

初夏长 夏季养生不能少

夏季来临 打好“肠道健康保卫战”

烈日炎炎的夏季来临，气温越来越高，您是否感觉到胃口越来越差？离不开空调房？放不下各种冰镇水果和饮料？夏季时节是胃肠道问题的易发期，很多人夏季容易出现拉肚子等胃肠不适的现象。

夏季气温明显上升，各种细菌生

长繁殖活跃，容易造成食物变质、饮食饮水的污染。与此同时，高温酷暑可使人们睡眠差、食欲不振，导致机体抵抗力降低，胃酸分泌减少，或者一次大量饮水稀释了胃酸，容易造成消化不良。

其次，也与个人饮食习惯有关。部

分人可能比较贪凉，喜欢吃一些雪糕、冰激凌等，这也容易造成肠胃不适。

所以，夏季应该适当补充益生菌，这能够阻碍有害菌的生长和繁殖，平衡肠道菌群，维护肠道健康。

夏季肠道传染病高发 这些注意事项需牢记——人民网
夏季常见胃肠道疾病的防治——人民网

身体健康 落点在“骨”上

我们在聊到身体状况时常用“身子骨”这个词条，可见骨骼对身体健康的重要性。身子骨硬朗究竟意味着什么？健硕、硬朗、灵活。身体健康，落点在“骨”上。养好身体的重要切入点，在于“养骨”。

对中老年人来说，身子骨强健能让人看起来更加年轻，也对身体健康有好处。不少人在50岁之后都表示，自己经常会出现腰腿颈肩不适的感觉，而且还会觉得浑身都不舒服，建议提早养骨，同时抓住夏季这个养骨的好时机。

夏日为什么适合“养骨”？夏天养骨，有利于帮助人们改善尤其是中老年人的腰背不适、小腿抽筋、关节活动不灵活等问题。

首先，阳光充足，维生素D可促进钙的吸收，增加骨密度。其次，夏天室外活动增多，科学的运动有助于增加骨骼弹性和韧性。再次，冬天的骨头也需要夏天养。在夏季将骨骼、关节调养好了，秋冬骨关节能“少受苦”。

同时夏季人的血脉充盈较好，利于营养物质等的吸收与利用，是调理

“慢性问题（尤其是骨骼问题）”的好机会。



夏季到了 提高免疫力是重点

夏季，久吹空调，缺乏运动的人容易感冒、得流感，或者过敏性鼻炎。因此更要努力提高自身免疫力。

我们要保证身体每天所需的水分，身体缺水自然会有不适的感觉。同时，不管平时工作再怎么忙碌，压力再大，都要多注意休息。也不要养成熬夜的习惯，熬夜容易导致抵抗力、免疫力

下降。

此外，饮食与人们的免疫力有直接关系，人体营养充足、营养均衡，才能强身健体。维生素C是人体不可缺少的物质，是维持人们正常生理功能的物质，它能够为人们提供能量，我们要摄入足够的维C，维持身体健康。



心血管问题屡见不鲜 绝不能掉以轻心



夏日出汗多、室内室外温差大等原因，导致夏季心血管问题发作的事件屡见不鲜。根据《中国心血管健康与疾病报告2020》：“随着社会经济的发展，国民生活方式的变化，尤其是人口老龄化及城镇建设进程的发展，居民不健康的生活方式越来越显著，

心血管问题发生率仍持续增高。调查显示，中国心血管问题人数已经达到3.3亿人。血脂高是心脑血管问题的主要危险因素之一，因此夏日我们仍不能掉以轻心，更应该关注血脂指标，维护血脂健康。

——以上内容仅用于知识科普，不用于产品宣传，请理性阅读