



从 7 月 12 日起，最毒辣的三伏天来了。今年三伏一共 40 天，比以往更长，更要注意暑期养生。

初伏：7 月 12 日~7 月 21 日；中伏：7 月 22 日~8 月 10 日；末伏：8 月 11 日~8 月 20 日。

如何健康、舒服地度过三伏天？本报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。

即使吹空调，也不要整天整夜地吹，可以开一会儿再关；温度也不要调太低，保证室内外温度不超过 7℃，注意不要让空调直吹身体。
- 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。

俗话说“伏羊一碗汤，不用开药方”，足见羊肉在伏天的效用。

食用热性肉类时要注意荤素搭配，温凉互补。

吃涮羊肉火锅时，要多吃些白菜、冬瓜、青菜，以平衡温凉寒热。

有牙痛、上火、发烧感染症状和体质偏热的人，应忌食热性肉类。
- 3、面食，补充人体能量首选**

北方有句俗语，叫“头伏饺子，二伏

面，三伏烙饼摊鸡蛋”，说的是老百姓过伏天的习俗。

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。

①头伏饺子

饺子皮是面粉制成，含多种维生素和微量元素，素馅里含丰富的维生素、矿物质和膳食纤维，肉馅能补充优质蛋白。而且饺子馅一般都剁得很精细，容易消化。

②二伏面

吃碗热汤面，身上发汗，可以去除体内的潮气和暑气。

需要注意的是，面汤中普遍含盐较高，要少喝；捞面，有人爱把面条放到冷水中冲两次，这样做会让部分 B 族维生素和钾元素溶到水中，营养流失；炒面，通常用油多，不建议常吃；焖面，营养损失较小，营养均衡。

③三伏烙饼摊鸡蛋

进入末伏，难熬的伏天进入尾声，天气开始转凉，简单方便的烙饼成了受欢迎的食物。

烙饼除了面里的营养外，其他营养素都严重不足。所以吃烙饼时，可以切几片酱牛肉，加把豆腐丝，还可以加点新鲜蔬菜，如黄瓜丝、胡萝卜丝。

- 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，血管挛缩，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

- 相关链接
- ▲晨练别太早
 - 建议有心脑血管病史的人应尽量避开早间时段锻炼。炎热天气下减少不必要的外出，尤其要少去温度高、湿度大、人口稠密的地方。
 - 最好穿着浅色、透气和宽松的棉质衣服,戴上遮阳帽或使用遮阳伞。
 - ▲保证水充足
 - 夏季不注意及时补充水分，会导致血液浓度增加，血液黏稠，极易突发心脑血管事件。
 - 每天的喝水量不少于 2000~2500 毫升，晚上睡觉前和早晨起床后应喝一杯水。
 - ▲温差别太大
 - 如果长时间身处温度过低的空调房，猛一出门到高温环境中，温差的骤然变化，很容易导致血管急剧收缩或扩张，引起血液循环障碍，诱发心梗或脑梗。

- 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。
- 有些老年人怕受凉，选择用较热的水洗，其实这样也不对。温度过高可能会使浴室中的含氧量降低，容易发生因缺氧导致的晕厥。
- 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。

在气温较高、阳光较强的中午、下午是不适合户外运动的，容易被晒伤，还会增加中暑、脱水等风险。最好选择傍晚，这时气温相对低，阳光也不那么强烈。

- 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。

(本报综合)



- 炎炎夏日，酷热难耐，解暑汤成为人们补充水分和追逐凉意的宠儿，其中西瓜汁、凉茶、苦瓜汤、菊花茶、绿豆汤等最为常见。
- 1、菊花茶**

泡菊花茶时，可加入枸杞、莲心、冰糖等改善口味。建议不要泡得过甜，一则会使消暑效果大打折扣，二则有升高血糖的作用。
- 2、绿豆汤**

绿豆汤可消暑止渴，为图方便，很多人经常一熬就是一大锅。绿豆汤极易变质，煮好、放至常温后应尽快饮用，实在喝不完的情况下可放入冰箱短暂冷藏保存，也可以冷冻做成绿豆冰棍。

不宜过量饮用冰镇绿豆汤，以免刺激肠胃。
- 3、西瓜汁**

西瓜汁含糖量较高，有利尿作用。不少人认为晚上喝西瓜汁会增加排尿频率，不利睡眠。如果晚上比较炎热，食用少量的西瓜汁反而有助睡眠。

西瓜汁一天的饮用量宜在 200 克左右。糖尿病患者血糖控制良好的前提下，两餐中间可食用少量西瓜，建议不要超过 100 克。需要提醒的是，不要贪凉过量饮用冰镇西瓜汁，容易刺激肠胃引发腹痛、腹泻。
- 4、凉茶**

市面上销售的凉茶往往含有大量糖分，不妨在家中自制好喝又健康的凉茶。

凉茶的主要成分有金银花、菊花、荷叶、淡竹叶、甘草等，建议不添加白糖。

在湿热的南方，喝凉茶有清热解毒、祛湿补水的作用。但不要拿凉茶当白开水喝，也不要将一些中药材加入熬制凉茶的原料中。

儿童、老年人、体质虚寒人群，过量饮用凉茶会导致胃疼、腹痛等不适症状。
- 5、苦瓜汤**

中餐和晚餐期间，不妨进食一点酸辣苦瓜汤消暑散热，而且还有开胃消食的作用，缓解因炎热导致的食欲不振。

不少人认为上火时喝些苦瓜汤有立竿见影的作用，其实是误区。上火一般是由身体抵抗力下降、身体发生炎症、饮食结构不合理等原因导致的，喝苦瓜汤并不能解决根本问题。

解暑汤的最佳饮用时间为饭后，推荐在两餐之间饮用。饭前饮用解暑汤容易影响食欲。糖尿病患者若想饮用甜味的解暑汤，可用木糖醇代替白糖和蜂蜜。

除了解暑汤，夏秋季节多食用丝瓜、冬瓜、绿叶蔬菜、香瓜、樱桃、草莓等蔬果也是祛暑好方法。

炎热的夏季适量饮用解暑汤确实为一种较好的消暑方式，但合理作息、均衡营养、足量饮水、适当出汗才是消暑的最佳途径。

(据《生命时报》)

