加强版三伏天来袭,关键时节会养生才是王道

健康专家提醒:注意补钾、保证睡眠时间、养心祛湿健脾胃多管齐下

本报记者 毛锦怡

上周三刚出梅,浙江全省多地就迎来高温日,三伏天也正式驾到,一年中最高温且潮湿、闷热的日子来了,尤其是今年的三伏天还是加强版的三伏天,长达40天。都说"冬养三九,夏养三伏",关键时节会养生才是王道。

三伏天"三不吃" 饮食注意补钾

虽说食物什么时候都能吃,但在三伏天并非如此。省中医院内科主任医师金涛提醒:三伏天要做到"三不吃"。不宜吃冷饮。夏天酷暑难耐,人们爱吃冰冷饮消暑,但这对健康不利。首先肠胃受到过量冷饮刺激,会加快蠕动,影响吸收。另外,夏季体温较高,如果这时肠胃骤然受到刺激,很容易会导致腹痛和腹泻,危害健康。

三伏天宜清淡,切勿贪嘴吃大鱼大肉。多吃蔬菜水果,补充维生素,以防导致上火等一系列的健康问题。

口渴时不宜急饮,应该小口慢慢喝。夏天出汗多,容易口渴,很多人会一口气喝下一大瓶水来解渴,这是不可取的。因为一下子喝进太多水,会增加心脏负担,甚至可能出现心慌、气短、出虚汗等现象。所以平时要有意识地给身体补充水分,最好是喝温水,成人一天需喝七八杯水。

炎炎夏日,注意补钾。随着汗液流失的钾离子也比较多,由此造成的低血钾现象,会引起人体倦怠无力、头昏头痛、食欲不振等症候。炎炎夏日要合理调整饮食,多食含有较多钾元素的新鲜蔬菜和水果,可多吃些西瓜、葡萄、桃子、李子等;蔬菜中大葱、芹菜、毛豆等也富含钾。茶叶中亦含有较多的钾,热天多喝茶既可消暑,又能补钾,一举两得。

科学生活起居 保证睡眠充足

夏季日长夜短,气温高,人体新陈代谢旺盛,消耗也大,容易疲劳。因此,应做到起居有律;其次注意卧室通风、凉爽;还要保持平静的心境;尤其是要保持充足睡眠。

金涛继而解释:夏季昼长夜短,人们在白天体力消耗比较大,午睡很重要,睡上半小时或者一小时,身体会得到充分的休息。不过午睡时间也不易太长,会加深抑制大脑的中枢神经,使脑组织毛细血管闭合的时间太长,这样会减少脑的血流量,逐渐减慢人体代谢,导致醒来后更加疲倦。

三伏天,常呆在空调房内的朋友也要引起注意,记得给关键部位做好保暖工作。不要让空调风直接对着身体吹,最常见的比如肩关节、膝关节、腰部等长时间暴露在凉风下,容易出现关节、肌肉疼痛等症状,还容易诱发颈椎病、肩周炎等。

还有如果在外出汗不要立刻进入空调房内对着冷风吹,因为湿气会借机顺着张开的汗毛孔进入人体,损伤阳气。

高温天,也不提倡剧烈运动。夏天是人体体温最高的时候,而此时如果剧烈运动后立即停下来休息,会导致血压降低的发生,有可能还会引发心慌气短、头晕眼花、面色苍白或休克昏倒等症状。应在剧烈运动后做些小运动量的动作,使呼吸和心跳慢慢恢复到正常状态后才可停下来休息。还有要避开一天中最热的时间段(上午10点-下午2点)运动。

炎炎夏日养心祛湿健脾亦重要

在中医理论体系中,中医也认为"夏气和心气是相通",所以养生要"静养",中医早就有"夏季宜养心"的说法,所以夏季起居养生方面要保持身心愉悦、心情畅达,防止心火过旺而引起疾病。重视精神的调养,保持愉快的情绪;其次,切忌暴喜伤心,要保持神清气和的状态。

夏天要注意健脾养胃。中医认为:脾胃是后天之本。脾胃有问题,不但影响食欲、睡眠、情绪,时间长了,还会引起器质性疾病。相反,脾胃健运,能让身体气血充足,保证各个器官有条不紊地工作。所以要注意善待自己的脾胃,合理调养。

这个季节,祛湿也尤为重要,夏天多暑多湿,人往往会感到头重脑疼,容易抑郁、倦怠、胸闷、胃口不好。暑湿侵害人体可出现胸膈满闷、饮食无味、口中黏腻、头昏脑胀、肢体困重等症状。暑湿之气乘虚而入,老人、儿童和体虚气弱者很容易心气亏耗,出现中暑症状。

>>>链接:何为加强版三伏天?

初伏和末伏都是10天,中伏天数不固定。当夏至与立秋之间出现4个庚日时,中伏为10天;当出现5个庚日时,中伏为20天。"今年夏至到立秋有5个庚日,因此今年的中伏是20天。"

2017年三伏天时间表

初伏:

07-12至07-21(10天)

中伏:

07-22至08-10(20天)

末伏:

08-11至08-20(10天)

拒绝夏日油光 享受肌肤清爽

夏天到来,对于油性皮肤的姑娘们总是倍感尴尬,可能刚刚进卫生间补了妆,但没过多久,脸上又开始泛油光了。今天小编就教你一些油性皮肤的简单护理办法,让你拒绝油光,享受清爽。

洁面

洁面液在面上停留30秒已经足够,T字位、下巴、鼻翼两侧等最易藏污秽,要在这些位置多打圈。

磨砂

磨砂有助去除过厚的角质层,可令毛孔暴露于外将油脂秽物排出,一星期"砂"一次就够。

润肤

润肤霜有保护及为肌肤供水分作用,含羊脂橄榄油的润肤霜,会加重皮肤油脂,令毛孔更难呼吸,所以忌用。

控油

如果暗疮问题只集中在T字位的黑头部位,可以用控油的T字位用品,洗面后喷一次,中午出油后用面油纸抹去油分,再喷一次就可以。

面膜

冻膜有收缩毛孔、控制油脂及深层清洁作用,对于发炎及未发炎的皮肤均有帮助,有些面膜更有清洁后去红作用。发炎中的暗疮皮肤,遇上手撕式面膜会容易扯伤发炎伤口,要避免。

天热痱子来,快做好宝宝皮肤的"保卫战"

夏天,当宝妈们正轰轰烈烈地进行"抗蚊虫大战"、"抗厌食大作战"的时候,痱子也不甘寂寞的悄悄插了一脚。痱子常见于夏秋炎热季节,是一种皮肤病,婴幼儿及肥胖人易患,又称热痱、痤痱疮等。该病初起皮肤发红,渐出现针尖大小丘疹或丘疱疹,排列密集而不融合,轻度瘙痒,灼热刺痛。

这些讨厌的红点常常出现在小宝宝的脸上、脖子上、胳膊和腿部的褶皱处,搞得宝宝寝食难安、烦躁不已。发病原因与气候变化关系密切。闷热、气温高、气压低、汗出不畅时皮疹成批发生,气候较凉则很快消退。

今年夏天,有心的父母们,不妨学学怎样从宝宝身上赶走痱子,让宝宝过清爽干净的夏天。预防痱子可以采取以下措施:

1、居住或工作地方应当通风良好。

2、穿的衣服要宽松,使汗液迅速蒸发,保持皮肤干燥。

3、应经常给宝宝翻身和擦澡,使汗液能通畅排泄和蒸发。

4、小儿洗澡后在皮肤皱褶部位可以扑些痱子粉或涂上防痱水。