



夏季阳气升发，万物繁茂，正是养生的关键时节。然而高温、湿邪、贪凉等挑战也接踵而至。如何科学养生？中医专家从起居、饮食、运动到情志调理，为你总结了一份夏季养生指南，助你健康度夏。



起居调养 顺应自然，忌贪凉

1. 晚睡早起，重视午睡
夏季白昼长，可适当晚睡（不晚于23点）早起（5-6点），以顺应阳气升发。中午小憩15-30分钟，既能缓解疲劳，又能养心护阳，尤其适合心血管疾病患者。

2. 空调使用有讲究

空调温度建议26℃以上，避免直吹，开启除湿功能减少湿邪侵袭。切勿贪凉睡地板或彻夜吹风扇，以免风寒入体，引发头痛、肌肉酸痛。

饮食之道 清补健脾，巧吃苦味

1.“吃苦”消暑，养心护脾

苦瓜、莲子、苦菊等苦味食物可清心火、解暑热。但脾胃虚弱者需适量，避免过量引发不适。

2. 祛湿健脾食材推荐

绿豆汤、冬瓜薏米汤、丝瓜粥等利湿健脾；山药、红豆、白扁豆则能增强脾胃

健康课堂

耳背危害有哪些

老人长期处于封闭状态下，会产生极大孤独感以及与社会隔离的错觉。听力障碍还会造成出行不便等一系列问题，降低老人生活质量。长此以往会增加老人偏执、抑郁、焦虑等异常情绪。

· 大脑认知功能减退

与听力正常的老年人相比，有30%至40%患有老年性耳聋的患者认知能力下降加快。研究表明，认知障碍程度与个体听力损失的严重程度呈线性相关，老年性耳聋可大大增加阿尔茨海默病的发生风险。

及时干预，有效率80%以上

什么情况下容易得或较早发生老年性耳聋呢？

首先是遗传因素，其次是

夏季养生全攻略 顺应天时，健康一夏

运化功能。

3. 忌冷饮，补钾盐

冷饮伤脾胃阳气，易致腹泻。出汗多者可饮用淡盐水或含钾食物（如香蕉、菠菜）补充电解质。

运动与情志

动静结合，心静自然凉

1. 运动宜缓，时间选对
清晨或傍晚进行散步、太极拳、瑜伽等舒缓运动，避免烈日下剧烈出汗。运动后忌冷水冲澡，温水擦拭更佳。

2. 情志平和，静心养神

夏季心火旺，易烦躁。可通过读书、绘画、冥想等方式保持情绪稳定，避免大怒伤身。

中医调理

冬病夏治，事半功倍

1. 艾灸与三伏贴

阳虚体质者可艾灸关元、足三里等穴位，提升阳气；哮喘、鼻炎患者贴敷三伏贴，借天时驱寒邪。

2. 药膳食疗

乌梅陈皮茶（乌梅、山

楂、陈皮煮水）生津止渴；五味枸杞饮（五味子+枸杞）滋肾养心。

特别提醒

高危人群需注意

· 高血压患者：避免暴晒、暴怒，控制盐分，监测血压。

· 糖尿病患者：慎食高

延伸阅读

夏季护心，6件事要常做

· 睡前晨起喝杯水

晚上睡觉前以及清晨醒后，分别饮用适量的温开水，能稀释血液，降低血液黏稠度，防止血栓发生。

· 小口多次饮水

夏季别等口渴再喝水，建议小口多次饮水。过猛的大量喝水会导致大量的水分快速地进入血液，让血液变得稀薄，也会导致身体血液循环加快，增加心脏的负担。

· 吃点红色果蔬

“红色主心”，吃红色食物可以补心气，能使气血充盈，养心护心。比如，西红

柿、红枣、石榴、西瓜等。

· 中午睡一会儿

夏天白天时间比较长，中午适当小睡一会儿，不必长睡，20-30分钟就够了，以缓解身心疲劳，养护心神。

· 每天快走半小时

研究发现，每天快步走和慢跑可以降低心脏病和中风危险。并且只有能够让身体发热或呼吸加快的运动才更有益身体健康。

· 揉一揉内关穴

点揉两侧内关穴各1分钟能强心，调节心律，缓解胸闷憋气等不适症状。任敏

健康提醒

4个午睡错误方法 越睡越伤身

► 午睡时间太久

过长时间的午睡可能会干扰夜间睡眠，导致睡眠节律紊乱，从而增加多种健康问题——

· 代谢综合征风险增加。

· 增加死亡风险和心血管患病风险。

· 午睡超过30分钟，房颤风险最高。

· 午睡超过1小时，增加40%阿尔茨海默病风险。

建议：推荐时长是20分钟左右，不宜超过30分钟，有助于减缓心率，对心脏有保护作用。即使睡不着，只要躺下，放松大脑，闭目养神10分钟也有益。

► 午饭后马上午睡

饭后胃内食物较多，胃肠蠕动加强，血液循环加快。如果饭后立刻午睡，大脑和全身供血量相对减少，身体会感觉不适，加上午睡时间短，所以睡醒后会感觉累。

建议：午饭后可以休息20-30分钟再睡。

► 午睡睡得太晚

这样容易打乱生物钟，午觉睡得晚起得也晚，晚上

自然睡得更晚，从而导致第二天白天精神也不好。

建议：推荐12:00-13:00，超过15:00不宜午睡，以免影响晚上的睡眠。午睡和晚上睡觉一样，应该规律，最好每天在固定时间入睡，有助于将其融入昼夜节律，当时间临近时，身体会有意识，能更快睡着。

► 直接趴着睡

尽量不要直接趴在桌上睡午觉，长期趴着午睡会对神经、颈椎以及肠胃等造成伤害。

趴着睡觉眼球容易受到压迫，长时间会造成眼压过高，暂时性的视力模糊，使视力受到损害，久而久之会使眼珠胀大、眼轴增长，形成高度近视，同时也容易增加青光眼的发病率。

建议：躺在床上或展开的折叠床上睡，是理想的午睡姿势。在这种姿势下，脊柱各部分能得到有效放松，也可以让脊柱处在比较稳定的位置。

如果没有办法躺下睡，就靠着椅背睡觉，脖子后面带个U形枕，腿可以放在椅子上，有利于全身血液循环。

央视

肚子“咕咕叫”，可能是身体在求救

很多人都有过肚子咕噜叫的经历，一般来说，每分钟肠鸣音出现4-5次是正常的。但如果肠鸣音超过每分钟10次，或者音调高亢，那就是身体在发出“求救信号”。

如果肠鸣音次数增多，响声较大，还能感受到蠕动，很可能是急性胃肠炎。这种情况通常还会伴随腹胀、腹痛、便秘、大便不成形或者食欲大减等症状。

肠鸣音亢进伴有腹痛、腹泻，甚至便血，可能是急性炎症或消化道出血。

长期肠鸣音亢进，还伴有其他消化道症状，比如腹痛、排便异常等，可能是肠癌

的前兆。

平时该怎么保护肠道呢？

首先，吃饭时要细嚼慢咽，少说话，像吸烟、嚼口香糖、喝碳酸饮料等习惯，都容易让我们吸入大量空气。

饮食上，减少高淀粉、高蛋白食物的摄入，多喝酸奶，益生菌能调节肠道菌群。

此外，要注意腹部保暖，平时少吃生冷食物，多吃蔬菜水果，补充膳食纤维。可可