

三伏天养生，“8做8不做”请收好！

今年的三伏共
计30天：

初伏：7月20日
至7月29日，共10
天；

中伏：7月30日
至8月8日，共10
天；

末伏：8月9日
至8月18日，共10
天。



三伏天被称为“最难熬的日子”，但也是养生的好时节。

中医十分重视伏天养生。北京天坛医院中医科主治医师王文明指出，传统中医认为，一年四季之中，最能把身体的寒气排出来的机会就是三伏天。

俗话说，“热在三伏”。三伏天是一年中最炎热酷暑的时期，自然界阳气最旺，而人体的阳气也达到最高。河南省中医院中医骨病科主任医师郭会卿表示，正是冬病夏治祛除身体寒气的好季节。

很多人以为“伏天里要一心防暑”，正好相反，伏天最要提防的反而应该是“寒”。

“闷热潮湿的三伏天，人体容易被寒邪侵袭。”郑州市第二人民医院中医科主任医师王建萍主任说，伏天开始，人体阳气在一年中逐渐达到顶峰，血管处于扩张状态，一旦着凉，寒邪便容易趁机入侵。人们在夏季喜食冷饮、爱吹空调等过度贪凉的行为，都可能让身体在无形中被寒邪伤害。

所以说，入三伏后莫要贪凉！



三伏天养生做好“8个一”！

●一个温度——26℃

西北医院干三病区副主任医师权晓娟表示，夏季吹空调，较适宜的温度为26℃以上，室内和室外的温差最好不超过8℃。如果温差过大，很容易造成头晕、口干舌燥、咳嗽流涕等不适症状，严重时可能引发中风等并发症。

●一次步行——出汗

人的养生要适应大自然的规律，该出汗的时候得出汗。天津体育学院健康与运动科学系博士李庆雯表示，三伏天可以选择“走暑”去，进行走路的慢运动，既运动健身，又能避暑养生。可以利用平时时间早晚走走，一般40分钟，2~3公里最合适。

●一杯热茶——补钾

三伏天给身体补足水分还不够，还得适当补点钾。华中科技大学同济医学院营养与食品卫生学系教授黄连珍表示，持续高温时，大量出汗，会导致体内缺钾，倦怠无力，精力和体力下降，耐热能力降低，因此，膳食中适量补钾很重要。例如茶叶中富含钾，喝茶不仅能解渴，还能帮助消除疲劳。

●一碗豆汤——三豆汤

常有说法，“夏季吃豆胜过吃肉”，有一定道理。夏天很多地方有暑湿，胃口不好，

而大多数豆类都具有健脾祛湿的作用。

原清华大学第一附属医院营养科主任王玉梅推荐了三豆汤（赤小豆、绿豆和黑豆）。先将豆子泡几个小时，然后用小火慢熬至三种豆煮烂，就做好了。

●一个午觉——补精气

“午觉不睡，下午崩溃”。夏季气温高，昼长夜短，睡眠容易不好，而且人体消耗大，精力不济。中午打个盹，补个15~30分钟的午觉，能很好地恢复消耗的“精气神”，让下午有个好精力。

●一杯温水——小口喝

水别等渴了再喝，经常小口小口喝杯温开水。建议每天喝水量最好多于1200ml。

●一份葱蒜——“杀菌”

天气炎热，食物容易滋生细菌。北京潞河医院营养科陆霜梅表示，吃些“杀菌”蔬菜或多或少可以起到预防疾病的作用。这主要是指葱蒜类，包括大蒜、洋葱、韭菜、大葱等。这类蔬菜中含有丰富的植物广谱杀菌素，生吃比熟吃的杀菌作用更强。

●一次泡脚——保健

俗话说：睡前一盆汤，赛过人参汤。泡脚是一种自我保健方法。睡前热水泡脚，能安神养心，健脾和胃，减轻苦夏的症状。

三伏天养生千万别做这些事！

●切忌：不开窗通风

三伏天不少人怕热，全天闭窗室内吹空调。“冬天受点冷、夏天出点汗，才能保证人体的这种体温调节机制常用常新。”中日医院皮肤科主任医师白彦萍介绍，不能在空调房间呆得太久。经常呆在空调房中，就会导致不知冷热、免疫力下降，更容易感冒。

●切忌：冷风对着吹

颈椎对着空调吹，使颈背部肌肉受寒，造成颈部持续痉挛、后背酸痛等。

●切忌：大口急喝水

天气炎热出汗较多，千万不要迅速、大口喝冰镇饮料，忽然过冷刺激会引起血管收缩，诱发心绞痛甚至心肌梗死，而冷食也易引起胃部不适，影响消化。

●切忌：冷饮不离手

冰淇淋、冷饮适当吃解暑，大量吃会伤身。长期过量的冷食物进入胃，会使胃黏膜下血管收缩，黏膜层变薄，出现黏膜水肿和糜烂。且夏季人体新陈代谢快，血管处在扩张状态，突然食用冰饮，造成血管迅速收缩，引起血压波动，易诱发心脑血管意外。

●切忌：爱冲凉水澡

凉水澡固然可以降低体表的温度，但不是所有人都适合夏季冲凉水澡。中日友好医院中西医结合心脏内科主任医师黄力解释，因为夏季出汗后，毛孔全张开着，这时候再用凉水一冲很容易感冒。

在凉水刺激下，血管迅速收缩，还会引起血压上升、心脏供血不足等情况，尤其是有高血压的老人。冲凉水澡还容易诱发哮喘、气管炎等呼吸系统疾病，以及胃肠疾病。

●切忌：光脚踩地板

夏天炎热，孩子喜欢在家里光着脚跑来跑去，虽然图了一时的清凉，但是长期光脚丫也会损害到宝宝的身体健康，尤其是容易着凉。湖南省儿童医院护士刘倩表示，如果在开着空调的室内光脚丫，容易导致宝宝的足部受凉，而足部是与脾胃相通的，容易把“凉”带到脾胃，让宝宝出现腹泻、腹痛的症状。尤其家里面地板是瓷砖装修的家庭，千万别让孩子光脚玩。

●切忌：爱穿露脐装

北京中医医院消化中心副主任沈晨介绍，穿露脐装、吊带装出入有空调的场所时，室内外温差较大，易引起肠胃功能紊乱和肩周炎、颈肩综合征等疾病。尤其是露脐装，中医认为，肚脐又称神阙穴，露脐容易引起胃肠功能的紊乱，导致出现腹痛、腹泻等胃肠道系统疾病。

●切忌：情绪太激动

炎炎夏日，人难免会心浮气躁，但激动情绪伤身体。俗话说“心静自然凉”，越是天热，我们越要心静，与人交流放慢语速，不急不躁。遇到不顺心的事，学会情绪转移，看看我们公号的文章也是不错的选择。

据新华社每日电讯

健康解读

这些说法其实是误区

“喝有水垢的水易得肾结石”“频繁洗头致脱发”“伤口须用酒精消毒”……这些说法是真是假？如何科学判定真假？国家卫生健康委近日通过官方渠道，针对多个常见误区，邀请国家健康科普专家库成员进行针对性科普。

误区一：喝有水垢的水容易得肾结石

水垢，是水里的钙离子、镁离子与碳酸氢盐在加热过程中反应生成的碳酸钙和氢氧化镁沉淀。

水中的矿物质含量越高，水的硬度越大，即常说的“硬水”。国际上通常用碳酸钙的含量来衡量水的硬度，单位是毫克每升(mg/L)，当水的硬度高于200mg/L时，烧水时易产生水垢。水垢进入人体后，部分可被分解，未被分解的成分也能通过代谢排出体外。

北京大学第一医院肾脏内科副主任、主任医师周福德提示，对于健康人群，饮用硬水并不会直接导致肾结石。若饮水量不足，尿液浓缩反而会增加泌尿系统结石的风险。

误区二：频繁洗头会导致脱发

有人习惯每天洗头发，尤其是在炎炎夏日，那么频繁洗头会导致头发脱落吗？

武汉大学人民医院皮肤科教授雷铁池表示，勤洗头并不会导致脱发。相反，保持头皮清洁对维护头发及头皮健康至关重要。

据介绍，对于正常人来说，头发的脱落主要是由于毛囊进入休止期后的自然脱落，而不是因为频繁洗头。病理状态下的脱发可能关系到免疫、遗传、激素水平、精神应激、营养状态和某些药物的副作用等。与这些因素相比，洗头的影响微乎其微。

适度洗头可以清除头皮上的过多皮脂、灰尘和脱落的死亡细胞，有助于保持头皮健康。

误区三：伤口必须用酒精才能彻底消毒

当出现外伤时，很多人习惯用酒精消毒伤口，甚至认为“伤口越疼，消毒就越彻底”。其实这是一个误区。

北京大学人民医院急诊外科主任医师王传林表示，医用酒精适用于无破损的皮肤消毒，比如手术前的术区消毒、日常生活中的手消毒等。对于伤口的消毒，建议选择不含酒精的医用碘伏消毒液，其优点是对创面刺激性小、杀菌效率高。

专家提示，医用酒精确实是非常好的消毒剂，有效消毒浓度为75%，低了高了都会严重影响消毒效果。但是，医用酒精也是“敌我不分”的消毒液，不仅会杀灭伤口里的病原微生物，还会破坏伤口处的健康组织细胞，进而影响伤口愈合，甚至导致瘢痕形成。

误区四：抗过敏药容易依赖，能不用就不用

北京儿童医院过敏反应科主任医师向莉表示，使用抗过敏药并不会产生依赖。

据介绍，过敏时出现的鼻子痒、打喷嚏、皮疹风团等症状，主要与一种叫“组胺”的炎症物质有关。组胺需与H1受体结合，才会引发过敏反应。氯雷他定、西替利嗪等抗组胺类抗过敏药的作用原理，正是阻断两者的结合，从而减轻过敏症状。这类药物既不会导致生理或精神依赖，停药后也无戒断反应。若停药后过敏症状反复，很可能是因为过敏尚未得到有效控制。

专家提示，合理使用抗过敏药是控制过敏症状、预防并发症的重要手段。盲目担心药物依赖而拒绝规范用药，甚至擅自停药，可能会加重病情。

误区五：动物油比植物油更容易让人发胖

海南省人民医院临床营养科主任医师黎艺表示，某一种食物会不会让人发胖，主要看其能量的含量。同等重量的动物油与植物油所含能量几乎一致，因此，在摄入量相同的前提下，两者导致人发胖的“能力”并无本质差异，并不存在哪种油“更容易让人发胖”的说法。

一方面，动物油如猪油、牛油等，因其独特的化学和物理特性，如饱和脂肪酸含量高、香气浓郁等，在烹饪中更易赋予食物醇厚的风味，让人食欲大增，不自觉过量进食。而“吃得多”才是导致能量过剩、诱发肥胖的关键因素。

另一方面，很多人误以为植物油不会让人发胖，因此在使用时不注意控制用量。实际上，过度摄入植物油，同样会因能量蓄积引发肥胖。

据新华社