

## 编者按

“上无纤云,下无微风。蝉声满树,闷热逼人。”眼下已经进入中伏,各地开启“烧烤模式”和“蒸煮模式”。伏天虽闷热难耐,但也是养生和“冬病夏治”的最佳时机,往往能收到事半功倍的效果。那么,三伏天该如何养生才能健康一整年呢?我们一起来了解一下……



## 饮食应保证充足蛋白质

三伏天是一年中最热的时间,人体的代谢会出现改变,机体不能像常温下一样通过热辐射的方式散热,必须通过生理适应性改变,维持体温的相对恒定,这种改变会导致人体对某些营养素的特殊需求。比如随着汗液的排出,人体内的水分会大量流失,同时会大量的消耗身体中的水溶性维生素、含氮化合物、矿物质,尤其是钠、钾、钙、镁,部分人还有铁的丢失。

如果没有科学饮食的话,这种生理适应性改变,就会引起一系列的问题,比如更容易中暑,出现头晕、心悸、恶心、呕吐、腹泻、消化不良、肌肉贫血、消瘦等问题。所以,三伏天更加注重合理饮食是有科学根据的。

## 高温环境下的营养原则

很多文章都在说三伏天应该多吃这个,少吃那个,落实到具体的饮食中确实让人有些容易混淆。其实,只要掌握了高温环境下的营养原则,就能轻松地按照膳食宝塔的方式把营养学理论落实到每天的饮食中。

## 1. 合理搭配,能量充足

荤素搭配可以更好地保证充足的蛋白质来源,因为含氮化合物主要来自于人体中蛋白质,来源不足容易导致人体负氮平衡。

随着温度升高人体的代谢也会增加,主食的粗细搭配,可以让人更好地保证主能量,同时让膳食提供更多的维生素B族。三伏习俗中,“头伏饺子二伏面,三伏烙饼摊鸡蛋”就是保证能量和蛋白质充足的方式。

另外,强调多瓜果,尤其是水分含量丰富的食物。

## 2. 水分充足,以汤为主

高温让人体通过排汗,排尿流失大量的水分和矿物质,因此人体容易出现缺钠、缺钾、缺镁导致的一系列问题。要主动补水,每天必要的时候盐水补充。

除了日常增加饮水以外,一定要注重以汤的形式补充水和盐分。大量出汗的人,还需要在两餐之间补充含盐饮料,氯化钠浓度控制在0.1%。当然,也要注意尽量清汤,不要太多油的汤。

足量饮水,少量多次。在三伏天,低身体活动水平成年人至少2000毫升。推荐喝白水或茶水,少喝或不喝含糖饮料,不用饮料代替白水。

## 3. 增酸加苦,精心烹制

三伏天容易出现没食欲,增酸味、苦味,可以帮助改善食欲,促进消化,同时精致的摆盘、丰富的色彩,也会让进食更有滋味。

## 中医对于伏天饮食的建议

中医对于夏季养生保健总的概括就是养心、少吃生冷、多喝水、饮食清淡、增加酸苦。目的是增加人体对于高温的适应性,预防暑证,从而增加对于秋季气候变化的适应性。

1. 在高温下,人体出现电解质紊乱,容易出现心悸、心律不齐等问题,与中医提倡的养心其实是不谋而合的。

2. 中医里提倡养心要吃咸味的食物,其实也是注重钠钾平衡。

3. 中医提倡多酸多苦,一方面是可以帮助改善食欲,比如红色入心,如西红柿、山楂,另外一方面是可以帮助减少身体中消化液、汗液的流失。

4. 中医认为要适当进补,增加富含蛋白质的食物。一些严重亚健康的人群或者疾病人群,因为身体的原因,对于食物的消化能力会更弱一些,因此可以通过增加植物类蛋白的方式进补。不过这一点经常被误解为只能吃素,并且是缺少了豆类及其制品的素食。

5. 减少对于冷饮、寒凉食物的食用频率,这条建议是中医养生保健相对独有的。

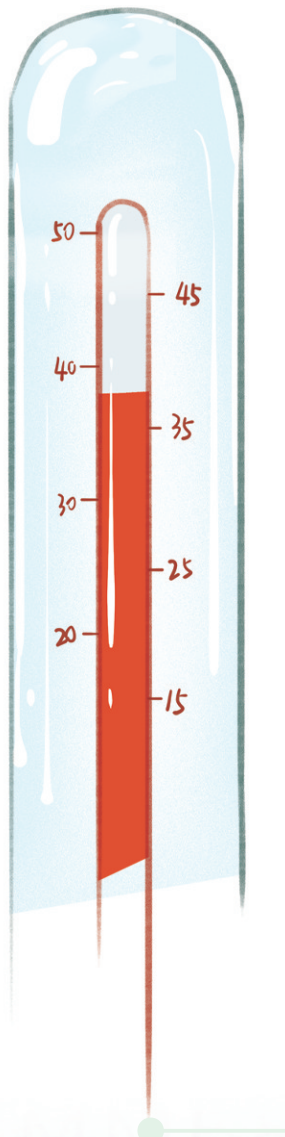
## 不同种类的食物摄入量应该如何增减

1. 主食的总量要根据环境温度适当增加一些。当环境温度>30℃时,每增加1℃,能量相应增加0.5%。就是说比如平时吃100克主食,但是今天气温高于30℃,每增加1℃需要增加5克主食;如果是35℃了,那么就应该增加25克,主食总量就是125克。

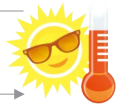
2. 保证每天都有蛋白质类食物。气温升高后食欲不好,有的人会不想吃动物性的食物,就要增加豆类及其制品,保证优质蛋白占蛋白质总量的一半及以上。

3. 增加蔬菜、豆类、全谷物。如果出汗过多或者饮食受限,考虑通过维生素矿物质片补充。 □魏琳琳

## 养好三伏天,健康一整年



## 防暑也要防“寒”



三伏天通常出现在小暑与处暑之间,是一年中气温最高且又潮湿、闷热的时段。今年从入伏到出伏,又是超长“待机”40天,这是自2015年以来,我国连续第九年三伏长达40天。在三伏天如何防暑养生?有哪些注意事项?我们看看山东省中医药研究院研究员孙付军是怎么说的。

“三伏天养生最重要的就是忌凉。”孙付军介绍。三伏天既要注意防暑降温,也要注意防“寒”,在气温最高的时候,不能一味贪凉。冷饮、空调是很多人夏日消暑的“法宝”,但这些东西同样可能导致寒气入侵人体,无法排出体外。据孙付军介绍,如果在酷热的三伏天摄入冷饮,会造成血管的急剧收缩,阻碍血液循环,对人体的散热机制造成伤害。另外,长期处在空调房内也会影响阳气的生发,常表现为关节处的疼痛。

对此,孙付军建议,人们在三伏天应顺应季节规律,可采用“热养法”健康消暑。饮食方面,他建议公众在三伏天里食用一些温热的食物,如适当饮用红

糖姜水等。同时,三伏天里可适当运动,使得身体适当出汗,让身体阳气渐趋旺盛而不致阳气内郁,做到“以热养热”。

需要注意的是,“以热养热”要适度。随着三伏天的到来,网上掀起一股“晒背风”。对此孙付军指出,“三伏天晒背”有祛除体内寒湿气的功效,但三伏天阳光强烈,要避免长时间暴晒,减少阳光直射对皮肤的伤害,可以考虑在上午阳光不算强烈的时候“晒背养生”。与此同时,长期处在炎热的室外容易导致身体脱水,公众应适时补充足够的水分,保持身体水分平衡,必要时可饮用淡盐水,保证体内电解质平衡。

三伏天也别忘了给情绪“解解暑”。“三伏天里体内的热量比较大,容易产生负面情绪,此时情绪上的舒缓对个体的健康也非常重要。”孙付军介绍。三伏天里若出现莫名的烦躁、容易与人起冲突的情绪,可以尝试一些心理调节,确保足够的睡眠,以平复不良情绪。 □胡羽

## 避免长时间户外运动



三伏天应该如何科学运动?相关医生指出,高温天气适当运动可以加速人体代谢,有助于减脂塑形。但是老年人、心脑血管病人等不要长时间户外

运动,避免发生中暑、热痉挛、热晕厥等情况。

中南大学湘雅医院老年心内科医生李非介绍,体育爱好者在夏季科学锻炼有利于身体健康,高温会使血管扩张,血流量增加,可以使心脏的供血更加充分,以适应夏季心肌高耗氧的需求。夏季运动提升呼吸频率,使肺内气体交换充分,从而提高血液中的氧含量,增加重要脏器的氧气供应量,有利于身体健康。

但李非提醒,夏季体育爱好者运动前要进行充分的热身运动,不要长时间进行户外运动,避免因为出汗过多导致体温调节功能失调,引发发热、无力、头晕等中暑症状,情况严重的可导致器官损伤。当体育爱好者在运动后出现体温持续升高、持续性头痛、肌肉痉挛、恶心等情况时,应及时就医。

湘雅医院院长雷光华教授说,中老年人三伏天时户外运动不应选择气温高的时间段,运动时间不宜过长,一般以锻炼30分钟到1小时为宜,以免出汗过多、体温过高,引起中暑。同时也不宜选择过于激烈的运动方式,可选择散步、太极拳、游泳、跳广场舞等,量力而行,以不过度劳累为准则。 □冲才



## 冬病要夏治

三伏天的“冬病夏治”,无论是去医院,还是在家中调养,首都医科大学附属北京中医医院针灸科副主任医师张帆向大家推荐以下方法:

**穴位贴敷** 入伏后,穴位贴敷“三伏贴”成为很多人的首选方法。“三伏贴”更适合哮喘、慢阻肺、肺纤维化、过敏性鼻炎、慢性肺炎、慢性鼻咽炎等呼吸系统相关疾病的防治。

每年头伏、中伏、末伏时段,可在肺俞、膻中、定喘、脾俞、大椎等穴位进行穴位贴敷4~6小时,皮肤不过敏者可贴至6~8小时。

如果连续3年以上都能够坚持“三伏贴”,对冬季呼吸系统相关疾病能有明显改善效果。三伏贴可在正规中医院或专业药店购买。

**艾灸** 三伏天是天地阳气最盛之时,与艾火的纯阳结合,双重阳气作用于病灶,有助祛除人体寒湿之气,温通经络。

艾灸适合虚、寒、痛相关疾病的防治,如出虚汗、怕风、怕冷、四肢发凉、胃痛、腹泻、痛经、遗精、排尿障碍、腰痛、风湿性关节炎等疾病。

一般选取神阙穴(肚脐眼)、足三里、中脘、肾俞、命门等穴位中的一个或两个,艾灸悬空于穴位上方5~8厘米处,每次灸20~30分钟,每周灸2~3次。

**中药泡洗** 很多人认为中药泡洗在秋冬季节比较合适,其实不然,夏天泡洗不仅可以更好地养护阳气、温经通络,还可祛暑湿。

尤其是平时脾胃消化功能弱、容易腹泻的人群,或者平时有湿疹,到了暑湿季节,湿疹泛发、奇痒难忍者。每天睡前使用40℃左右的温水,泡洗20分钟左右;如果四肢怕冷,泡洗的水中可加少量艾草;如果有湿疹,可加少量金银花或藿香正气水。

**刮痧** 三伏天虽是暑气最盛之时,但也最易受凉。刮痧可以散外感、活血化瘀清里热,促进血液循环和增强身体新陈代谢。

刮痧前,先将皮肤清洗干净,然后涂抹植物精油,刮痧时手法要轻柔,以免刮破皮肤。**针灸/推拿** 针灸穴位中有一个特殊穴位,叫阿是穴(以痛为穴,哪里最疼哪里就是阿是穴)。

在家中,可自行和互相按揉身体平时不适的部位。如果到医院进行针灸,取穴准确时会有酸、麻、胀、痛等感觉。

三伏天,人们穿着较少,经络穴位浮于浅表部位,更容易触及阿是穴。阿是穴往往是经脉或筋肉不通畅的表现,经常按揉能起到一定的防病治病作用,可作为普通保健法。 □辛叶

## 青少年儿童提升免疫力很重要



青少年儿童脏腑娇嫩,免疫系统不完善,在三伏天应注意健康保健,合理饮食、科学运动,提升免疫力,同时做好夏季传染病的防治工作。

中南大学湘雅医院感染控制中心主任吴安华教授提醒,夏季闷热潮湿,传染性疾病高发,尤其是肠道传染病。青少年儿童要特别注意手卫生,勤洗手,儿童的玩具要经常清洗与消毒,家中要注意通风,尤其要注意饮食卫生。

湘雅医院中西医结合科主任唐涛说三伏天气炎热,儿童的饮食宜清淡,避免摄入太多生冷食物,对脾胃造成刺激。青少年儿童可以适当食用酸、苦的食物,多喝温开

水,适当饮用小米粥、黑米粥、绿豆汤;多吃蔬菜水果,帮助补充水分和营养。

唐涛介绍,高温天气医院接诊的儿童增加。中暑患儿增多,一般表现为头晕、头痛、大量出汗、乏力、呕吐等,严重情况下还可能引起热射病。在高温天气时,青少年儿童应避免在阳光强烈的时段进行户外活动。

唐涛提醒,三伏天是“空调病”的高发期,近期接诊了不少“空调病”患儿。他们的主要症状有头痛、关节疼痛、食欲降低和浑身发冷。青少年儿童不宜在空调房里久待,应根据体质调整室内空调温度。 □冲才 戴斌



## 这5个养生谣言别相信

三伏天是一年中最热、最闷热的日子,也是冬病夏治的黄金时机。

然而,很多关于三伏天的养生说法过于片面,甚至是谣言。

## 谣言1 伏天出汗透了才排毒

当天气热时,比如三伏天,人出汗是为了更好地散热,皮肤通过出汗来释放热量、调节体温,这是正常的生理现象。

但是,汗出得太多,水分流失过多,容易出现脱水甚至中暑。中医理论中有“汗血同源”一说,是指汗是津液转化而来的,津液与血液都来源于脾胃运化出来的五谷精微(营养物质),当汗出太过时,其血必虚。因此,微微出汗即可,适时避暑才是正解。

## 谣言2 伏天不能碰冷饮

很多人可能听说过三伏天不能碰冷饮,事实上,这要看体质。

如果是热性体质,可以适量地喝冰水或凉性饮料;若是虚寒体质,热天应尽量喝温水或凉白开。

需要提醒的是,不论什么体质,过分喝冷饮都会影响脾胃健康。即使天气特别热,喝冷饮也需要小口慢喝。

## 谣言3 伏天养生应以热制热

三伏天的“以热制热”其实指的是夏

季养阳,在阳气最盛的节气里乘胜追击补养阳气,效果最佳。

但“以热制热”并不是一味热着,可以把冰镇饮品换成温或常温凉茶,用温水洗澡而不冲凉水澡。

## 谣言4 随身携带藿香正气防中暑

藿香正气水的主要功效是解表化湿、理气和中,可治疗因热天夹杂湿气而引起的发热、胸闷、腹胀、吐泻,以及湿浊过盛引起的恶心呕吐(暑湿感冒)。

藿香正气水并不用于防中暑,而用于治疗暑湿感冒。想要预防中暑,远离高温环境、主动降温、补充水分和电解质等才是有效措施。

## 谣言5 “夏练三伏”适合所有人

夏练三伏是一种传统的养生方法,指在夏季最热之时,通过适当运动增强身体的耐热性,预防中暑等疾病,主要目的是通过锻炼提高身体对环境的适应能力。

但三伏天有气温高、空气湿度大的特点,“夏练三伏”需要有技巧。

时间:三伏天白天长,作息方面可晚睡早起,选择清晨或傍晚温度相对凉爽时最好。

运动:更推荐游泳、瑜伽、太极拳等运动,既能强身健体,也不会因过度锻炼而伤害身体。 □盛名

