

一文读懂三伏天养生大法

今年的三伏共计40天——初伏为7月16日-7月25日，中伏为7月26日-8月14日，末伏为8月15日-8月24日。“三伏天”是夏季天地阳气最盛之时，市民更要重视养生保健。



身体祛湿

闷热潮湿的三伏天，人体容易被湿邪侵袭。对付湿气，可以按揉足三里穴，有助于运化水湿。

睡前用藿香、佩兰等祛湿中药泡脚，可祛湿，提高睡眠质量；还可以适当出些汗，让湿气随着汗水散发出去。

6个禁忌千万别犯

1、忌不开窗通风

三伏天不少人怕热，门窗紧闭关闭空调。

其实，潮湿闷热、通风差的室内易引发中暑，但使用空调不开窗换气，空气质量也会变差，反而致病。

建议：每天开窗通风两次以上，每次15分钟~30分钟。

2、忌冷风对着吹

空调冷风对着颈椎吹，使颈背部肌肉受寒，造成颈部持续痉挛、后背酸痛等。

建议：室内空调温度不要低于26℃，肩背部不要直对着空调，或者搭个披肩。

3、忌冷饮不离手

冰淇淋、冷饮适当吃解暑，大量吃会伤身。且夏季人体新陈代谢快，血管处在扩张状态，突然食用冰饮，造成血管迅速收缩，引起血压波动，易诱发心脑血管意外。

建议：尽量不吃冷饮，越热越要喝温水；如果一定要吃冷饮，最好选在饭后1小时；吃冷饮后，生姜是最好的补救食材，可以喝一杯姜茶。

4、忌中午不休息

三伏时节因天气炎热，睡眠会受到一定影响，建议有条件最好睡个午觉，也能有效预防冠心病、心梗等心

去。

多吃健脾化湿的食物也有帮助：红豆、绿豆、薏米煮粥；荷叶、藿香、佩兰、苍术泡茶；生姜切片煮水，都有祛湿之效。

注意：绿豆性寒，脾胃虚寒、体质虚弱者不能过多饮用。

脏疾病的发生。

建议：午睡以15分钟~30分钟为宜，午睡后可以轻微活动，喝一杯水，以稀释血液黏稠度。

5、忌只吃水果

三伏天身体出汗多、消耗大，易疲劳、没胃口，不少人选择吃点果蔬了事。吃不好，营养不够，免疫力降低，就可能致疾病。

建议：

① 果蔬不能少：多吃点富含钾的蔬菜水果，如香蕉、香蕉、西红柿、南瓜、豆类、土豆及芹菜等。

② 来点汤开胃：菜汤、肉汤、鱼汤、蛋汤等，餐前少量饮用还能增加食欲。

③ 蛋白质一定有：适当吃些瘦肉、鱼、豆奶、鸡蛋等。

④ 谷物不可少：出汗会丢失B族维生素，而谷类是B族维生素的良好来源。

6、忌直接冲冷水澡

炎热的夏季，不能用冷水洗澡。人体经过冷水的刺激，会产生心跳加速、血压升高、肌肉收缩、精神紧张等一系列刺激反应，对心脏、血压产生不利影响。

建议：运动完后，最好先休息30分钟，待身上热量散发后，或用毛巾擦拭，再洗澡。

冬病夏治的好机会

三伏天“热养”有助温补阳气、温通经络、驱除体内寒邪的作用。患有慢性鼻咽炎、慢性支气管炎、哮喘、慢阻肺等慢性呼吸系统疾病、慢性虚寒性消化系统疾病以及寒性关节痛等疾病，可以在医生指导下贴敷、艾灸等，预防疾病在冬天发作。中医认为，养生应顺应时节，夏天该热就热，该出汗就出汗。三伏天应顺着季节规律，用“热养法”以热制热，健康消暑。

1、多喝热茶

冷饮只能使口腔感到凉爽，由于血管受冷收缩，反而降低了身体散热的速度。而喝热茶或热水能促进汗腺分泌，更能解暑。需要注意，温度不应超过60℃。

这样做舒服过伏天

1、喝一碗绿豆汤

绿豆汤是解暑名品，推荐用纯净水或矿泉水熬煮，这样汤色不易变红；水开后加绿豆，煮8分钟~10分钟即可倒出清汤饮用；如果想连豆带汤喝，可以把绿豆泡1小时后，再大火加热半小时。

2、解暑吃点苦

2、吃点热食

俗话说，“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开处方”。生姜有助于温中散寒。此外，肉桂、茴香等温性调味料，夏季可稍微多放一点。

羊肉、牛肉等热性的肉类，也可以温阳散寒，尤其适合夏季手脚冰凉、气血不足的人食用。有牙痛、上火、发烧等症状，或者体质偏热的人应忌食。

3、洗热水澡

热水洗澡会使身体的毛细血管扩张，有利于散热。也可以用热毛巾擦脸擦身，帮助身体排汗降温，使皮肤透气。

4、热水泡脚

脚是人体的第二心脏，热水泡脚能够使气血运行通

畅，增加足部的血液流速和流量，增强新陈代谢。泡脚时适宜水温为42℃~45℃，以温暖舒适为宜。

5、做做艾灸

中医认为，“三伏天”施灸会收到事半功倍的养生效果。施灸时适量出汗，体内的暑湿也随之排出。灸完后喝一些温热的薄荷叶水，身体会感到无比清爽。

6、适当出汗

夏天要“以汗制汗”，而运动就是重要的排汗方式。运动还可以加强热适应，提高人体调节体温的功能，防止中暑。可以选择慢跑、太极、健走、游泳等不太剧烈的运动方式。建议早上或傍晚运动，避免大汗淋漓伤气血。

三伏天养生吃什么

平安瓜

1、苦瓜：祛痱子

民间自古便有“苦夏吃瓜”之说。此时食用最有益身体，有清热解暑、清心除烦、益气解乏、益肾利尿的作用。如果感觉自己暑热烦渴，身上长痱子等情况都可以尝试在夏季菜单中加入苦瓜，凉拌、小炒、煲汤都可以。

祛病肉

1、黄鳝：除风湿

小暑前后一个月的鳝鱼最为滋补。黄鳝具有补中益气、补肝脾、除风湿、强筋骨等作用。

另外，夏季是风湿性关

消暑果

1、桃子：解烦渴

桃子具有生津解渴、润肠通便、解劳热、解烦渴的功效。桃中富含多种维生素和果酸以及钙、磷等无机盐，可

苦瓜、苦菊、莴笋、生菜等蔬菜，即可清炒又可凉拌，烹调时加些辣椒、蒜，可以防止寒凉过度。

3、穿宽松衣服

衣服的材质会影响汗液蒸发，推荐宽松、吸湿性好的棉、麻、丝等材质，或者选择透气性强的合成纤维材料。

4、适当游泳

水的散热能力比空气高15倍，游泳时人体能够保持体温恒定，不易中暑。游泳期间要注意多次少量补水。

5、心静自然凉

三伏天高温酷热，人们易出现心烦意乱、无精打采等“情绪中暑”迹象。静坐、浇花、读书、听音乐等都有助于缓解烦躁心情。

三伏天养生吃什么

平安瓜

2、丝瓜：平痰喘

丝瓜可谓是夏日里清热泻火、凉血解毒的“好帮手”，具有消暑利肠、祛风化痰的功效。

除此之外，如出现痰喘咳嗽、热病烦渴等也不妨试试食用丝瓜来辅助治疗。

3、冬瓜：增食欲

冬瓜能清热化痰，除烦止渴、降火解毒、利尿消肿。由于不含脂肪且含糖量较低，对糖尿病、心脑血管疾病、高血压等人群来说是个不错的选择。冬瓜有清热解暑功效，含有多种维生素及人体所需的微量元素，能够调节人体的代谢平衡。

却低很多。

鸭属水禽，由于生长在水边，肉味甘微咸，性偏凉。根据中医热者寒之的原则，特别适合苦夏、上火、体内生热者食用。

节炎、慢性支气管炎疾病的缓解期，吃些黄鳝还有冬病夏治的作用。

2、鸭肉：消水肿

鸭肉蛋白质含量比其他畜肉含量高得多，脂肪含量

以补充夏季汗液流失掉的无机盐。

2、山竹：解燥热

山竹的果皮或外皮都蕴含一种特殊的物质，不但具备

抗氧化能力，也有助增进免疫系统健康，令人心身舒畅。山竹具有降燥、清凉解热的作用。健康人群都可食用山竹，但每天吃3个就足够了。

