

# 炎夏别贪凉 “以热制热”更养生

炎热的夏天,真让人吃不消,很多人消暑的方式是“以冷制热”:吃冷饮、喝冰啤酒、洗冷水澡、吹空调。但中医专家认为,即使在夏天,如果不注意保暖,寒邪也会入侵身体,让人出现各种不适。中医讲养生要顺应时节,夏天该热就得热,该出汗就得出汗。夏天最好的养生方式其实是:顺着季节规律,以热制热。和中医专家学学如何“热养生”,安然度夏吧!



## 1 夏季受寒易伤阳气

夏天人体阳气外发,伏阴在内,根据中医“顺应天然”的养生原则,此时应该养护阳气,不少人用“凉”对抗“热”的方式是不可取的。“因为阳气是人体赖以生存的火力,可以推动人体新陈代谢。即使在夏天,如果不注意保暖,寒邪同样会侵袭体内,容易损阳气,身体会出现明显的寒象,如精神萎靡、新陈代谢缓慢、有汗排不出、身体畏寒、四肢冰冷、容易感冒、腹泻胃疼、患肠道疾病等。还有一些病症不会立即发作但会潜伏体内,给秋冬季落下病根。”

## 2 解暑要喝热茶

大热天儿,吃口透心凉的冷饮,虽然消暑立竿见影,但只是短暂地给人体降温,并不能真正解渴。专家建议,夏季想解暑还要喝热茶。饮一杯热茶可以在9分钟后使得体温下降1℃~2℃,所以人们最好在夏天每天喝2~3杯(约2000毫升)、温度在40℃~50℃的热茶(最好是绿茶),不仅能够刺激皮肤毛细血管扩张,促进散热,还能帮助食物的消化吸收。此外,茶叶中的茶碱成分有利尿作用,排尿也可带走一部分热量,使人感到凉爽。

炎夏解暑,可以单独泡茶叶喝,也可喝水果茶、花茶等,比如将10克干橘子皮洗净,撕成小块,与5克绿茶一同放入杯中,加开水、盖盖子泡10分钟左右,去渣,加一块冰糖后饮用即可。

## 3 热水泡脚养阳气

即使在炎热的夏天,人们也要注意别让脚受凉,做好脚部保暖,别用冷水冲脚。“脚掌皮肤温度最低,极易受寒。一旦脚部受凉,可反射性地引起上呼吸道黏膜内的毛细血管收缩,使抵抗力下降。此时,原来潜伏在鼻咽部的病毒、病菌就会乘虚而入,引起感冒等多种疾病。”专家解释。

说起热水泡脚,很多人想到这是数九寒天的养生法,其实夏天也很适合泡脚。根据冬病夏治的原则,夏天如果能坚持泡脚,也能对冬天易发的疾病有一定的治疗效果。

夏季泡脚的最佳时间是每晚睡前(21~22时),水温40℃~45℃为宜,泡脚时间不宜过长(15~20分钟)。泡脚时可加入生姜、艾叶,能促进局部血液循环祛寒补阳、固本培元,还能达到改善虚寒体质的作用。

## 4 常洗热水澡散热好

夏天最忌冷水浴,即便是运动后出汗的状态下,也最好洗个热水澡。洗热水澡虽然也会出很多汗,但热水会使毛细血管扩张,有利于人体散热。而洗澡时温度过低(如10℃以下),又会使体表毛孔突然紧闭,血管骤缩,体内热量散发不出来,洗后让人感到四肢无力、肩膝酸痛,甚至可能成为关节炎及慢性胃肠炎的诱因。

建议老年人1~2天可沐浴一次,最好不要泡浴,体质较差的可以坐在椅子上洗浴。水温控制在40℃左右,每次10~15分钟即可。

## 5 适当运动出点热汗

夏天适当锻炼可以加强热适应,提高人体调节体温的功能,防止中暑和一些常见的热证。但冶主任特别提醒的是,夏季运动时间很重要,不要选择太阳最毒的正午。为避免中暑,夏季老人锻炼时间可在傍晚六七点。还需要注意的是,要选择慢跑、太极、跳操等不太剧烈的运动方式,不可过多出汗,因为大汗淋漓会伤气血。

## 保护心脏: 男喝红茶女喝红糖

中医里有一种说法,叫做“五色养五脏”,红色补心、黄色益脾胃、白色润肺、绿色养肝、黑色补肾,所以,如果想要日常维护心脏健康,就可以多吃一些红色的东西,例如红肉、动物内脏等富含血红素铁的食品。

铁是人体内血红蛋白、肌红蛋白的组成成分,如果缺乏就会导致缺铁性贫血、注意力下降、抵抗力下降等问题,加重心脏负担,不利于心脏健康。

除了多吃红肉、西红柿、西瓜等红色食品,还有什么东西可以做到日常保养心脏呢?那就是红色的饮品。男喝红茶,女喝红糖,每日一杯,保护心脏。

红茶性温,可以帮助消化、促进食欲、利尿、消水肿,并且强壮心脏功能。红茶中含有的“黄酮类化合物”能够清除自由基,有抗氧化作用,降低心肌梗塞的发病率。一项研究显示,每天喝一杯红茶,可以帮助男性减压,从而有利于心脏健康。

但是,经期的女性不宜喝红茶。因为经期会消耗体内的铁质,而红茶中的鞣酸会妨碍人体对食物中铁的吸收,所以会造成体内缺血。那么,女性饮用什么来保护心脏呢?答案就是:红糖。红糖性温,有养血补血的作用。李时珍的《本草纲目》记载“红糖利脾缓肝、补血活血、通淤以及排恶露”,外加红色养心,那么红糖就是女性日常饮用的不二之选了。

每千克的红糖中,含有900毫克的钙,100毫克的铁,还有多种微量元素,可以刺激机体的造血功能。对于血虚的女性来说,多喝一些红糖水是有多重好处的。但是也不要贪多,一天一杯刚刚好。

(人民网)