祛湿:夏天多暑湿,人往往感到头重脑疼,容易抑郁、倦怠、胸闷、胃口不好。因此,要注意祛湿。
清火:人到夏天容易“心火”旺,而这也容易对身体造成消耗。心火有时会导致口疮、心烦、失眠等病症,因此要特别注意清火。
“三伏天”来了,希望大家都能做到科学养生,健康度夏。
(综合央视生活圈、生命时报、新华网)

新闻延伸

晒背也能养生? 年轻人被“种草”

三伏天“晒背”也能养生?近日网上一股“晒背风”引发关注。热传的“种草”攻略认为,这是“不要钱的‘天灸’”,可以祛寒湿、减肥等。
网友们提到的“三伏天晒背”主要是为了养阳,最佳体验时间在初伏、中伏、末伏这三天,这样做是为了让体内的伏邪排出体外,不仅能驱寒保暖,还能缓解抑郁、改善体质、改善肤色。
记者以“晒背”为关键词,在某“种草”平台搜索,相关笔记超过357万篇,不少网友分享了晒背体验。晒背真的有效吗?有网友表示确实看到效果。有网友则表示,晒背不当容易造成中暑、晒伤,不是每个人的体质都适合。也有人不理解,空调房里不舒服吗?
俗话说“三伏晒对背,健康一整年”。医生表示,春夏养阳,三伏天尤其适合晒背,但最佳时间是上午9点到10点,下午4点到6点。
7月10日,南京医科大学二附院主管营养师梁婷婷说:“晒背时间需要注意。在早晨太阳不是很强烈的时候晒一晒,时间不宜过长,不要在中午或下午的烈日下暴晒,避免晒伤。”
梁婷婷建议,“三伏天”减肥,需要科学合理地安排饮食和运动,睡眠和休息也是很重要的因素,想通过单纯晒一晒就达到减肥目的,是不科学也是不合理的。“减肥需要管住嘴、迈开腿,做好合理的规划,自律锻炼。”
也有医生提醒,火气旺盛的人不建议晒背,不要盲目跟风,要根据自己的体质量力而行。
(综合齐鲁晚报、现代快报、央视网)

Table with lottery results for various games including 23079, 23183, and 23184. Columns include prize levels, winning numbers, and amounts.

Table with financial information for Fujian Province Investment Management Co., Ltd. and Quanzhou Star Sail Trade Co., Ltd. Includes columns for loan bank, borrower name, loan amount, and interest.