

夏季我们该如何养生

信阳消息(见习记者 刘方 实习生 聂东奎 李先斌 张吟)中医认为,夏季是阳气最盛的季节,也是人体气血旺盛的时期,然而,高温湿热的天气时常让人头晕、乏力、浑身不适,此时,保护好我们的身体,养精蓄锐就显得尤为重要。

A 高温天 警惕“热伤风”

夏至已过,高温天气更加频繁,天热流汗使人体消耗了大量能量,同时,夏季里人的胃口都比较差,如果没有足够的营养及时补充,身体抵抗力就会随之下降,再加上越来越多的市民空调、电扇吹个不停,很快感冒就“找上门儿了”。

记者在申桥附近的一家医疗诊所看到,注射室内坐了十几位正在输液的市民,据该诊所金医生介绍,其中大部分都是伤风感冒的患者。金医生指出,近期感冒的人群有所增加,而其中多以暑湿感冒为主,主要症状是发热、流鼻涕、头疼、嗓子疼,甚至肠胃不适。

记者发现,来看病的患者中拿药的少,打针的多。金医生说:“打针还是吃药要依据病情的轻重缓急,我们建议病人从吃药开始,但是不少年轻人为了图好得快,都选择输液治疗,这种办法虽然能很快缓解病情但是不可取,这样就失去了一次锻炼免疫力的机会,久而久之,身体的免疫力就得不到提高。”

金医生表示,夏天之所以容易感冒,除了因天气炎热潮湿外,室内外温差大、室内通风不好也是诱发感冒的重要原因,如果使用空调,室内外温差最好控制在5度之内,以免人体的调节能力下降。同时,家常做的生姜水、金银花茶,或者西瓜汁、冬瓜汁,对退热都有很好的作用。

金医生说,易患感冒的人群通常都是平时不注意锻炼身体,抵抗力差的人群,因此合理科学健身,是夏季养生的第一步,同时,高温会消耗大量体液,所以为预防感冒,夏季还要多喝白开水,必要时也可以喝点淡盐开水。

B 夏季上火并不都是天气惹的祸

夏季炎热,让人感觉比其他季节更容易上火,市中医院医务科副主任医师杨耀勇医生表示,夏季上火并不能完全归咎于高温,夏季是“阳气外泄”的季节,应该从身体内部找原因,饮食、作息不合理都会导致内分泌失调,引起上火。

上班族小周最近因为上火牙龈肿痛,脸上长痘,所以每天上班路上买一瓶凉茶喝已经成为了他的习惯,但是一周过去了,症状没有丝毫缓解。难道下火凉茶只是商家的虚假宣传?针对这种现象,杨医生表示,上火要看是在哪个部位上,而且无论是哪种火,都有虚实之分,要对症下药。

杨医生说:“比如心火的虚火就表

现为低热、盗汗、心烦、口干,而实火则表现为反复口腔溃疡、口干、小便短赤、心烦易怒;胃火的虚火表现为轻微咳嗽、食量少、便秘、腹胀、舌红、少苔,实火表现为上腹不适、口干口苦、大便干硬等,“正常人体阴阳是平衡的,如果是虚火上升,喝凉茶下火的做法不是在‘灭火’,反而会出现‘越喝越上火’的情况,‘虚则补之,实则泻之’,虚火上升应该是以‘补’来调养。”

同时杨医生还表示,不少上班族工作压力大,常熬夜,又缺少锻炼,身体经常处于超负荷的状态,不及时调整就容易出现阴虚火旺。所以,经常熬夜的“夜猫子”更要注意正确“灭火”。



浉河公园里老年人在一起下棋、唱戏,也是一种怡情养性,消暑度夏的好方式。记者 徐杰 摄

C 夏季午睡很重要

俗话说,春困秋乏夏打盹。夏季温度过高,人体大量排汗,体内钾元素随汗液大量排出,得不到及时补充就会导致倦怠疲劳、精神不振。市民王女士因为工作原因,中午没时间午休,冬天还好,但是一到夏天就应了那句话“中午不睡,下午崩溃”,脑子昏昏沉沉,工作起来自然效率不高。好不容易等到了周末,但是总感觉睡不醒,睡觉起来后头疼的症状也让她很伤脑筋。采访中记者发现,有王女士这些苦恼的市民不在少数,对此记者也采访了精神科方面的医生。

医生表示,中午的时候补上一觉能对人的精神状态起到调节作用,保护大脑,缓解紧张,午睡时间以20分钟至40分钟为宜,时间太长,大脑进入深睡眠状态,起床后反而会精神不佳。如果实在无法午睡,但又提不起精

神,可以喝一杯浓茶或者咖啡来缓解,也可以在太阳穴部位涂点风油精来提神,也可以起身活动活动。

医生特意提醒,有些上班族或者学生因为条件有限只能枕着胳膊趴在桌子上午休,不过这种睡觉姿势一般20分钟左右比较合适,最长不要超过半个小时,因为趴在胳膊上睡觉会使得多处神经受到压迫,心中焦虑、睡不踏实,同时,还会造成眼球受压迫,有时候会发现午睡后出现暂时性的视力模糊,所以时间久了会造成眼压过高,最终使眼球胀大、眼轴增长,形成高度近视,也容易增加青光眼的发病率,另外,趴着睡觉会长期压迫手臂和脸部,影响正常血液循环和神经传导,使两臂、脸部发麻甚至感到酸痛,时间长了会演变成局部性神经麻痹或使脸部变形。

D 夏季各类粥品受热捧

近入夏季,市区内几家粥铺的生意都格外的好,银耳莲子粥、绿豆粥、皮蛋瘦肉粥、黑米粥等都是各家主打。在解放路一家粥铺,市民马先生正带着妻子、儿子和老母亲在这里吃饭,点一锅绿豆粥再配上几个面点、凉菜,一家人其乐融融。“夏季容易让人没有胃口,但是喝点粥能消暑补水,口味清淡,对老人、小孩儿来说最好了。”马先生说。

记者走访多家超市发现,近一段时间,绿豆、黑米、莲子、百合、小米等适宜煮粥的食材

也卖的格外好。“夏天就想喝点稀粥就点咸菜,吃其他的都没有胃口。”正在挑选绿豆的市民林大妈说。

专家表示,夏季喝些粥能祛除燥热,起到生津止渴、清热解暑、调养身体、补充水分的功效,比如绿豆粥有清热解毒、消暑止渴、利尿化湿的功效,百合粥有清肺热、顺血脉、润肺安神的功效,冬瓜粥有利水消肿、清热生津的功效,莲子粥具有补脾祛湿的功效,都比较适合夏季食用。

E 夏天要学会“热着过”

中医讲养生要顺应时节,夏天该热就得热,该出汗就得出汗。因此,我们要顺着阳长的规律,采取以热制热的“热养”法。

夏季“热养”要用热水泡脚。因为脚是人的第二心脏,热水泡脚可以供给它能量。杨耀勇表示“热则血行,寒则血凝”。热水泡脚能够使气血运行通畅,增加足部的血液流速和流量,增强新陈代谢。水温以42℃~45℃,温暖舒适为宜。

常洗热水澡。因为热水洗澡使身体的毛细血管扩张,有利于机体排热、排毒,并且能够补充阳气。水温一般控制在30℃左右为宜。另外,也可以用热毛巾擦脸擦身,不但容易去除灰尘污垢,还能够排汗降温,使皮肤透

气,让人感觉凉爽、舒适。

夏季解暑要喝热茶。炎炎夏日,一杯热茶最能解暑消渴,这是因为热茶利于汗腺排汗,可以达到散热的效果。而且茶能提高脾胃运化能力,把水运送到周身。夏日最受欢迎的冷饮虽然消暑立竿见影,但只解决当时的热气,短暂地给人体降温,并不能真正地解渴。

另外,女性更需要“热养”。女性的热适应比男性差,尤其是体质比较寒的女性,更该注意保暖。杨耀勇认为女性阳气不足,又以血为用,女性更要注意补阳气,因为气能生血。因此,夏日里女性要特别注意保暖,少吃生冷食物,少吹空调,多运动,做蒸气浴,达到出汗排毒的目的。



很多小区自发组成了戏迷俱乐部,丰富了小区群众夜晚的文化生活。 见习记者 刘方 摄



夏日炎炎,浉河边却凉风习习,不少市民纷纷来此娱乐休闲。 记者 徐杰 摄