



# 小暑时节 记得要“三养三忌”

今年7月7日是小暑节气,这是二十四节气中的第十一个节气。民谚有云:“小暑大暑,上蒸下煮”。热浪来袭,养生防暑必不可少。小暑时节该如何养生?这份养生攻略快收下!

小暑

## 养阳气

暑天容易伤阳气,可能导致体力、元气不足,机体功能下降。免疫功能一旦下降,感冒、肠胃疾病难免乘虚而入。

对策

晒太阳有助于补充人体阳气。在早晨气温不高、太阳还没有那么“毒辣”的时候,可以外出多走动,晒晒太阳,尤其多晒背,补足背部督脉之阳气。

小暑

## 忌贪凉

夏天阳气旺盛,若此时遭遇冷风侵袭,会抑制体表的阳气,使之外散失常,体内湿气、寒湿郁闭在脏腑,可能会导致寒湿腰痛、痔疮等疾病发作。

对策

室内温度尽量保持在27℃左右,不宜太低,勤通风换气。避免久卧凉席,久坐凉垫等行为。夜间休息时,尽量选取质地轻薄、柔软的卧具,做好腹部保暖。

小暑

## 养睡眠

夏天昼长夜短,夜间温度较高,一些人时常出现失眠等症状,会加大心血管疾病的发病风险。

对策

建议成年人每天保证7小时的高质量睡眠。22:00-23:00间入睡,5:30-6:30起床。中午可以小憩,但时间尽量控制在30分钟左右,以免影响晚上睡眠。

小暑

## 忌油腻

七月将迎来暑热交加的三伏天。热盛耗气伤津,易伤阳气,加之人体阳气外浮,会使脾胃处于虚弱状态。若大量进食生冷油腻之品,则伤害脾胃。

对策

夏季适当多食用低盐、低脂、高蛋白的清淡食物,少吃辛辣刺激性食物。可多吃冬瓜、白萝卜等化湿通瘀的食物,改善肠胃功能;也可适当进食淡水鱼,补充身体所消耗的能量。

小暑

## 养津液

夏季燥热干旱、闷热多雨。同一地区,常受降水情况影响,导致空气湿度大幅度波动。

对策

若热气蒸腾湿热氤氲,可用芦根、薏苡仁、茯苓、竹叶等味淡之品煮水饮用,通利小便,湿去则热易清。若燥热伤津,则需及时补充水分,通过少量频饮的方式补充津液。

小暑

## 忌暴怒

夏季天气炎热,情绪容易波动,血压容易上升,心脑血管疾病高发。另外,情绪波动过大还会导致肠胃功能紊乱。

对策

有意识地调节情绪。心脑血管疾病、高血压患者要注意控制情绪,保持平和的心情,以降低疾病发作的风险。