

## 核心提示

在二十四节气中,芒种过后就是夏至,这也意味着真正的夏天要来了。一千个人眼中有一千个哈姆雷特,每个人对夏天的印象、感受也都不尽相同。炎炎夏日应当如何养生?怎样才能清凉与健康兼得?夏日饮食有哪些注意事项?本期健康周刊聚焦夏日健康。



## 吹空调也会“致命”

### 做好这些事能健康与凉爽兼得

不拆开看看,你根本不知道空调里面有多脏:除了肉眼可见的粉尘,还有很多看不见的细菌、真菌、螨虫……

中国疾病预防控制中心公布的空调卫生状况调查结果显示,在对60多个城市的空调系统风管积尘量和积尘细菌含量的检测中,存在严重污染的空调风管占47.11%,中等污染的占46.17%,合格的仅占6.12%。在这些空调污染物中,夏天细菌多,冬天真菌多。

直接开机使用未经清洗的空调,相当于打开一台细菌喷射器,把空调里的致病菌吹向房间的每个角落,增加肺炎、气管炎、哮喘等呼吸道疾病的风险。

### ●干净的空调也会伤害你

即使是清洗干净的空调,使用不当也会带来身体不适。

过敏反应。有些人的鼻腔对冷空气特别敏感,当冷空气交替进入鼻腔时可能导致过敏症状,如流涕、打喷嚏、鼻塞、头晕及头痛等。

诱发疼痛。温度和湿度较低的情况下,容易诱发疼痛,对曾受过伤或关节退化的部位影响较大。

干眼症。干燥、污浊的空气会造成眼睛干涩不适,严重时甚至可诱发干眼症。

伤害心血管。室内外温差过大,对心血管患者非常不利。低温环境会刺激机体,使血管收缩,加重患者心脏负担,诱发心血管疾病。空调房内长时间不通风,含氧量可能下降,容易加重冠心病患者心肌缺血、缺氧程度,造成胸闷、头晕、心绞痛等症状。

### ●凉爽与健康可兼得

又闷又热的夏天,做到下面这些事,才能安全地待在空调房里,凉爽与健康兼得。

“三高”患者进门“慢”一点。先在室内待3至5分钟,然后走到室外阴凉处待几分钟再进入室内,反复两三次,等身体适应室内低温,就可留在空调房了。这种方法特别适合中老年人,尤其是高血压、糖尿病患者。

每两三小时开一次窗。没有自然风对流,室内的空气会越来越污浊,含氧量也会下降。一般开空调两三个小时,就应开窗透气半小时。睡觉时不宜通宵开空调,至少要将其为夜间模式,只要能清凉入睡就行了。

室温25℃至26℃为宜。室内外温差应控制在8℃至10℃。夏天虽然可能出现38℃以上的高温天气,但是一天中大多数时间温度都在35℃以下。室温控制在26℃左右比较适宜,室内湿度宜保持在60%左右。

多喝水。空调房内空气干燥,容易导致体内水分流失,需要多补充水分。一般情况下,成年人一天的饮水量应该在1500至1700毫升,天气炎热时可适量增加。水温不宜过冷或过热,温水是最佳选择。空调房内较干燥,洗完澡要及时涂抹润肤乳,如果觉得眼睛干涩可用毛巾热敷。(综合《生命时报》)

# 夏天养生先「养气」 记住这个「五养诀」



很多人天气一热,就觉得没精神。如何唤醒精气神,元气满满?不妨学学古人的“养生诀”。

### ●少言语养真气

少言语是指说话要戒急、戒快、戒喋喋不休。若经常喋喋不休或大喊大叫,就必然要消耗肺气,致使体内正气不足。相信很多人都有这样的感受,有时候运动量不大,但说话多了也会觉得疲倦,或者说多了话就嗓子干哑、咽喉不适。这就可能是伤了“气”。

人说话发声,虽出自喉咙,但一呼一吸之间都有赖于气的鼓动。肺主呼吸之气,因此,轻度的久言往往最易伤及肺气,嗓子微疼、嗓音沙哑、咽喉部发胀等都是伤了肺气的初期表现,久伤肺气更是易引起感冒、咳嗽气喘,甚至出现肺气肿等问题。长期从事教师、播音员等用嗓过度的职业,很容易耗气伤津,频频出现口干咽燥等症。

伤气就是伤身,说话多的人要学会养气补气。养气首先要调整说话方式,久言伤气并不等于不让说话,而是要避免不停地讲话,语气尽量平和,语速尽量平缓,说话时间不要过长。

### ●戒色欲养精气

戒色欲,指的是房事要有节制。精气是养生之本,精气损耗就动摇了生命的根本。

中医认为肾是人的先天之本,人体的元阴和元阳都来源于它,是人体元气之源。补肾气,不妨常做抬脚跟的动作。脚心有个很重要的穴位叫涌泉穴,属于肾经。气血从这个穴位像泉水一样涌出来,然后沿着经络滋养全身。抬脚跟不但能按摩到这个穴位,还能拉伸到脚底的肾经,起到刺激肾经的效果。

肾气不足时容易精神萎靡,老是睡不醒,睡得再多还是精神不好,动一动就心慌、心跳得厉害。每天练习几次抬脚跟,每次几分钟,就把肾气提起来了。等车的时候或者是任意闲眠的时候都可以做这个动作,长期坚持下去,还能预防心脑血管疾病、高血压等。

### ●薄滋味养血气

薄就是清淡,顾名思义,薄滋味是指饮食要清淡,少食肥肉、烈酒、油煎之品。贪图膏粱厚味,嗜食美酒佳肴,必损身体。

《千金要方》中说:“饮食当令节俭,若贪味伤多,老人脾胃皮薄,多则不消。”

因此,大鱼大肉多食无益,少吃或适度为妙,适当吃点三白饭是个不错的选择。

三白饭源自大文豪苏东坡,即“一撮盐、一碟白萝卜、一碗饭”。大米有补中益气、益精强志的功效,白萝卜生吃促消化,熟吃补气,也可止咳。食盐则是饮食中不可缺少的调味品,咸入肾,激发肾气,而肾中元气是维持生命的原动力,所以人吃了盐才会有劲儿。

古人说:天有三宝日、月、星,地有三宝水、火、风,人有三宝精、气、神,而这一碗食材简单的三白饭,就可精、气、神全补。被高血压、高血脂缠身,精神状态差,体质不好,爬楼气喘,吃过饭就打瞌睡的人都可以试试。

### ●咽津液养肺气

津液指唾液,古人认为津液是人体的精华。经常用舌头在口腔内搅动,再徐徐咽下唾液,有滋养肺气的功效。夏季增加了身体内在的水分消耗,所以这段时间一定要滋阴润燥,多补充身体内在的水分。练练“吞津功”就有很好的生津止渴功效。当然,也可以参考唐代医学家孙思邈,在吞津时加上叩齿这个动作。

方法很简单,早晨起来和睡觉之前,可以闭嘴做空口咬牙的动作,让上下牙碰撞发出声音。一般以36遍为一个周期,36遍叩齿以后,口腔会分泌出唾液,把唾液在嘴里像漱口一样鼓漱,这个过程中唾液也会大量分泌,然后将口腔里分泌的唾液,分成三口缓缓地咽下,想象其进入腹部。糖尿病患者每天可以抽出十分钟时间做这一动作,有助于缓解阴虚带来的系列症状。

### ●少思虑养心气

闲来不要胡思乱想,人必有所思,亦必有所虑,但过多思虑则伤心气而损寿命。中医情志理论认为,“思则气结”,多思伤脾。现代医学研究也证实,长期从事脑力劳动,让大脑高度紧张的人群,易患心脑血管疾病和消化道溃疡病,这和中医的“思虑损伤心脾”的理论是一致的。

所以无论生活工作多么繁忙,一定要“思虑有度”,多给自己一点时间,去放松身体、心情,这样才能避免情志对人身之本的侵害。此外,还要注意情绪要平和一些,不要过喜过悲,过度为没发生的事忧虑,与其被虚幻的烦恼困扰,不如培养一种积极乐观的心态去看待当下。(综合《健康时报》)

## 夏天饮食宜清淡 但也莫拒荤食

炎热天气里,很多人开始“苦夏”,吃不下、喝不下,有的人只吃点蔬菜和水果之类的食物。都说夏季饮食清淡点好,甚至连鱼和肉都不吃了。“吃”这个看似简单的事儿在夏天却成了令许多人头痛的难题。其实,夏季人体的消耗更大,因此更要注意膳食均衡,蔬菜水果、鱼、肉、粗粮细粮、蛋、豆、水、奶,一样也不能少。

### ●水果蔬菜别猛吃

酷热季节,人体对维生素和水分的需求量要比平常高出许多。维生素A、维生素E、维生素B1、维生素B2、维生素C等,都有助于提高耐热力和体力。如苦瓜、冬瓜、黄瓜、丝瓜、西瓜、甜瓜、番茄、茄子、芹菜、生菜、芦笋等凉性瓜果蔬菜,含水量都在90%以上,且此类水分是经过生物膜过滤的、富含维生素及微量元素的,具有生物活性的天然水,优于任何纯净水及矿泉水,更易被人体吸收和利用。但即使是蔬菜水果这样的防暑佳品也要讲究适量食用,吃多了可当心您的胃肠,尤其对胃肠功能低下者和老年人、儿童,更应谨记“适可而止”。

夏季还是病原菌滋生蔓延快、肠道传染性疾病多发的季节,这时多吃些大蒜、洋葱、韭菜、大葱、香葱、青蒜、蒜苗等具有杀菌作用的蔬菜,可预防肠胃等消化道疾病的发生。生姜可促进食物的消化吸收,使血流加快,毛孔张开,汗液排泄通畅,对防暑也有一定好处。

### ●鱼肉粗粮不能少

夏季是一年人体代谢最旺盛的季节,也是蛋白质消耗量最大的季节,如果只注重蔬菜水果的摄入,而不及补充蛋白质就会导致体质下降,容易感染疾病。一般,蛋白质每日摄入量在70-90克为宜,且最好其中一半以上为鱼、虾、瘦肉、鸡肉、鸭肉、蛋、奶和豆制品等易被人体消化和吸收的优质蛋白质。

很多人在夏天看见鱼、肉就烦,其实,只要适当改变烹调的方法,注意色、香、味并重,大鱼大肉还是很“可爱”的。如爱炖肉的,不妨清炖;爱炖鱼的,试试清蒸。另外,醋、蒜、姜、芥末等作料,也是很好的“开胃剂”。

### ●粗粮细粮巧搭配

此外,夏季人体对糖分和热量的需求也较大,粮食进入人体后可转化为葡萄糖,是人体糖分的主要来源,因此保证粮食的摄入很重要。应注意细粮和粗粮的适当搭配,稀食与干食的合理安排,一般每周应吃三餐粗粮,如玉米、全麦食品、糙米等。

### ●少吃冷食多喝水

天气炎热,适量吃些冷食或喝些冷饮能起到一定的解暑作用,但过多食用会使胃肠温度下降,引起不规则收缩,损伤脾胃或导致胃肠功能紊乱,诱发腹痛、腹泻等病症,还会使毛细血管受冷收缩,导致肺部血流不畅,诱发咳嗽。脾胃功能逐渐衰退的老人、胃肠功能发育尚不健全的小儿以及慢性胃肠疾病患者更应注意节制冷食。一般而言,凉白开和绿豆汤易被人体吸收利用,是较好的防暑降温饮品。(综合《人卫健康》)



责任编辑:赖杰琦  
2022年6月9日 星期四  
美术编辑:王玺  
校对:张武



# 正确养生, 健康一夏

——株洲市卫健委 株洲日报宣 设计/王玺

