

办公室夏季养生不踩“坑”

大暑已过。三伏天属于“长夏”，对应中医五行的脾土，是一年中最为潮湿多雨的时节，高温人体易出汗，而潮湿又使汗液不能顺利排出，从而容易引起中暑等疾病的发生。中医所讲的外感六淫中的“湿邪”在此时最易侵犯人体，造成头重如裹、精神萎靡、疲倦乏力等症状。那么在三伏天，我们该如何抵御湿邪？生活中应从衣食住行各方面注意哪些问题？又有什么养生好方法呢？

抵御湿邪 这些妙招需牢记

首先，室内应保持空气清爽干燥，无论是家中还是办公室，都要做好通风，尤其是使用中央空调的办公区域，更要注意保持空气流通和新鲜，以防呼吸道疾病的发生。

在饮食上，可多吃有清热利湿功用的食物，如绿豆粥、荷叶粥、红小豆粥等。中医认为长夏对应脾，此时更应注意养护脾胃健康。脾喜燥恶湿，在湿热的夏季容易出现食欲不振、脘腹胀满的症状，甚至导致手脚不温。建议清淡饮食，尽量不吃油腻的煎炸、烧烤类食物，冷饮也要少喝，以免影响脾胃功能。夏季人体的新陈代谢加速，可适当补充蛋白质、维生素和矿物质等营养素的摄入。

另外，还要小心冰箱综合征：食物饮料不要从冰箱里拿出来就吃喝，容易引起头痛；冰箱门密封胶条、冷冻机排气口和蒸发器中都存在着多种真菌，对于呼吸道脆弱人群来说，容易引起肺炎；吃生冷食物、变质食物容易引起急性胃肠炎，尤其在夏季需要格外注意。

久坐有四伤 积极运动很重要

中医常说久坐伤肉，这里指的是肌肉，久坐容易引起气血运行不畅，导致肌肉浮肿、酸痛、紧张等问题。久坐也伤心，气血运行减缓容易导致心脑血管供血不足、动脉硬化等问题的发生。久坐还伤骨，引起颈椎、肩部、腰椎等多处病症。久坐还伤胃，胃肠道蠕动减慢从而引起脘腹胀满等症状。

因此，积极运动很重要。《华佗传》中讲，动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生。对于办公室伏案工作的上班族，可于工作间隙做一些简单的活动，如扩胸运动、伸展运动，转转头、动动肩颈、拍打腰腿、踮踮脚，这些活动看起来简单，但对减轻久坐对身体健康造成的不利影响还是大有帮助的。对于上班需要长时间使用电子设备的人群，也可在活动中加入眼保健操，保护视力健康。

另外，值得注意的是，夏季运动不可过度，不可出大汗，以免伤气血。可尝试太极拳、八段锦等较为缓慢柔和的运动，以心脏不剧烈跳动、身体微微出汗发热为宜。

体质不同 养生之法亦不同

夏季要做好防暑防湿，身体调节能力较弱的人群更应注意。在中医看来，正气不足和



气机郁滞的人身体调节能力会差一些，在三伏天需要有针对性地做好养生。

正气不足可分为气虚、阳虚、阴虚、气阴两虚等不同体质，这类人群应注意扶助正气。阳虚容易表现为小便频繁而清长、夜尿多、便溏甚至水谷不化（吃下去的食物没有消化完全就排泄出去）等症状，炎热天气中体表气血充盈，内里脏腑功能下降，阳虚人群的脾虚问题会更为明显，因此应避免受寒，不吃冷食冷饮，同时注意保暖。

而对于气阴两虚的人群，及时补充水分和电解质非常重要，中医认为汗为心之液，炎热的天气大量出汗容易损伤津液，可多次少量饮用淡盐水，也可以借助中药的力量，如遵医嘱服用生脉饮来益气养阴。同时气阴两亏的人群更容易中暑脱水，要避免过量运动出大汗。阴虚的人群还要避免熬夜，因为熬夜会损伤肾阴，长此以往引起肾精不足，可遵医嘱服用六味地黄丸来滋补肾阴。

再来说气机郁滞的问题，这一类体质可分为气滞、湿热、痰湿几种。此类人群更应做好防暑和祛湿，注意饮食清淡。有内热的人群待在比较凉爽的空调环境中以及适量食用冷饮会感觉舒服，并有利于安神养心，但仍需注意适度，不可过度贪凉。另外，湿热体质的人群容易出现情绪问题，要尽量避免着急上火，减少生活工作上的压力。

相关链接：

哪些人群适合冬病夏治？

冬病是指某些好发于冬季或在冬季易加重的虚寒性疾病。一提到冬病夏治，大家首先就会想到三伏贴，觉得它是治疗慢阻肺、老慢支、过敏性鼻炎、慢性支气管哮喘等呼吸道疾病的好办法。其实并不尽然，冬病夏治的范畴很广，不仅有三伏贴一种治疗手段，按摩、艾灸、服药等都可以达到冬病夏治的效果。

除了慢性呼吸道疾病，肩颈腰腿痛等骨科问题也可以通过冬病夏治来缓解。手太阳小肠经是从手经由肩颈到头的一条经络，而足太阳膀胱经则是从头经由颈椎、腰椎、腿部到脚的一条经络，夏季自然界阳气旺盛，人体气血充盈于这两条太阳经。此时通过贴敷等办法作用于这两条经络，对治疗肩颈腰腿痛能起到事半功倍的效果。

消化不良、肠胃功能紊乱等消化系统疾病证属脾胃虚寒的也适合冬病夏治，可以通过贴敷、艾灸等方法来进行治疗。在饮食上，可以每天早晨喝一杯姜丝蜂蜜水，用沸水泡姜丝，晾一晾加入蜂蜜即可，有升阳理气、祛除寒湿的功用，非常适合脾胃虚寒的人群保健服用。

据新华网

撑“大”了的胃还能这样“缩”回去

天气越来越热，放纵大吃大喝给自己囤的肉再也藏不住了！怎么办？减肥！可有些人会发现，无论如何也管不住自己的嘴，因为肚子总喊饿啊。这是因为长期的过度进食和不健康的饮食习惯，早已让我们的胃部容积扩大了。幸运的是，还可以通过一些简单的措施把撑大的胃“缩小”，从而减少不适和肥胖的风险。

研究表明，胃容积扩大可能与慢性疾病的发病风险增加有关。肥胖者的胃容积比正常体重的人更大，研究还表明，胃容积扩大可能会导致肥胖的发生。同时，胃容积扩大可能还会增加代谢综合征和糖尿病的风险。

要想“缩”胃，要科学饮食。首先，可以通过控制饮食量来缩小胃的容积。减少进食量是缩小胃容积的最有效方法之一。可以通过减少餐次的大小或者增加餐次的次数来控制饮食量。例如，可以将三餐改为五餐，每餐减少一些食物的摄入量。此外，避免一次性大量进食，可以尽可能地让胃保持在正常容积范围内。建议在进食时慢慢咀嚼食物，让食物充分混合唾液，这样可以减少食物的体积，使胃容积减小。

其次，可以通过控制饮食质量来缩小胃的容积。选择健康的食物，避免高热量、高脂肪、高糖分的食物，这些食物容易引起胃扩张和肥胖。建议选择富含膳食纤维的食物，例如水果、蔬菜、全麦面包等，这些食物可以增加饱腹感，减少饮食量。

最后，饮食习惯的调整也是缩小胃容积的重要措施之一。少吃夜宵，不吃过于油腻的食物，避免过度饮酒等不良饮食习惯，这些习惯容易导致胃扩张和肥胖。

除此以外，增加运动量尤其是规律性运动，也可以帮助缩小撑大的胃。建议每天进行适量的有氧运动，例如快走、慢跑、游泳等。

说到这里，可能有人会有疑问，这消耗大不是更容易饿，吃得更多了吗？其实，运动帮助减小撑大的胃，原因有以下几点：首先，适量的运动可以帮助加速身体的新陈代谢，促进脂肪燃烧，减少身体脂肪堆积，最终达到能量消耗减少从而减轻胃部的负担，缩小胃的容量。其次，运动可以刺激肠道蠕动，促进食物在肠道中的消化和吸收，减少食物在胃内停留的时间，从而减少胃的膨胀感，使胃部容量逐渐恢复正常大小。最后，运动可以帮助减少压力和焦虑，促进身体放松，从而减少暴饮暴食的行为，避免过度进食导致胃部容量增大。

据新华网

8 种健康习惯让你更长寿

美国研究人员在 7 月 22 日至 25 日召开的美国营养学会年会上说，坚持八种健康生活习惯或有助延年益寿，且无论什么时候培养健康生活习惯都不算晚。

据英国《每日电讯报》24 日报道，这些健康习惯包括锻炼身体、避免滥用阿片类药物、不吸烟、不酗酒、别给自己太大精神压力、吃得好、睡得好以及拥有积极的人际关系。

伊利诺伊大学厄巴纳-尚佩恩分校下属医学院的研究人员分析了 2011 年至 2019 年间参与一项退伍军人调查的近 72 万人的资料。这些人年龄在 40 岁至 99 岁之间，通过

调查问卷回答了有关生活方式和就医情况等

问题。分析结果显示，40 岁时，与没有上述任何一种健康习惯的男性相比，同时拥有这八种健康习惯的男性预期寿命平均多约 24 年；女性中这一差距平均为 21 年。

另外，依据这项研究，不爱运动、滥用阿片类药物和吸烟对寿命的影响最大，会令死亡风险上升 30%至 45%；精神压力大、酗酒、饮食习惯不健康、睡眠卫生习惯差等分别会令死亡风险上升约 20%；缺乏良好的社会关系会令死亡风险增加 5%。

研究人员说，培养健康的生活方式对公

共卫生和个人健康都很重要，“越早越好，但即使在 40 多岁、50 多岁或 60 多岁时只做一点改变，也依然有益”。换言之，放弃坏习惯，开始更健康的生活“永远不会太晚”。

这是迄今为止关于生活方式与寿命之间关联的最大规模研究之一。没有参与这项研究的英国格拉斯哥大学心血管健康专家纳维德·萨塔尔说，尽管研究缺乏临床数据，有其自身局限性，但研究结果依然能够说明，保持健康不能仅靠服用药物，健康的生活方式会起到很重要的作用。

据新华社