

三伏要热养

这份保健“热”指南要牢记

夏季天气炎热,有人出了一身大汗后马上用冷水冲澡,引发急性心悸;有人大快朵颐吃上冰淇淋,出现了偏头痛;还有人突然从40℃的室外进入20℃的空调间,导致血压波动,血管内斑块脱落,堵塞血管。

实际上,这类因贪凉引发的险情几乎每年夏天都会发生。医生提醒,夏天一定不能贪凉,三伏天也要热养,具体可从以下几方面入手。

喝热茶比冷饮更解渴。一杯热茶下肚,身上出点汗,闷热之气得以宣泄,顿时感觉清爽无比。需要注意的是,饮茶最好在饭后进行,空腹饮茶可能引发腹泻。另外,不要等口渴了一次性大量喝,少量多次更适宜。

凉水冲澡不如热水泡脚。从中医角度来说,大热天全身毛孔处于打开状态,这时立即冲凉,寒湿之气会侵袭人体,导致风寒湿邪。夏季可多用热水泡脚,使气血运行通畅,促进身体气血循环。对于喜欢喝两杯的朋友,医生特别提醒,酒精会刺激血液循环加快。此时如果用热水洗澡,会使血管扩张,丢失

身体水分;如果洗冷水澡,可能会对血管及肌肉产生较大刺激,导致血管和肌肉出现急剧收缩的现象,甚至可能出现痉挛。所以,喝了酒最好在两小时后再洗澡。

少吃凉菜多喝姜茶。夏季很多人通过吃凉菜解热气,但常吃凉菜耗伤脾胃,可喝些红糖姜枣茶,生姜、大枣一同煮水,并加入适量红糖,既能温中散寒,又能健运脾胃,对于健康大有裨益。另外,夏天来一碗热腾腾的汤面或热粥,不仅能驱散体内暑气,还能开胃理气,为身体注入活力。平时出汗较多的人,可多吃豆制品和奶制品等含钙丰富的食物,以及土豆和蘑菇等钾含量丰富的食物,还要注意补充B族维生素,如红豆、绿豆、燕麦等粗粮,适量吃些动物肝脏。

减慢节奏静心凝神。夏天要有意识地进行精神调养,减慢生活节奏,戒躁戒怒。日常可以多做些静心凝神的事情,比如打太极拳、练习八段锦。专注一件事久了,要注意适时闭目养神,闭上眼睛可以养目,也可静心。此外,夏天白天时



间较长,容易犯困,天气炎热也容易让人感到疲劳,夜晚睡眠质量又不太高,因此,适当午休对此时节

防病养生很重要,20-30分钟左右即可,以缓解疲劳,养护心神。

据《浙江老年报》

运动少于30分钟无效 这个说法准确吗

网上有说法称,运动30分钟以上才能减脂,少于这个时间,就是无效运动。这个说法准确吗?

专家表示,并非如此。在开始锻炼时,体内的糖原和脂肪就会一起为人体提供能量,运动时间长,消耗就多。

所谓运动30分钟才能减脂,更科学的说法是:运动30分钟以后,脂肪的消耗才会明显加速。

有研究表明,在运动初期,脂肪供能的比例会达到40%,而

运动10分钟左右,脂肪的供能占比则会达到50%,和糖原相当。

由于糖原在人体内的储存量没办法和脂肪相提并论,当糖原随着运动被快速消耗,此时,身体会被迫动用储存在体内的脂肪。

不过,这并不意味着运动越久越好,为了防止出现身体疲劳及运动损伤风险,时间在1小时以内相对最好。

据科学辟谣微信公众号



健康大讲堂

贪凉过度小心感冒

H记者 张璐 整理

天气一热,大家都想躲在空调房里不出门,但是太贪凉一不小心就容易感冒。近日,仁皇山滨湖街道社区医院建国社区卫生服务站的全科医生朱超就接诊了不少因为贪凉感冒的老年患者,为此她还专门来到建国社区居家服务中心,为辖区居民科普如何“防寒”。

朱医生表示,夏季天热人体容易出汗,毛孔张开,若受到冷风直吹或长时间处于空调房中,就容易受到寒气侵袭,引发感冒。因此,提前做好预防是关键。

她建议,首先就是饮食上要注意,都说“病从口入”,夏季饮食尽量清淡爽口,多摄入富含水分、维生素和矿物质的食物,如苦瓜、西瓜、黄瓜等,这些食物具有清凉解暑的功效,可以帮助调节体温,补充水分。减少过多

摄入油腻、辛辣、热性的食物,以免助热生火,损伤身体。

第二,夏季虽然炎热,但适度的运动对于身体健康十分重要,可以选择早晨或傍晚时分进行运动,如散步、慢跑、太极拳等,这些运动方式有助于增强体质,提高免疫力。运动后要适当补充水分,可适当补充淡盐水,以预防中暑脱水。

第三,夏季气温高,人容易感到烦躁不安,中医强调“心静自然凉”,可以通过听音乐、阅读、冥想等方式来放松心情,缓解压力。情绪波动过大容易影响心脏健康,因此要保持情绪稳定,避免大喜大悲。

第四,中医养生提倡通过按摩穴位来调理身体。可以按摩一些具有清凉解暑、养心安神功效的穴位,如心经上的“神门穴”和心包经上的“内关穴”,可以舒缓心情,调节身体机能。