

“出伏”后身体最怕三件事

养生记住这6点 秋冬少生病

“出伏”啦！长达30天的三伏终于画上句号，一年中暑气最盛的日子要结束了，即将开启凉爽金秋。从“出伏”到秋分，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？

“出伏”后的一个多月为什么要格外注意？

从“出伏”到秋分，这一个多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、阴阳变化交替的关键时期，人体阴阳也会随之调整，此时免疫力本就相对薄弱，加之“夏日无病三分虚”，人体在经过一整个夏天的消耗后，正气未复，易被病邪所侵。比如这段时间，很多人会出现咽喉肿痛、口干舌燥等上呼吸道感染症状，大多是燥邪侵袭肺部的一种表现。

另一方面，“出伏”到秋分的这一个多月，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”

●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。

●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。

●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

●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，如西红柿、芹菜、萝卜等。建议尽量少吃或不吃燥热、油炸、油腻的食物，冰镇西瓜、冰激凌等也最好减少。

百玉润燥汤：将9克百合、15克玉竹、15克梨一同放入锅中用水煮，煮好后添加适量甘

蔗汁即可饮用，可以润肺养阴、生津止渴。

●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，尤其对中老年人来说，可选择平缓轻松、出汗较少的运动，如打太极拳、散步、八段锦等。

想要改善情绪，调节肝功能，可以试试八段锦第七式“攒拳怒目增气力”。

●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。此外，还可以多喝点茶，如荷叶茶、玫瑰花茶等。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。

●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。

●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，也建议不要开空调睡觉。

●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。

据央视

潮热天气下，如何有效祛湿？

总觉得每天睡不够，吃什么都没胃口……近段时间降雨频繁、天气潮热，关于湿气的的话题登上热搜。多雨天气，该如何正确祛除湿气？近日，记者采访了陆军军医大学西南医院相关专家。

“平时人们口中所说的湿气，其实是人体内的异常水液代谢产物。”西南医院中医与风湿免疫科副主任医师宋福学介绍，脾胃可以运化水湿，具备“人体除湿器”的功能，如果脾胃虚弱，不能正常除湿了，人体内的湿气自然就产生了。如果不及时祛湿，可能会出现腹

胀、食欲不振、大便黏腻不成形等症状，甚至可能发展为慢性胃炎、肠易激综合征。

那么，我们应如何避免大量湿气在体内聚积呢？“对于体内湿气较轻的人，可选择拔罐及艾灸，而对于体内湿气较重的人，则需要中医辨证后，进行针灸和中药综合调理。”宋福学说。

西南医院中医与风湿免疫科护士长余婷说：“除了中医调理，日常生活习惯也相当重要。”就穿衣而言，要优先穿棉、麻、真丝等天然透气面料，避免穿化纤类的衣服。如果遇到潮湿的天气，可

穿速干衣或带有吸湿排汗功能的运动服装。同时，如果在空调房，要护住颈部、腹部、脚踝等关键部位，避免寒湿入侵。

宋福学建议，人们可以适当吃一些具有健脾祛湿作用的食材，比如用薏米、赤小豆、绿豆煮粥食用，或者用荷叶、冬瓜煮水饮用。此外，人们还要坚持适度运动，运动项目应以慢跑、八段锦、瑜伽等项目为主。不过，运动时不要过于激烈，以轻微出汗为宜。运动时间应选择早上或傍晚，锻炼时长不超过半小时。

余婷建议，夜间是身体排湿修复的关键时期，人们要规律作息，最好在23时前入睡，睡眠时间应维持在6小时到8小时。

据《科技日报》

