



# 三伏天养生需要注意啥? 专家:谨记9个禁忌



不知不觉中,已经进入了三伏天,这个天气是一年中最热的时候,很多人会被炎热的气候所烦恼,精神不济、四肢乏力、食欲不振、做事效率低,这个时候我们就更要注意养生方面的问题。那么三伏天应该怎么注意养生呢?不妨听听上饶市人民医院中医科孙亚平主任医生的介绍。

### 三伏天的6个注意事项

- 1.三伏天之冬病夏治:由于三伏年是全年中天气最热、气温最高、阳气最盛的阶段,在这一阶段,人的肌肤腠理开泄,选取穴位敷贴,药物最容易由皮肤渗入穴位经络,能通过经络气血直达病处,所以在夏季治疗冬病,往往可以达到最好的效果。
- 2.三伏天之三伏灸:三伏灸,祖国医学的瑰宝。三伏灸是我国传统医学中最具特色的伏天保健疗法,与现代预防医学有异曲同工之处。祖国医学早在几千年前就提倡“不治已病治未病”的疗法,是世界上最早的预防医学;“冬病夏治”的“三伏灸”就是其中最具有代表性的方法。三伏灸共9次,伏前或者伏后1次,头伏2次,中伏4次,末伏2次。
- 3.三伏天之伏天进补:民间有“头伏鸡,二伏狗,三伏甲鱼红枣肚”。三伏进补养生,一定要把握伏天的特点:温度高,湿度大,白昼时间长,人相对睡眠时间少。进补应结合个人实际情况,分清虚实,对症补益,最好在医生指导下进行,若随意进补可能会加重人体损耗,火上浇油。
- 4.三伏天之防中暑:三伏天最易发生的疾病就是中暑。据中医药康博会调查和介绍,除了暴晒高温的室外环境会导致人中暑外,闷热潮湿的室内也是多发地。另外,中暑与个人体质、营养状况等都有关联,三伏天应保持室内通风顺畅,散发湿气,合理安排出行。
- 5.三伏天之勿贪凉:中医药健康知识讲座指出,夏天人体阳气最重,中医

养生讲究的原则之一就是顺应自然规律,夏季切勿贪凉,用冷饮解暑降温,食用凉菜未尝不可,但不知节制则对身体有害无益。

6.三伏天之多补水:补水养生是三伏天的重中之重。三伏天稍动就大量出汗,继而产生强烈的口渴感,按出汗量饮水,不能等到口渴才想到喝水,而要定时喝水,白开水、茶水等就是比较好的选择。

### 三伏天饮食应该注意啥?

- 1.应注意少糖:三伏天的时候,吃一些甜品,点一杯饮料是很多人人的选择。只是很多人不知道的是,三伏天如果吃糖太多的话,是会引发一系列身体疾病。像是疝子、高血糖等疾病。所以说,三伏天饮食,一定要注意少糖。
- 2.应注意补气去火:三伏天除了给我们带来炎热之外,还给我们带来了很多的火气。所以很多人在三伏天的时候,都会出现很多的上火症状。这些上火的症状除了身体上的之外,还有情绪上的,所以说,三伏天的时候,饮食一定要注意补气去火。那么补气去火的食物都有哪些呢?其实,苦瓜、西红柿、牛奶、鸭肉等食物,都是很不错的补气去火的食物,大家可适当的选择。
- 3.应注意祛除湿气:三伏天的时候,天气闷热潮湿,人体很容易被湿气侵蚀。所以说,在三伏天期间,饮食一定要注意排出湿气。那么在日常生活当中,哪些食物可以帮助人体排出湿气呢?其实,我们常见的很多可以帮助身体排湿的食物是有很多的,像是薏米、红豆、绿豆等食物,都是很不错的排湿食物。
- 4.应多食甘凉:三伏天是一年当中暑湿最重的一段时间,所以说这段时间的饮食,应该以清淡为主,这样不仅能够帮助调理身体,还可以帮助身体排出湿气。
- 5.应多食生姜:俗话说:“冬吃萝卜夏吃姜。”姜具有温补的作用,三伏天可以多吃点姜,补补阳气。生姜性辛温,有散寒发汗、化痰止咳、和胃、止呕等各种功效。三伏天喝姜茶的最佳时机也来到了。生姜4片,大枣4枚,红糖适量,同放入杯中沸水冲泡,一杯温胃散寒的姜枣茶就沏好了。喝姜茶是一种简便易行的保健方法,现在也似乎越来越流行。姜茶一年四季都可以喝,但是夏天是最适宜喝姜茶的季节。

### 三伏天的9项禁忌

一忌不开窗通风:三伏天不少人怕热,躲在室内吹空调。其实,潮湿闷热、

通风差的室内易引发中暑,而且使用空调不开窗换气,空气质量会变差,反而致病。建议每天开窗通风2次以上,每次15-30分钟。

二忌只吃果蔬: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,就可能致病。天再热,饮食搭配也不能少。多吃点富含钾的蔬菜、水果,如香蕉、西瓜、西红柿、南瓜、豆类、土豆及芹菜等;菜汤、肉汤、鱼汤、蛋汤等,餐前少量饮用还能增加食欲。

三忌冷风对着吹:空调冷风,颈椎对着空调吹,使颈背部肌肉受寒,造成颈部持续痉挛、后背酸痛等。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。

四忌冷饮不离手:冰淇淋、冷饮适当吃解暑,大量吃会伤身。长期过量的冷食物进入胃,会使胃黏膜下血管收缩,黏膜层变薄,出现黏膜水肿和糜烂。且夏季人体新陈代谢快,血管处在扩张状态,突然食用冷饮,造成血管迅速收缩,引起血压波动,易诱发心脑血管意外。

五忌直接冲冷水:老年人在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。

六忌整天不出汗:养生要顺应大自然的规律,该出汗时就出汗,因为出汗既能带走体内毒素,又能调节体温。傍晚出门走一走,微微出汗对身体好。

七忌饮料代替水:夏天饮料是不能代替水的。因为此时人体的排汗量和水分蒸发量都大大增加,如果只喝饮料不喝水,尿液中的代谢物质不能很好稀释,晶体沉积,很容易会形成结石。而且长期摄入含糖饮料,容易变胖。建议:每天喝够1200ml以上水,饮料适度。

八忌中午不休息:三伏时节应晚睡早起,但晚睡不是熬夜,也最好在24点前。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、心梗等心脏疾病的发生。午睡以15-30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。

九忌情绪激动:炎炎夏日,人难免会心浮气躁,但激动情绪伤身体。比如生气时,血压会上升,我们的脸会涨红。血管以及心脏部位所承受的压力比正常情况下高出3倍以上。过分激动,对心脏也是有伤害的。

(本报记者 桂颖辉)



## 夏季经常打赤脚危害多

夏天的时候在家里打赤脚,是很舒服的,虽然这样做觉得很舒服,但对健康却非常不利。那么夏季经常打赤脚有什么危害呢?下面由上饶市立医院中医科主治医师熊贞良为大家做详细介绍。

1.容易受凉:经常打赤脚在家里走来走去,很容易导致双脚受凉。因为双脚的脂肪层很薄,而且保温效果比较差,加上该部位远离心脏器官,血液循环速度比较慢。所以双脚脚掌的皮肤温度非常低,在瓷砖上走来走去,很容易导致双脚受寒。双脚受寒之后,很容易导致皮肤的毛细血管出现收缩,致使身体的抵抗力下降。而夏季天热闷热雨水又多,很容易形成闷热潮湿的环境,这样的环境很容易滋生细菌。一旦病菌侵入人体,就会引起多种疾病,比如说热伤风。其中,下雨天还打赤脚的人们,更容易受凉,导致腰腿疼、胃疼等不适。要是处于月经期

这样做,还会导致痛经,让女人们整个月经期都痛苦不堪。

2.容易造成外伤感染:打赤脚的时候,双脚没有鞋子的保护,会导致脚部的皮肤暴露在外面。夏季的时候蚊虫多,赤脚走路的时候,很容易被蚊虫叮咬,瘙痒难忍时,就会抓挠皮肤,一旦皮肤抓烂了,没有及时清洗双脚,就容易诱发感染。

3.诱发皮肤癌:生活中一些人外出时,也喜欢打赤脚走路。比如说在海滩玩耍的时候,就喜欢脱掉鞋子,在沙滩中来回走路。虽然打赤脚踩着沙子很舒服,但是不能经常这样做。这是因为打赤脚会导致脚面暴露在阳光下,很容易被阳光中的紫外线刺激,导致脚面皮肤细胞被破坏。因此,皮肤也会慢慢变粗糙,甚至失去弹性,同时皮肤抵抗力也会下降。长期如此,容易发生皮肤癌变的可能性。

(本报记者 桂颖辉 文/图)

## 中年人每天坚持做俯卧撑有啥好处?

人到中年以后,身体内的各个机能开始下降,患上疾病的风险相对会增加许多,男性身上会比较明显一点。上饶市人民医院预防保健科慧医生告诉记者,为了避免这样的情况发生,不少的男性开始想办法提升身体的素质,于是便开始运动,其中做俯卧撑的就比较多。可有不少人会觉得俯卧撑这项运动强度比较大,都会很排斥。那么中年的男性,每天坚持做俯卧撑,到底好不好呢?其实,对于好不好,也是因人而异的,有些人坚持了一段时间之后,身体确实收获了很多的好处。

### 经常做俯卧撑有哪些好处?

1.肚子上的赘肉少很多:不少的男性因为平时不注意饮食,加上没有运动的习惯,年纪轻轻的就出现了大肚腩,不及时减掉,患上三高的风险会增加。如果在身体允许的情况下,每天都能坚持做俯卧撑,是可以起到锻炼腹部肌肉的效果,坚持一段时间之后,肚子上的赘肉可能会慢慢地减少。

2.心肺功能变得更加强大:对于中年的男性朋友来说,其实心肺功能已经没有那么强大了,平时就算不做什么运动,都会有气喘的情况出现。可当你坚持一段时间的俯卧撑之后,吸氧量开始增加,心肌的收缩能力也得到了加强,心肺功能明显比之前好很多。

3.身体状态变得更好:在做这项运动的时候,身体的代谢和循环都得到了锻炼,细胞的活性也被增强,此时可以更好地清除体内不好的物质,对于延缓衰老有很好的帮助。

4.关节变得更加灵活:过了中年以后,身体内的营养物质流失的很快,尤其是钙物质,流失的过多,可能还会引起骨质疏松的问题。男性平时如果能够坚持做点俯卧撑,可以起到活动关节的效果,关节变得更加灵活,对于预防骨质疏松会有很好的帮助。所以说,男性如果坚持每天做点俯卧撑,其实对身体还是有很多好处的,大家都可以试一试。

### 每次做多少个比较好?

如果做过的人应该都知道,这项运动看似简单,但其实做起来还是比较困难的。曾经做过相关的调查,如果男性已经过了40岁,每次能够做20个以上,就已经非常不错了。如果能够做40个左右,说明体质与年轻人差不多了,是比较健康的标准。

因此,过了中年的男性,每次可以坚持做40个,不过这仅仅只是一个数字,还是要根据个人的体质来看,如果一味地强求个数,给身体也会带来负担。虽说做俯卧撑确实能给身体带来很多好处,但在做的时候,最好能够避开睡觉之前、空腹和吃饱之后。这两个阶段是身体比较脆弱的时候,如果坚持做的话,容易使人出现失眠,引起肠胃不适的情况,反而伤身。

总之,男性朋友平时如果坚持做一做俯卧撑,相信可以收获很多的好处,不过在做的時候,有些注意事项也要知道,时间上的选择也是很重要的。另外,还要注意的,并不是做的越多就越好,要在身体能够承受的范围之内做,这样才能达到想要的效果。

(本报记者 桂颖辉 文/图)

## 经常腰痛是怎么回事?

腰是人体的重要部位之一,然而在生活中腰疼十分普遍,老年人、上班族,甚至一些学生也动不动就喊“腰痛”。上饶市第五人民医院门诊主任叶夷芳告诉记者,据统计,80%的人一生中都会有腰痛的经历,部分患者腰痛会反复发作,严重影响生活、学习、工作。引起腰痛的原因比较复杂,而且很多疾病的发生与腰痛有关系,所以对于腰痛的症状我们不能忽视,无论腰痛程度是否严重都要找到原因,对症治疗,效果才会更好。

### 不同性别导致腰痛疾病的种类不同

男性一般在日常生活和工作中腰部的活动量较大,当负荷过大、姿势不当、保护欠缺时,就可能造成腰部软组织及骨与关节损伤,因此,男性的腰痛以损伤因素为主。

女性由于生理特点而产生一些女性特有的疾病,如子宫体炎、附件炎、子宫后倾、子宫脱垂、盆腔肿瘤等,这些疾病均可引起腰痛。此外,月经期可致腰痛;怀孕期由于腰椎负荷加大而导致腰痛;产后由于内分泌的改变,致使关节囊、韧带松弛,也可导致腰痛。

### 不同年龄导致腰痛疾病的种类不同

少儿或青少年导致腰痛的常见原因,主要是先天性畸形,如隐性脊柱裂、移行椎等;姿势性的疾病,如腰椎侧弯等;炎症性的疾病,如腰椎结核等。

青壮年引起腰痛的常见原因,主要是损伤性的疾病,如腰肌劳损、腰扭伤、腰椎间盘突出症、腰椎压缩性骨折等。此外,免疫系统方面的疾病,如强直性脊柱炎等也是导致青壮年腰痛的比较常见的原因。

中老年引起腰痛的常见原因,主要是退行性改变,如腰椎增生性脊柱炎、腰椎管狭窄症、骨质疏松症等,其次可能是腰骶部的各种肿瘤。

### 不同职业导致腰痛疾病的种类不同

体力劳动者,尤以重体力劳动者、运动员等引起下腰痛的原因,主要是损伤性的疾病。

长期在空调、潮湿、寒冷环境下工作者,易患腰背部筋膜纤维组织炎。

脑力劳动者由于缺乏锻炼,腰背部肌肉力量薄弱,极易发生腰肌劳损及腰扭伤。



腰痛预防方法:1.保持正确的坐姿,避免长期固定某一个姿势,避免久坐、久站,定时起身活动一下腰部;2.掌握正确搬物姿势:抬重物时先下蹲,然后双臂握紧重物后起立,再移动双腿搬运到指定地点,再下蹲放下重物。避免频繁搬重物;3.适当肌肉锻炼,倒立、游泳、腰背康复锻炼等运动是非常合适的康复和预防方法;4.中老年人预防腰痛,要重视骨质疏松的防治。

(本报记者 桂颖辉)

## 中老年人常吃4种食物 有利血管养护

食物都对养护血管有帮助,一起来了解下。

1.玉米:玉米里的不饱和脂肪酸含量达85%,其含的亚油酸和油酸可分解掉体内过多的胆固醇,加快新陈代谢的优点。其次,玉米还含有丰富的蛋白质、钙、镁等营养素,可以延缓血管细胞老化。除了可食用的部分,玉米须对心脑血管病患也是十分好的,将其晒干后用以泡水,可以在一定程度上改善高血压,帮助稳定血压。

2.海带:作为蔬菜里营养价值排前三的海带,它含有的多纤维质和棕榈油等成分有助于清除血管垃圾,提高血管的通畅度,保持血管的弹性。有数据显示,含有脂肪酸和氨基酸的食品可以起到预防心脑血管病的作用,而海带中就含有这种成分。

3.大蒜:大蒜中含有丰富的大蒜素等营养素,这些物质可以有效清除体内垃圾,发挥活血化瘀作用,帮助疏通不通的血管。大蒜的味道略微辛辣,若是觉得大蒜味重,可用醋浸泡大蒜后再食之,如此不仅能减少大蒜的辣味,

还能提高养护血管的功能。而且醋本身对血管也有好处,因此吃醋泡大蒜会比单纯吃大蒜的效果好些。

4.洋葱:洋葱含有丰富的前列腺素A,可以防止血液变稠,减少血管压力,降低心脑血管疾病的发生概率,对高血压的治疗以及缓解动脉硬化有一定的辅助作用,同时还可以达到提神、缓解压力的效果,日常生活中经常食用还可以用于预防感冒。除此外,洋葱还有助于去除体内的自由基,有效提高新陈代谢能力,防止衰老、预防骨质疏松症。

以上这几种食物对养护血管都有一定的帮助,大家在生活中不妨适量食用。不得不说,血管的健康真的很重要,人体靠血管运输各种养分,如果血管出了问题,对身体的影响是很大的。需要注意的是,虽然上述4种食物对血管有益处,但如果已身患血管疾病,还是得对症下药,食物只能起到一定的调养作用。

(唐亚婧 本报记者 桂颖辉 文/图)



人到了40岁,血管便开始退化,各种血管疾病也就慢慢找上门来了,比如高血压、高血脂等。上饶市妇幼保健院中医科主任何舰告诉记者,事实上,大部分血管疾病都是平时不注意饮食导致的,因而想要改善血管病症,在积极治疗的同时还可以从饮食方面进行调养,以下这些

