

今年的三伏共计40天

初伏:2018年7月17日-2018年7月26日,10天

中伏:2018年7月27日-2018年8月15日,20天

末伏:2018年8月16日-2018年8月25日,10天

宜

# 三伏十个禁忌 千万别犯

忌

## 不开窗通风

三伏天不少人怕热,闭窗室内吹空调。

其实,潮湿闷热、通风差的室内易引发中暑,而且使用空调不开窗换气,空气质量会变差,反而致病。

**建议:**每天开窗通风2次以上,每次15-30分钟。

## 只吃果蔬

三伏天身体出汗多、消耗大,易疲劳、没胃口,不少人选择吃点果蔬了事。吃不好,营养不够,免疫力降低,就可能导疾病。

天再热,饮食搭配也不能少:

**果蔬不能少:**多吃点富含钾的蔬菜水果,如香蕉、香瓜、西红柿、南瓜、豆类、土豆及芹菜等。

**来点汤开胃:**菜汤、肉汤、鱼汤、蛋汤等,餐前少量饮用还能增加食欲。

**蛋白质一定有:**适当吃些瘦肉、鱼、豆奶、鸡蛋等。

**谷物不可少:**出汗会丢失B族维生素,而谷类是B族维生素的良好来源。

## 冷风对着吹

空调冷风,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。

**建议:**室内空调温度不要低于26℃,肩背部不要直对着空调,或者搭个披肩。

## 大口急喝水伤心脏

大口大量喝水,水分会快速稀释血液,使血量增加,加重心脏负担。对于冠心病患者尤为危险。

**建议:**每次喝水别超200毫升左右,以温开水为佳,不要等到“口渴”再喝水,而是少量多次补水为宜。

## 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。

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。

## 直接冲冷水

老年人在炎热的夏季不能用冷水洗澡,人体经过冷水的刺激,会产生心跳加速、血压升高、肌肉收缩、精神紧张等一系列刺激反应,对心脏、血压产生不利影响。

## 整天不出汗

养生要适应大自然的规律,该出汗时就出汗,因为出汗既能排走体内毒素,又能调节体温。

**建议:**傍晚出门走一走,微微出汗对身体好。

## 饮料代替水

夏天饮料是不能代替水的。因为此时人体的排汗量和水分蒸发量都大大增加,如果只喝饮料,不喝水,尿液中的代谢物质不能很好稀释,晶体沉积,很容易会形成结石。而且长期摄入含糖饮料,容易变胖。

**建议:**每天喝够1200ml以上水,饮料适度。

## 中午不休息

三伏时节应晚睡早起,但晚睡不是熬夜,也最好在24点前。因天气炎热,睡眠会受到一定影响,建议有条件最好睡个午觉,也能有效预防冠心病、心梗等心脏疾病的发生。

**建议:**午睡以15-30分钟为宜,午睡后可以轻微活动,喝一杯水,以稀释血液黏稠度。

## 情绪激动

炎炎夏日,人难免会心浮气躁,但激动情绪伤身体。比如生气时,血压会上升脸会涨红。血管以及心脏部位所承受的压力比正常情况下高出3倍以上。过分激动,对心脏也是有伤害的。

一个温度26℃  
空调温度以26℃为宜,保证室内外温差别超过8℃。

一小时步行  
走路慢运动适合夏季,每天快走30分钟-1个小时,以微微出汗为宜。

一杯茶  
茶叶中富含钾,喝茶不仅能解渴,还能帮助消除疲劳。

一个午觉  
夏季气温高,睡眠容易不好。补个15-30分钟的午觉,让下午有个好精力。

一杯温水  
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。

一颗苦瓜  
中医认为苦瓜性寒味苦,有清热解暑之效。不管是烧、炒还是凉拌、煲汤,只要能能把苦瓜做熟且不失“青色”,都能达到去火的目的。

一碗绿豆汤  
绿豆汤既能补充水,又能补无机盐,还清热解暑。一周喝2-3次,每次1碗即可。

一次泡脚  
睡前用40℃的温水泡脚,可祛湿,还能提高睡眠质量。

一个穴位  
三伏闷热,人容易被湿邪侵袭。可以经常按按足三里穴,有助运化水湿。

一次静坐  
研究表明,当气温超过35℃、日照超过12小时、湿度高于80%的时候,人体调节中枢就会受到明显影响,人也容易心烦意乱,老人的夏季心烦指数比年轻人更高。

来源:健康时报(ID:jksb2013)