

# 市场星报

安徽人的生活指南

健康  
快乐

2018.7.22  
星期日 戊戌年六月初十  
今日8版 增刊

全国数字出版  
转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办  
国内统一刊号 CN34-0062  
邮发代号 25-50

## 贪凉不仅无法消暑,反而还会落下病根 夏季养生需要“热养”

在毒辣的太阳照射下,所有关于夏日的记忆,总是绕不开各种“冷”:外出回到家打开空调吹冷风,运动得满身大汗用冷水冲凉,晚上睡觉直接在地板上打地铺。事实上,在中医养生专家眼中,这些贪凉行为不仅无法消暑,反而还会落下病根。中医讲养生要顺应时节,夏天该热就得热,该出汗就得出汗。因此,我们要顺着阳长的规律,采取以热制热的“热养”法。 陈旭 记者 马冰璐

### 远离寒邪

饮食上应注意少食生冷食物,《寿世保元》中说:“夏日伏阴在内,暖食尤宜”。北京中医药大学养生室教授张湖德认为,“冬吃萝卜夏吃姜,不用医生开处方”,夏天就应该用姜等食物来温中散寒,把生姜、红糖一起冲泡后服用效果更好。

并且不要长时间待在封闭的空调房里。也要注意不可用冷水洗头洗脚,下雨天避免淋雨,因为冷水最伤阳气。

### 用热水泡脚

因为脚是人体的第二心脏,热水泡脚可以供给它能量。张湖德表示“热则血行、寒则血凝”。

热水泡脚能够使气血运行通畅,增加足部的血液流速和流量,增强新陈代谢。水温以42℃~45℃,温暖舒适为宜。

### 常洗热水澡

因为热水洗澡使身体的毛细血管扩张,有利于机体排热、排毒,并且能够补充阳气。水温一般控制在30℃左右为宜。

另外,也可以用热毛巾擦脸擦身,不但容易去除灰尘污垢,还能够排汗降温,使皮肤透气,让人感觉凉爽、舒适。

### 解暑要喝热茶

炎炎夏日,一杯热茶最能解暑消渴,这是因为热茶利于汗腺排汗,可以达到散热的效果。而且茶能提高脾胃运化能力,把水运送到周身。

夏日受欢迎的冷饮虽然消暑立竿见影,但只解决当时的热气,短暂地给人体降温,并不能真正地解渴。

### 运动必不可少

《易经》里讲“运则生阳”,夏天运动,可以加速体内的新陈代谢,并且有助发汗。专家认为,夏天要“以汗制汗”,因为依据《黄帝内经》的说法,夏天天气要外泄,运动就是重要的排汗方式。

锻炼还可以加强热适应,提高人体调节体温的功能,防止中暑和一些常见的热证。但专家特别提醒的是,夏季运动时间很重要,不要选择太阳最毒的正午,因为大汗淋漓会伤气血。

一般建议选择早上,因为人体早上的阳气比较弱,这时锻炼可以补阳气。还需要注意的是,要选择慢跑、太极、跳操等。



## 智能化多了,老人尴尬也多了

许多先进的智能家电在老人手中成摆设 [▶ 02版](#)

## 孩子身材矮小可使用生长激素治疗 [▶ 04版](#)

请记住  
好心脏一半都靠吃! [▶ 06版](#)

“晒娃族”  
晒的是娃还是自己? [▶ 05版](#)