

夏季无病三分虚！ 想要安然度夏，首先做好四件事

夏季天气炎热，雨水偏多，此时暑湿邪气易乘虚而入，导致人体湿邪困阻，抵抗力下降，容易感到疲倦。

再加上如今人们普遍贪凉吹空调、喝冷饮等，伤了人体阳气，很多人会有低热、身体倦怠、疲倦乏力、精神萎靡、食欲不振等不适症状，因此也就有了“夏季无病三分虚”的说法。

那么，我们应该如何保持精神振奋，安然度过夏日？做好以下四件事非常重要！

一、养心

暑热季节，骄阳似火，热气蒸人，容易情绪激动，心烦急躁，易怒发火，对健康非常有害。因此，要重视心神的调养，保持一个淡泊宁静的心境，这对夏季养生极为重要。大家可以参加一些有意义的文娱活动，如下棋、游泳等。

二、养脾

长夏在五行中属土，与中医五脏之脾脏相应，而脾最喜湿喜燥。所以夏季多患脾胃病，出现食欲不振、腹泻等症状。如果大量进食生冷瓜果，更易损伤脾胃。建议饮食清淡，可以喝些茯苓薏仁粥、山药粥，有益气健脾、清暑利湿的功效。

盛夏养生

补水祛暑化湿是关键

芒种节气过后，仲夏将至，气温也会显著升高、降雨增多、空气湿度加大，在这样的自然环境中，如何养生呢？中医一附院治未病健康管理中心主任孙庆从起居、饮食、运动等多方面给市民养生建议。

起居：重视午休

每到夏季，人们很容易感觉懒洋洋的。顺应夏日昼长夜短的特点，可适当晚睡早起，但这里说的“晚睡”并非熬夜。夏天睡眠时间相对减少，而午睡是适当的睡眠补充。“午睡一刻钟，夜补一小时”，既能预防“夏打盹”，还有利于养护心脏，也有助于消除疲劳。中医认为，午睡是养心的好方法。在中午阳气偏盛的时候，通过休息来养阴，达到阴阳调和的目的。特别是患有心血管疾病的中老年人更要注重

暑热天气运动补水这样做

天气炎热，运动时挥汗如雨，该怎样补水？暨南大学附属第一医院运动医学中心主任李劫若教授支招：运动前补水，可以分次进行，每15分钟喝1次。容易出汗的人，可以在运动间歇期，15~20分钟内，补充150毫升左右。高温天气做剧烈运动前1小时，就要开始喝水，水量500毫升左右，分次喝。这样可以防止因身体缺水而影响运动状态，也可以预防运动时出汗过多造成钾、钙、钠等丢失，导致肌肉紧



三、避暑

夏季“暑易伤气”，即炎热的天气容易耗伤人体正气，令人头昏胸闷、心悸口渴、恶心，甚至昏迷（中暑），此时要注意防暑降温。平时可以适当吃些西瓜、冬瓜、绿豆汤。外出时要戴遮阳帽、打伞等，避免在烈日下呆得过长。

四、养阳

阳气是生命的根本、健康的关键。夏天人体容易出汗，大汗以后，人会感觉非常疲乏劳累，其实就是伤了阳气的表现。此外，天热时人的本能反应是寻求降温，但如果降温过了头也会伤阳。比如夏天喝冷饮、吹空调、吃冰西瓜这些

举动均会伤到阳气。大家可以通过晒太阳、增加户外活动、少喝冷饮、保证充足睡眠来养阳。

夏季消暑勿忘喝茶

在夏季喝上一杯代茶饮，既能生津止渴，又可清热解暑。下面这四款代茶饮就值得一喝！

菊花绿茶：杭菊花、绿茶各10克，用500毫升开水冲泡，随饮随用，有清暑明目、生津止渴、消炎解毒作用。

苦瓜茶：苦瓜1根，绿茶适量，将苦瓜上端切开，挖去瓢，装入绿茶，把瓜挂于通风之处阴干，再取下洗净，连同茶叶切碎，混匀，每取10克放入杯中，以沸水冲泡闷半小时后饮服，有清热解暑、除烦止渴作用。

焦大麦茶：把大麦炒熟后备用，饮用时将炒熟的大麦用沸水冲泡后即可，有清暑止渴、益气除烦作用。

决明子茶：决明子200克，将决明子炒熟后备用，饮用时取决明子适量，以沸水冲泡后饮用，有解暑清热、明目止渴作用。

来源：中国中医药报

暑热炎炎， 这三种蔬菜 更适合生吃！

过了端午，就等于即将进入真正的盛夏，是天气走向酷暑的开端。暑热炎炎，许多人容易食欲不振，不想吃饭的时候就会选择生吃一些蔬菜开胃，尽管许多蔬菜都可以生吃，但是有三种蔬菜相对来说更适合生吃，不仅能使维生素更好地保存下来，还有利于一些营养物质发挥功效。你吃对了吗？

白萝卜

高温炒制会导致芥子油损失。夏天可常食白萝卜，白萝卜含有丰富的维生素C，维生素C能抑制黑色素合成，阻止脂肪氧化，防止脂质沉着。

此外，白萝卜热量低，吃后容易产生饱胀感，有助于减肥。白萝卜中的芥子油和膳食纤维可促进胃肠蠕动，将一些代谢废物排出体外，从而起到一定的“清肠”作用。

在吃法上，白萝卜更适合生吃。白萝卜的辛辣味道往往与它的功效成正比，高温炒制白萝卜，会导致很多营养物质如芥子油的损失。

不过，芥子油对胃肠道有一定刺激性，一些肠胃功能较弱的的朋友生吃白萝卜后可能会不太舒服，这样的人可以把白萝卜做熟吃。

甜椒

维生素C含量是柠檬的5-6倍。

在富含维生素C的常见果蔬中，甜椒可谓是佼佼者，其含量是柠檬的5-6倍。彩椒也是甜椒的一种，不同颜色的彩椒只是含有不同颜色的植物色素，并非转基因产品。

维生素C有助于维护机体免疫力，如果缺乏维生素C，血管也会变脆，容易出现牙龈出血、皮下瘀斑、口腔溃疡、伤口难愈合等情况。更可怕的是，长期缺乏维生素C还可能导致心脏病、糖尿病、癌症等多种疾病的发病风险增加。

由于维生素C在加热过程中会有损失，因此，甜椒生吃营养保留更好，可以做蔬菜沙拉、拌面吃，或者夹在自制三明治里等。

大蒜

推荐捣碎后放置10分钟再食用。

夏季温度高，空气潮湿，细菌很容易滋生，而大蒜含有一种可挥发物质，叫做大蒜素，这种物质有助于抑制、杀灭细菌。此外，大蒜素对恶性肿瘤启动阶段也有一定的抑制作用。

那么，大蒜怎么吃，才能最大程度保留大蒜素呢？

最好生吃，如果把大蒜做得很熟很烂，这个过程中大蒜素就挥发掉了。生吃时建议将大蒜捣碎，放置10分钟左右食用，此时产生的大蒜素比较多。

还需要提醒的是，大蒜并不等于大蒜素，所以我们把大蒜当做普通食材日常适量食用即可，不可多吃，一般成人一次吃2-3小瓣即可，否则会刺激胃肠道。

来源：北京青年报

午睡，但是午睡时间也不宜过长，一般半小时为宜。因为白天睡的时间过长，晚上会睡不着，造成不良循环，反而影响健康。

白天在做好防晒的同时也要适当接受阳光照射，以利于气血运行，振奋精神。为避免“空调病”，空调温度应控制在26至28℃。在开着空调的房间待久了，应定时通风换气，不要在空调房间内吸烟，并且每天至少要到户外活动3至4个小时。年老体弱者、高血压患者，最好不要长时间待在开着空调的房间。

衣着方面，衣衫要勤洗勤换。为避免中暑，要常洗澡，这样可使毛孔通畅，“阳热”易于发泄。但要注意，出汗时不要立即用冷水洗澡，应用温热的水洗澡或擦拭，更不要赤膊贪凉。

饮食：多吃含钾食物

夏季通过饮食防湿邪是个好方法。饮食上以清补为主，健脾、祛暑化湿为原则。夏季对人体最重要的影响是暑湿，暑湿侵入人体后会导致毛孔张开，过多出汗，造成气虚，还会引起脾胃功能失调、消化不良。适当摄入有利于生津止渴、除烦解暑、排毒通便的食物，如黄瓜、西瓜、木耳、薏米等。

同时，随着气温升高，人体在平静状态下，体表的水液流失会悄悄增加。尤其是孩子，要有意识地给孩子多补充水分。同时，可以多吃一些含钾的食物，因为人体内的钾主要是由肾脏代谢，其特点为“多吃多排，少吃少排，不吃也排”。在夏季，汗液的排出会导致钾离子流失，所以在夏季更要有意识地补充钾。含钾量高的食物有荞麦、玉米、

红薯、香蕉、海带、菠菜等。

推荐饮用薏仁红豆汤，有清热健脾、利湿养肝的作用。也可自制五味枸杞饮，将五味子和剪碎的枸杞用沸水冲泡，温浸片刻，有滋肾阴、助肾阳，适用于“夏虚”之症。丝瓜粥，丝瓜去皮去瓢，与粳米熬煮，有清热解毒、凉血通络、润肤的作用。

运动：勿直吹空调

在气温高、空气湿度大的环境下，人体内的汗液无法通畅地散发出来，热蒸湿动，可以通过运动促进排汗，增强抵抗力。但是，应避免在烈日暴晒下运动，以免出汗过多，耗气伤津。运动可选择游泳、慢跑、打羽毛球、乒乓球等。运动后要注意，毛孔张开排汗时应避免直吹电扇、空调，不要喝冷饮，以免风寒之邪进入体内。来源：今晚报

外，需要提醒的是，部分运动饮料含有咖啡因，具有利尿作用，会减弱补水的效果。

那么运动后需要补充运动饮料吗？李劫若介绍，运动饮料是根据人体运动的生理消耗而配置的，针对特殊人群的饮料。运动饮料中主要含有电解质、维生素、氨基酸等成分，能补充人体所需的营养成分，抗疲劳，平衡新陈代谢。运动饮料主要是针对进行密集、高强度运动的运动员的，含有相当

高的糖分和钠，对于经历长时间体力运动消耗的人群来说，运动饮料可以迅速补充碳水化合物、水分及所需的电解质。但对于青少年前期的儿童来说，一般只会进行常规的运动，因此基本无法消化这些非常高的能量，反而导致儿童肥胖、龋齿等，所以少年儿童在非长时间高强度运动的情况下，无需饮用运动饮料额外补充电解质，仅需补充淡水或淡盐水即可。来源：广州日报

张性下降，造成肌肉松弛，让人感觉疲劳、乏力。

运动后，应该先通过动作调整，让心率逐渐恢复到正常水平，再摄入适量水分。喝水时需要注意，水温适宜，最好是温水；喝水速度不宜过快，应该缓慢、小口、多次补水；补水量不宜过大，每次不要超过200毫升。如果运动量较大，可以考虑喝点运动饮料，补充钠和盐。但是，需要注意含糖量不宜超过6%，以免因为饮料过甜引起反胃。此