

三忌、三宜、三秘诀——

科学找凉快 应对中伏天

□郭艺

今年中伏的时间是7月26日至8月14日,今年中伏一共有20天,是一年中最热的时候。“冬病夏治,事半功倍”。很多冬病都是夏天积累的。中伏,暑邪和湿邪交替,人体最容易落下病根,此时一定要多加注意。

三忌

1. 忌晨练

三伏天最忌讳晨练。夏天植物的呼吸作用很强,早上空气中的二氧化碳浓度很高,晨练无益。另外,夏天老人的血压较高,尤其是早上。早上锻炼身体,很容易发生危险。三伏天健身一定要讲究方法。可以在傍晚时分,做一些不剧烈的运动,比如散步、太极拳,稍微出汗即可。

2. 忌贪凉

虽然中伏是一年中最热的时候,但是阴气已显。冷饮、瓜果生食尽量少吃。冷食吃得太多,很容易损伤脾胃、积攒湿气,等到冬天会引起诸多不适。空调不要直吹,温度最好不要低于27度。在睡觉、洗澡过程中也不可贪凉。不要用冷水洗澡,睡觉的地方不宜过凉。如果用凉水洗澡,人体的热汗散发不出来,憋在身体中,很容易生病。用热水洗澡,洗完之后,身体排汗完成,会发现身体会舒畅很多。

3. 忌大喜大悲

夏季雨水和艳阳交替,闷热的天气让人的心情烦躁。此时心血管的压力较大。年纪大的人,一旦情绪激动,很容易损伤心脏。所以,夏天一定要注意清静养心、控制情绪。俗语讲:心静自然凉。可以尝试音乐、画画、沉思打坐,让自己保持心境的平稳。静为躁君,心灵经常与清静为伴,健康才能有保障。

三宜

1. 宜吃苦

夏主火,火入心。“多吃苦”能清热养心。像苦瓜一类的苦味食物,可以刺



激味蕾、促进食欲。苦丁茶、莲子心,则可以清心火、止疮痛。而且,对于心气虚的人,还能补心气。不过,苦性凉,对于脾胃比较虚弱的人来说,并不适合食用,吃太多反而会引起腹泻。脾胃虚寒、久坐办公室的人也不宜吃太多苦。

2. 宜晚睡早起

中医讲:“顺四时而适寒暑”,人的作息要顺应四季轮转。夏天阳盛而阴虚,白昼时间长,要晚睡早起。晚上11点,早上6点,是较为健康的作息。中午可以适当小憩,尽量控制在30分钟左右,以免影响晚上休息。

3. 宜补钾

夏天人排汗多,身体的无机盐大量排出体外。此时人们常常以淡盐水补充盐分,而忽略了补钾。钠钾失衡,很容易导致心脑血管疾病。所以夏天一定要补充钾元素。

喝茶、吃菠菜、吃番茄、吃红薯,都是很好的补钾方式。

三秘诀

1. 多吃瘦肉

三伏天虽然阳气旺盛,但是对人来

讲却是一个“内耗”的过程。很多人“苦夏”,只吃水果蔬菜。长此以往,营养不够,很容易生病。除了果蔬之外,一定要吃正餐。吃谷物,出汗会损失维生素B,所以馒头米饭一定不能缺。吃瘦肉,夏天内脏消耗很大,一定要多吃优质蛋白,少吃油脂。

2. 摇扇降温

在家都有空调、电扇的时候,扇子几乎被人遗忘。但是扇子的好处是不会被吹着凉。天气炎热的时候,摇扇子既可以降温,还可以预防肩周炎。老年人夏季中风一般发生在右脑,所以左手摇扇子能有效预防疾病发生。手摇扇子看似落伍,但是对于身体而言,有益无害。

3. 热水泡脚

古人说:“干寒易除,一湿难去。湿性黏浊,如油入面”,许多疾病都跟体内湿气有关系。到了夏季,人长期待在空调房里,吃大量冷饮冷食,都会导致体内湿气过重。夏季要注意祛湿,多吃点祛湿食物,如红豆薏米汤等。洗热水澡、泡脚、吃姜都是祛湿除寒的好方法。



常踮脚尖 护心补肾

□田晓彦

生活中,一些简单的小动作就有助于保健。踮脚尖就是其中之一,不限制场地、不限时间,又好操作。持之以恒地练习,能给身体带来诸多好处。

保护心脏。据测定,双侧小腿肌肉每次收缩时,挤压出的血量大致相当于心脏搏动一下一侧心室射出的血量。因此,踮脚能帮助人体下肢血液回流,供给心肌足够的氧气,有益心血管健康。

锻炼腿部肌肉。做踮脚尖这个动作时,腓肠肌、比目鱼肌、跖肌等8个肌肉会共同参与。腓肠肌强大,短跑、蹦跳时产生的爆发力就大。而锻炼比目鱼肌,可以增加站立、行走、慢跑时的耐受力,非常适合老人。

预防痔疮。踮脚运动可以使肛门的肌肉收缩,并能使直肠静脉内的血液回流,因此可以缓解痔疮充血,进而改善痔疮。

补益肾气。踮脚尖时前脚掌用力,前内侧脚掌、足大趾在起支撑作用。而足内侧有三条经络经过前内侧脚掌和足大趾:足少阴肾经、足厥阴肝经、足太阴脾经。因此,踮脚尖可按摩足三阴经,温补肾脏。

日常生活中,可以在合适的场景,通过以下方式练习。

站立踮脚尖。身体直立,两脚并拢,双手放在身体两侧。慢慢踮起脚,脚趾紧紧抓住地面,身体提升到最高时,将重心从脚尖落到前脚掌,放松身体。最后,落下脚跟,轻撞地面,引发柔和的震荡,沿两腿上传到上半身。

踮脚尖走路。30~50步为一组,一组过后稍稍休息一下,再根据自身状况重复,速度以感觉舒适轻松为宜。初始练习者若不平衡,可扶墙练习。该动作对全身协调性要求较高,高血压、骨质疏松患者不建议尝试。

坐姿踮脚尖。两腿微分,大小腿垂直,踮脚尖30~50次。可将两瓶矿泉水放在大腿上,进行负重练习,速度可自我调节。

平躺勾脚尖。平躺,两腿并拢伸直,将脚尖一勾一放,可两脚一起做,也可进行单脚练习;每次20~30下,速度可根据自我耐受度调节。如果小腿不适,要停下休息。

需要提醒的是,踮脚虽然简单,但也要循序渐进,不能用力过猛,否则易导致足跟疼痛。若出现部分位置疼痛,应暂停练习直至好转。



伏天 别把中风当中暑

□刘晓红



头伏当日,李大爷出门办事突然晕倒,邻居以为老人中暑了,送到医院才知道是“热中风”。很多人觉得秋冬时节容易发生中风,怎么现在三伏酷暑也容易中风呢?

秋冬时节,室外冷、室内热,温差大会引起人体交感神经异常兴奋,使血管收缩和舒张紊乱,血小板易于凝集而形成血栓,导致中风发生。而在炎热的夏季,尤其是温度大于32℃时,人体体温调节主要靠汗液蒸发散

热,因此每天要排出大量汗水,如不及时补充水分,就容易因血容量不足、血液黏稠度增高而诱发脑血管堵塞,导致缺血性脑中风。

而且,在临床中,不少中风患者误把中风当中暑,耽误了治疗时机。其实,中暑与中风的症状很好区分。中暑往往发生在高温环境下,常见表现有发烧、脉搏加速、意识丧失等,但不会有肢体乏力、偏瘫等表现。中风患者常常会出现意识丧失、头痛加剧、手麻、眼前发黑,同时伴有语言不清、肢体偏瘫等症状,并不特定在高温环境下出现,且多发生在有基础病的中老年人身上。对于脑中风患者,发生后的3小时是救治“黄金时间”,是抢救生命的关键。因此,一旦发现有人符合上述特征,应尽快拨打急救电话。

日常做好以下几点,可在一定程度上预防热中风发生。

重视基础病防治,规律用药。夏

季血管扩张,血压会稍低一些,有些高血压患者就会松懈,随意调整药物,这有可能增加中风风险。

每天至少补充1000毫升水分。夏季出汗多,及时补充水分可稀释血液,防止血液黏稠形成血栓。建议中老年人在早晚各喝一小杯水,帮助稀释血液,保持小便清亮、大便通畅。

多吃蔬果。蔬菜和水果维生素含量丰富。鲜枣、芥蓝、豌豆苗等含有丰富的维生素C,对软化血管、改善动脉硬化有帮助。豆类、菇类富含B族维生素,有助于修复神经、防治中风。

空调温度在27℃~28℃为宜。长期待在温度过低的空调房里,会使血管收缩,增加中风风险。因此,老人不要直吹空调,要注意室内温度,定时开窗通风。

适量运动。避免高温时到户外活动,可择时择地做强度较低的运动,如打太极拳、练八段锦等,注意劳逸结合。