



8月19日“出伏”啦！但从“出伏”到秋分(今年秋分为9月23日),气候逐渐干燥,昼夜温差加大,气温忽冷忽热,对身体的养护尤为重要。“出伏”后应该如何养生? 一起了解——

“出伏”后身体最怕这3件事！ 记住这几点,秋冬少生病

“出伏”后的一个多月 为什么要格外注意？

从“出伏”(8月19日)到秋分(9月23日),这一个月是下半年尤为特殊的时候,需要我们格外警惕。

一方面,“出伏”是由夏入秋、由热渐冷的关键时期,这段时间,很多人会出现咽喉肿痛、口干舌燥等上呼吸道感染症状。

另一方面,“出伏”到秋分的这一个月,是一年中气温波动较大、较频繁的时候,可能中午还需要开空调降温,凌晨睡觉就需要盖被子保暖了,身体就怕“一冷一热”。

其中,受影响最明显的是心脑血管,这段时间中风、心梗、脑梗发生率比较高,所以增强养生防病意识很重要。

“出伏”后有“三防”

01 防“秋老虎咬人”

“秋老虎”是指“出伏”后短期回热的35℃以上的天气,持续半个月至两个月不等,整体上气温较高,比较闷热。

02 防“秋燥”伤人

“秋燥”是“出伏”后随着天气逐渐干燥,经常出现的皮肤干燥、鼻咽干燥、咳嗽等症状。

03 防“秋乏”扰人

人的身体经过夏天的消耗后,此时到了一个周期性的休整阶段,容易产生疲惫感,也就是我们常说的“秋乏”。

“出伏”后养生 记住这6点

01 吃得“润”一点

这个时节,饮食重点在于“润”,可以多吃润燥的食物,如百合、蜂蜜、梨、银耳、牛奶等;多吃维生素含量高的新鲜蔬果,尽量少吃或不吃燥热、油炸、肥腻的食物,冰镇西瓜、冰激凌等也最好减少。

02 心情好一点

“出伏”之后,自然环境开始萧条、干燥,人的心情也很容易受其影响,产生烦躁、抑郁等不良情绪,要注意静心平气,尽量避免情绪大起大落。可以锻炼但运动量不宜过大,可选择平缓轻松、出汗较少的运动。

03 喝水多一点

预防秋燥最好的办法就是多喝水,晚上睡觉前和早晨起床后最好都能喝一杯。晚上喝蜂蜜水是个不错的方法,不仅有助于润肺祛燥,还可以缓解因秋燥引起的肠道不畅等症状。

嘴唇起皮怎样护理? 专家建议:①多喝水,保证皮肤、身体不缺水;②注意保湿,使用滋润一些的润唇膏来保护嘴唇;③注意饮食习惯,多吃水果、蔬菜,减少摄入刺激性食物,比如过辣、过咸、油腻的食物。

04 睡得早一点

我们常说“春困秋乏”,“出伏”后很多人容易感到疲乏无力,但这是换季时的正常现象,不必过于担心。减缓秋乏,睡眠尤其要充足,专家建议,相较夏季可以增加一小时的睡眠,或者通过午睡来增加睡眠。此外也要注意早睡早起,少熬夜。

05 穿得暖一点

“出伏”后这段时间,昼夜温差变大,要注意早晚防寒,根据气温变化增减衣物,特别是老年朋友。建议不要在满身大汗后立即冲凉,如果晚上不是很热,建议不要开空调睡觉。

06 通风勤一点

“出伏”后,气温逐渐下降,雨水逐渐增多,空气中的霉菌遇到适宜条件,会在媒介物上繁殖。要注意勤通风,可以选个晴朗的日子,把衣物、床单等取出挂在通风干燥的地方多晾一晾,注意保持一定间隔。

来源:新华社



有害垃圾



厨余垃圾



可回收垃圾



其他垃圾

今天分一分 明天美十分

为垃圾分家 为环境减负