

想要健康不生病 夏天就得“热”着过

健康大使



健康大使邀你一起
关注“福建卫生报”

本期嘉宾

陈淑娇

主任医师

福建中医药大学附属第三人民医院
中医健康管理中心

□本报特邀 福建中医药大学国医堂中医健康管理(治未病)中心陈淑娇主任医师
福建省国医堂内科 许仕纳 主任医师

□本报记者 刘伟芳

每到夏天,就会有无数人感慨“是空调给了我第二次生命”。进入夏季以后,人们会因气温高、湿度大、体内的水分难以蒸发而感到炎热难耐,因此,很多人想尽一切办法贪凉。

然而,人的身体要顺应自然的节气。夏天贪凉出汗少,会使寒邪侵袭体内,秋冬生病的概率会大大提高。因此,夏天还要热着过。

安静避暑不如多运动



夏季阳气生发,最适合去户外运动,以便采天之气,推荐太极运动、练八段锦、桩功,有补元气、强筋骨、开合枢机之效。

但要注意不应在烈日下运动。

运动时间最好选在早上和晚上,晚练不宜过晚,以免影响睡眠。运动休息后宜补水、换湿衣。



久吹空调不如吹吹停停



常言道,
夏夜避风
如避箭。

- 天时虽热,不可贪凉
- 空调房不宜久待
- 睡眠需避凉风
- 不睡地板
- 不野外露宿
- 不在风扇、空调下及风口处睡觉



否则轻者可导致热伤风、面瘫、关节痛、腹泻等,重者可伤及性命。

使用电扇要注意不要连续吹,不能用大风吹,不可对着人直吹。



使用空调的时候,最好采用吹吹停停的方法,室内温度以25℃~27℃为好,不宜低于22℃,室内与室外的温差以5℃~10℃为宜。



冷饮舒爽不如热茶解渴

夏天天气炎热,人多贪凉,吃冷饮、吹空调、穿衣露腰腹等都会加重脾胃的负担,影响脾胃的运化功能。



而若脾胃虚弱,运化失常,精微物质生化无源,则会出现神疲乏力、气短头晕等症状;

若脾胃运化失司,体内的水液不能正常代谢,停聚而生湿、生痰,则会出现腹胀、腹泻、水肿、咳嗽等。



解暑最好的是喝热茶或温水。



热茶最能解暑消渴,利于汗腺排汗,温热脾胃。



相反,喝冷饮一时爽,但很难把人体内的热量排出体外。

此外,夏天可用姜等食物来温中散寒,把生姜、大枣一起煮水,调以适量红糖,温中散寒,健运脾胃。



凉水冲澡不如热水泡脚

运动之后,全身毛孔处于一种打开的状态,这时,如果立即冲凉,寒凉之气就会侵袭人体,导致风寒湿邪。



热水澡也可助阳气生发。



洗浴时用热水反复冲淋颈背部,因后背为督脉所在,总督全身阳气,热水冲淋有助于振奋体内郁闭之阳气,此为通督法。

此外,夏季“热养”可多用热水泡脚。能够使气血运行通畅,水温以42℃~45℃,温暖舒适为宜。

