

# 如何健康、舒服地度过三伏天？

没有胃口、不停出汗、身体困乏……盼来了可以吃西瓜的夏天，没想到却被节节攀升的气温热昏了头。7月12日起，最毒辣的三伏天来了！如何健康、舒服地度过三伏天？来听听中医专家教你做好伏天最重要的几件养生事。

## 1、风扇,降温要比空调好

空调可以迅速降温，但常吹空调会影响人的排汗功能。排汗是人体自我调节的降温过程,长期呆在空调房中,人体对温度的调节能力就会降低，中枢调节能力下降,会引发各种不适。最好少开空调,用风扇代替来降温。多开窗,加速空气流通也有助于降温。特别是老人,由于机体衰弱,对温度的调节能力有限,更要少吹空调,出门可带把扇子。

## 2、牛羊肉,发散体内寒气

夏季吹空调、喝冷饮容易使体内寒气过重,而羊肉、牛肉等热性肉类可以温阳散寒,补中益气,尤其适合夏季手脚冰凉、气血不足的人食用。俗话有“伏羊一碗汤,不用开药方”,足以见羊肉在伏天的效用。

## 3、面食,补充人体能量首选

伏天气温高,人体新陈代谢会加快,身体大量出汗,对能量的需求增多。饺子等面食含糖类、B族维生素、多种矿物质,可为人体提供充足的热量。暑热让人们食欲不振,面食相对好消化吸收。

## 4、绿豆,祛湿又健脾

伏天湿热较重,容易导致脾虚,要注意健脾护脾。饮食应以清淡为主,绿豆有健脾的功效,可以适当喝些绿豆粥祛湿健脾。中医认为,绿豆煮汤能够消暑益

气、清热解毒,对于轻度中暑,头昏头痛、胸闷气短、无汗烦热症状能够起到治疗效果。还应该适当多吃蔬果,特别是维生素含量高的蔬果,如西红柿、西瓜、黄瓜等。

患有日光性皮炎的人需要注意,要少吃光敏性食物,如芹菜、菠菜等。这些食物会加速皮肤对于光的敏感性,加重对紫外线的过敏。

## 5、绿茶,补水同时去火

伏天气温高,人体容易脱水,因此大量补水是防止中暑的最佳方法。补水时,可以选择喝点绿茶。因为伏天人体流失的不仅是水分,很多电解质也会流失掉。绿茶清热去火,其所含的多种维生素、矿物质还可以对人体流失的电解质进行迅速补充,进而维持体液的动态平衡,能够帮助消除倦意,提神醒脑。

如果不宜饮茶,也可以喝一点淡盐水,还可以通过吃西瓜、喝绿豆汤等方式来补充水分。

## 6、棉质衣裤,排汗能力强

棉质衣服不仅舒适、柔软,吸汗能力也强。所以,伏天穿棉质衣服可以加速吸收身体排出的汗水,迅速带走体内的热量,从而达到降低体温的效果。衣服不要穿得太紧,宽松的衣服也能让汗液迅速离开体表。深色衣服吸热能力强,可以选择颜色较浅的衣服,如白、浅黄、淡粉、浅蓝等颜色。睡觉时,不要赤膊,要身穿睡衣,这样可以护好腹部,防止“风邪”进入体内,伤及脏腑。

## 7、温水澡,消暑胜过冲凉

天气炎热,不少人会选择直接用凉

水洗澡降温,其实这并不是正确的做法。

伏天气温高,人体毛孔处于张开状态,代谢速度也较快,直接冲凉,会导致皮肤表面温度骤降,毛孔关闭,血管骤缩,体热无法散出。洗完后不仅不能起到解乏的作用,还可能让人四肢无力、肩膝酸痛,甚至诱发关节炎和慢性肠胃炎。

伏天最好还是洗温水澡,水温在35℃—37℃为最佳。这个温度比皮肤温高,却比体温低,非常适合消暑散热。

## 8、游泳,最避暑的锻炼

人们常说“夏练三伏”,并不是让大家不分时间、地点、情况地去锻炼。夏天人体能量消耗大,跑步、打球、爬山等锻炼方式必须量力而行,最好进行一些“低调”的运动,既能起到锻炼效果,又不至于出现不适。专家特别推荐游泳,因为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。

## 9、心血管疾病,夏季高发

每年的七八月份是心脑血管疾病爆发的季节。研究显示,气温达到35℃以上,心脑血管疾病的死亡率就会飙升。这是因为:身体为了散热,会使体表的血管扩张,更多的血液循环到体表,心脏等器官的供血相对就少了;

气温升高,心跳、血流速度会加快,心肌耗氧量也会随之增加。

专家建议,夏天应随时摸摸脉搏,观察脉搏跳动是否正常,尤其在感到头晕、乏力、胸闷、心悸等身体不适时。

正常情况下,人的静息心率为70—80次/分钟;对于老年人,在安静状态下正常的脉搏跳动频率应该在60—90次/分钟之间。

据《生命时报》

# 找准“病根” 中医教你 对号入座除痘痘



说起成长中的烦恼,恐怕没有什么比脸上“长痘”更让人心烦的了。有的人与青春痘激战正酣,有的人脸上早已留下“战败”痕迹。

在医学上痘痘被称为痤疮,多发于面部、胸背部、颈部等部位,其症状主要分为两大类:一类是“炎症性皮损”,主要包括丘疹、脓包、结节、囊肿等,它们通常会使皮肤变得凹凸不平。而另一种“非炎症性皮损”更为普遍,即我们常说的“黑头粉刺”和“白头粉刺”。几乎人人都受过其困扰。要除痘痘,还得“对症下药”。

## 揪出长痘的“病根儿”

中医认为,痤疮与体内心肺热盛、热毒积聚有关,具体原因有以下几种:

肺经风热。鼻子两侧和额头部位的痤疮,跟肺的关系最为密切,可采取背部刮痧的方法清泄肺热。

脾胃湿热。痤疮大多源于脾胃失和,属于湿热症者,要祛湿清热;属于寒湿症者,应温阳、健脾、利湿。

值得注意的是,“痘友”应谨慎服用“败火药”,一些苦寒的泻药往往伤脾胃,效果可能适得其反。

痰瘀互结。吃得过咸、过腻容易生痰,进而导致结节丛生、囊肿,脸上的痤疮也就难以平息。

冲任气血失调。脸颊的痤疮可能是全身气血运行不畅或肺部有炎症的表现。这种痘痘多在秋燥时节出现,且常伴有咳嗽、咽痒、咽痛、有痰等症状。

血热偏盛。体内阳气热量偏盛,会导致红色的痘印更加明显,烦躁易怒的人更为常见。

## 四种中药的祛痘魔力

找准了痤疮的“病根儿”,中医多以此入手,通过给体内降温,疏通经络,帮人们摆脱“痘痘”困扰。这里推荐4种祛痘中药,“痘友”们不妨一试。

黄芩。“黄芩”能帮助缓解肺热,不仅入肺经,直接作用于痤疮的首要病因;还能清热除湿入胃经,对于脾胃湿热的内火也有很好疗效。不仅如此,黄芩含有的黄芩苷、黄芩素也有很好的抗菌止痒效果。

苦参。“苦参”能清热燥湿,杀虫止痒,对于平衡油脂分泌、疏通收敛毛孔、清除皮肤内的毒素杂质,促进受损血管神经细胞的生长和修复有明显效果。

艾叶。艾叶燥湿止痒,温经调经,对于冲任失调而引起的痤疮也很有裨益。

薄荷。治疗痤疮,主要有“消”和“拔”两种思路。“消”是通过内脏调理将热毒消除,而“拔”则更快、更彻底地将各种邪毒带出体外,从而达到治疗的效果。“薄荷”就是通过“拔”的思路来帮助祛痘的。薄荷透疹解毒,可将疹毒内火尽快透出体外,同时其独特的清凉感可以一定程度上减轻瘙痒症状,防止挠破加重痤疮病情。

据《生命时报》

# 三伏贴哪些人不宜贴

随着三伏天的来临,很多人开始贴三伏贴,希望冬病夏治。专家提醒,三伏贴并非人人适宜,不能盲目“跟贴”。

专家分析,“冬病”是指好发于冬季、或在冬季易于加重的慢性肺系疾患。夏季三伏,以上疾病处于相对稳定阶段,适于防治。

三伏贴适合三类人群:一是患有支气管哮喘、慢性支气管炎、反复上呼吸道感染的人群;二是患有慢性鼻炎、鼻窦炎的人群;三是患有慢性咳嗽、反复感冒的人群。而有严重心肺功能疾患

者、对药物过敏者、皮肤长有疱疹以及皮肤有破损者、疾病发作期(如发烧、正在咳嗽等)患者不宜进行贴敷治疗。2岁以下的孩子由于皮肤娇嫩,贴敷容易引起感染,所以不宜进行这项治疗。

“三伏贴要贴3年效果才好。”专家表示,冬病夏治并不能立竿见影,对于很多顽固性冬病,如果不坚持治疗,就可能导致冬病“抬头”,那时治疗起来更加困难。所以,接受冬病夏治的患者,要做好打一场持久战的准备。

据新华网



# 每日一个鸡蛋黄不会升高血脂

每天吃一个鸡蛋,是一种饮食好习惯。可是很多时候,人们都只吃蛋白,把蛋黄扔掉,认为蛋黄胆固醇含量高会影响健康。

事实上,蛋黄富含优质蛋白、必需脂肪酸、卵磷脂、维生素A、维生素B1、维生素B2、钙、锌以及胆碱、甜菜碱、叶黄素等营养保健成分。而蛋白的主要营养成分只有蛋白质,蛋黄才是鸡蛋中的精髓。虽然100克蛋黄的胆固醇含量有

1510毫克,但并没有科学证据表明蛋黄摄入多会导致高血脂或心脏病。

蛋黄所含的叶酸、维生素B6、维生素B12和甜菜碱共同作用有利于降低血中的同型半胱氨酸水平;叶黄素、玉米黄素加上胆碱和卵磷脂有利于降低心脏病的危险。而维生素A、叶黄素和玉米黄素,有利于预防老年人眼睛黄斑变性。蛋黄如果和富含钾、钙、镁和维生素C的绿叶蔬菜一

起吃可以均衡营养。中国营养学会推荐成人每日蛋类摄入量为40~50克。

此外,蛋黄还有一个优点就是无论用什么方法烹调,营养成分变化都很小。由于蛋黄被蛋白包裹着,烹调时和空气接触较少,而且不会直接受高热影响,营养成分能保存得比较完好。不过,蛋白的营养吸收率会受不同烹调方法影响。

据《生命时报》