

夏养三伏 养生宜趁“热”

俗话说，“热在三伏”。从7月16日起，我国将进入一年中气温高且又潮湿、闷热的日子。今年的头伏从

7月16日开始，中伏时间为7月26日-8月14日，末伏从8月15日开始，预计到8月25日出伏，约40天的伏期。正

式入伏后，高温、高热、高湿的“桑拿天”将频繁出现，酷暑难耐。为何三伏天如此难熬？怎样健康平安过三伏？

盛夏三伏 养阳正当时

中医认为，夏季人体的阳气升散外发，气血运行亦相应地旺盛。在机体脏腑外面，肌肤腠理常处于开泄状态，经常出汗以适应暑热天气，因此，机体很容易表现脏腑功能紊乱，并形成气虚，出现身体乏力、饮食减少等问题，甚至发生中暑、肠胃失调等情况，同时由于无节制地吃冷饮、吹空调，过度贪凉，也会伤到阳气。



建议：睡眠充足，避免熬夜，早睡早起；饮食以清淡为主，不要贪凉，多吃低脂肪、高蛋白的食物，少吃辛辣刺激、肥甘厚味之品；夏季肠道问题高发，注意饮食卫生，减少在外用餐；坚持体育锻炼，有利于提高人体的免疫力，但是锻炼要注意避开高温时段，避免剧烈运动，老年人不妨选择打八段锦。



本活动以实际详情为准

天热莫贪凉 小心肠胃“闹脾气”

夏季人体阳气浮于外，脾胃运化功能减退，故易出现食欲不振等现象，因此饮食要注意节制，不要吃得太饱。如果为了开胃而进食冰饮等凉食，很容易损伤脾胃之阳气，导致胃痛、腹泻等问题。食用西瓜、苦瓜、黄瓜、茄子、芹菜、芦笋等凉性食物，同样有清热解暑的作用。

建议：夏季饮食应该以清淡、滋润、富有营养、易于消化为原则，做到温凉适度。

三伏天防寒祛湿 事半功倍

夏季不仅应防暑，防寒祛湿同样重要。面对炎炎夏日，人们有了空调、冰箱等“避暑神器”，吹空调纳凉，吃冷饮无度，时间长了中气内虚，风寒易趁虚侵袭导致身体问题。中医常说“十人九湿”，专家指出，湿气无所不在又难于祛除，男女老幼都应该有祛湿的意识。湿邪引起的身体问题，往往起病隐匿，时间较长，可能反复发作或缠绵难愈，例如湿疹、关节炎、哮喘等。夏季阳气生发，人的新陈代谢快，尤其是三伏天，正是祛湿的好时节。

建议：饮食均衡适量、有规律，宜多食小米、薏苡仁、玉米、红小豆等健脾利湿的食物，少食甜食等肥甘厚腻、酸涩、寒凉之品。此外，适当的体育运动如太极拳、八段锦等，以及热水泡脚、经络按摩等，有助于气血运行，化痰祛湿。同时应保持居所空气流通、清爽干燥，保证充足睡眠，及时舒缓不良情绪。

三伏天血压易波动 谨防心血管问题

很多人认为冬季是心脑血管问题的高发季节，夏季相对安全，实则不然，三伏天也是心血管问题的另一个高峰。三伏天气温较高、气压较低，很容易大量出汗，出汗后血液浓缩，交感神经兴奋，容易导致心率加快、血液高凝、血压升高或者波动，再加上不恰当的降暑方法，如猛吹空调、风扇，猛喝冷饮，洗冷水澡等，易导致心脑血管问题的发生。

建议：血压、血脂高的叔叔阿姨，在夏季也要坚持进行家庭血压自测，关注血压、血脂健康。

——以上内容仅用于知识科普，不用于产品宣传，请理性阅读

参考资料：一年中最热的日子来了“三伏天”为何如此难熬？——中国天气网

祛暑除湿度三伏（中医养生）——人民网/安度三伏 请收好这份“防病锦囊”——黑龙江日报

三伏天养生重在“三防一养”——天津市第三中心医院/你的“湿气”重吗？三伏天祛湿事半功倍——中国妇女报

【温馨提示】本刊中部分产品，新旧包装更替中，请以收到实物为准