

顺应天时 安度三伏

科学锻炼 祛湿养阳

三伏天,人体阳气外浮,毛孔开泄。国家级社会体育指导员王黛卿表示,三伏天运动可促进排汗祛湿、增强体质。王黛卿说,运动时间要避免“双高”时段,10时至16时阳光强烈,温度高、湿度高,易引发中暑。清晨空气清新,气温较低,适合慢跑、太极拳等舒缓运动。下午日晒减弱后进行户外活动,如八段锦、瑜伽等,既能避免紫外线伤害,又可舒展筋骨。

夏日运动类型应以“柔”克“热”,传统养生功八段锦的动作可疏通经络、调节脏腑,适合各年龄段人群。游泳、快走、瑜伽等低强度有氧运动也适合在夏天进行。游泳可减轻关节压力,同时降温散热;快走可促进血液循环;瑜伽可拉伸筋骨,改善肌肉僵硬。

运动强度以“周身微汗、皮肤潮润”为宜,避免大汗淋漓耗伤阳气。此外,运动后不要立即进入空调房或冲冷水澡,可用干毛巾擦干汗水,待体温回落后再清洁。运动后还要补充水分,小口饮用淡盐水。

此外,三伏天忌空腹或饱腹运动,要在餐后1小时开始运动;忌脱水运动,要及时补充温水;忌情绪波动,运动前后保持心境平和,避免愤怒或焦虑。三伏天运动重在适度与坚持,通过科学锻炼,可为秋冬储备阳气。(张颖)

起居养生 顺应阴阳

《黄帝内经》有云:“夏三月,此谓蕃秀,天地气交,万物华实。”三伏天是阳盛阴生之时,晋中市中医院大夫张鹏飞援引《素问·四气调神大论》之要义,为民众详解三伏起居养生之道。

张鹏飞说,夏季养生当“夜卧早起,无厌于日”。三伏天,天行健而阳气盛,人亦当效法天地,适当晚睡早起。不过,晚睡并非毫无节制,最好不要超过23时就寝,早起时间以6时至7时为宜。这样的作息安排能让身体与自然和谐同步。充足的睡眠如同为身体“充电”,不仅能有效恢复体力,还能增强免疫力,让人以更加饱满的精神和良好的状态迎接新一天的挑战。

午憩一事,古称“子午觉”。《老老恒言》载:“每日时至午,阳气渐消,少息所以养阳。”张鹏飞建议,午时(11-13时)小憩半小时,正合“阳极阴生”之机,可收“调息养心”之效。这看似短暂的休息时光,却能有效缓解上午的疲劳,起到养心安神的效果,为下午的活动积蓄能量。

室内环境对健康的影响同样不容小觑。张鹏飞提醒,夏季室内温度不宜设置得过低,空调温度应保持在23℃至26℃之间。同时,还要特别注意保持室内空气流通,避免长时间待在密闭环境中,让新鲜空气在室内自由流动,为健康保驾护航。(武玲芳)

三伏天是全年气温最高、湿度最大的时节,也是中医理论中“冬病夏治”的黄金期。这段时期气温高、湿度大,人体易受暑湿侵袭,出现疲倦乏力、食欲不振、心烦气躁等症状。掌握科学的养生方法,能帮助我们安然度夏,为秋冬健康打下基础。

对症下「菜」

吃出健康

三伏天是一年中最酷热难耐的时节,也是养生保健的关键期。近日,记者走访发现,市城区多家饭店紧跟时令,推出桂花山药、桂圆枸杞老鸭汤等多款以“药食同源”为理念的夏季养生药膳,吸引了众多食客尝鲜体验。

药膳虽好,并非人人适用。晋中市第一人民医院中医科副主任医师吕海丽介绍,药膳包含丰富的中医专业知识,每个人体质不同,选择药膳需因人而异,切勿盲目跟风。饮食养生也需了解自己的身体状况,对症下“菜”。

三伏天,人们脾胃功能减弱,饮食应遵循清淡、滋润、营养、易消化的原则。吕海丽建议,三伏天不同阶段饮食要各有侧重:初伏天气渐热,人体脾胃功能容易受到影响,宜多吃南瓜、红薯、小米等健脾食物;中伏是一年中最热、湿气最重之时,黄瓜、苦瓜、山药等清热祛湿的食材应为首选;末伏天气转凉,人体气血相对不足,红枣、花生、桂圆等补气血的食物能助身体恢复元气。

此外,吕海丽指出,夏季还应适当补充肉类摄入,鸭肉性微寒,是夏季清补佳品;适量食用羊肉,则能以热制热,促进排汗排毒。吕海丽提醒,夏季饮食不要贪凉,过多食用雪糕、冰饮等,易引发腹泻、腹痛、食欲不振等问题。(李娟)

“冬病夏治” 调养身心

夏日炎炎,一年中最为酷热、阳气鼎盛,三伏天即将来临。三伏天,人体肌肤腠理开泄,气血趋向体表,恰是借助自然界旺盛阳气,祛除体内陈年寒邪、扶助正气、增强免疫力的黄金时机。

中医“治未病”理念源远流长,“冬病夏治”便是其重要体现。它采用穴位贴敷(三伏贴)、艾灸(三伏灸)等外疗法,对冬季易发的呼吸系统疾病、关节疼痛、

脾胃虚寒等病症展开预防性治疗。

晋中市中医院主治中医师杨慧介绍,晋中市中医院推出三伏灸、三伏刮痧、三伏拔罐等特色疗法。这些疗法各具优势,能够满足不同体质、不同病症人群的养生需求。无论是体质虚弱需要温阳散寒者,还是体内湿气较重渴望祛湿通络者,都可以通过合适的养生方式,改善体质,增强免疫力。市民王女士连续几年都贴了三伏贴,并从中受益。她说:“我经常失眠、腰疼、手脚冰凉,每年都贴三伏贴。这次听说晋中市中医院开展三伏贴服务,立马就来了。”

三伏天,是调养身体的宝贵时段。杨慧表示,要抓住这个时机,借助中医之力,驱散体内寒湿,增强身体抵抗力。

(张凯鹏)



贴三伏贴