



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。



## 夏季养生全攻略 顺应天时,健康一夏

### 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

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,忌辛辣,监测血压。  
· **糖尿病患者**:慎食高

糖水果(如荔枝),优选苦瓜、黄瓜,适量饮用荞麦茶。

· **老人与儿童**:饮食清淡易消化,空调房注意保暖颈部、膝关节。

夏季养生,重在“顺应天时”。从起居到饮食,从运动到情志,每一步都需平衡阴阳,养护阳气。吴东鸣

### 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,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

### 健康课堂

## 耳背危害有哪些

人老了就会耳聋吗?数据显示,我国60岁及以上听力残疾老年人中有66.87%是因老年性耳聋引起的。老年性耳聋已成为继关节炎、高血压之外,全世界发病率第三的老年性疾病。

### 老年性耳聋会引发多重问题

· **听觉与言语识别能力下降**

与部分老年人交谈时会发现,他们时常能听到声音但听不懂意思,特别是在嘈杂环境下,正常言语交流变得更加困难。

此外,老人还可能分辨不清声音来源,穿马路时容易发生危险。

· **异常情绪与生活不适感增加**

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是较早发生老年性耳聋呢?

首先是遗传因素,其次是

男性好发。老年性耳聋与居住环境也有关系,城市居民比农村居民发病率高,这主要是因为城市噪音较多。饮食习惯也要注意,如高糖高脂饮食、抽烟、嗜酒都可造成血管硬化、阻塞,从而导致耳部的血液循环变差,听力自然下降得快了。

老年性耳聋虽普遍,但具有高度可干预性,若及时规范干预,有效率在80%以上。

《老年听力损失诊断与干预专家共识》强调,助听器是帮助老年听力损失患者提高听力、改善听觉言语交流的有效手段。要提醒的是,助听器不是买,也需要验配,必须由专业医生进行全面检查,根据本人的听力损失程度,选择适合的助听器。汪翌

## 肚子“咕咕叫”,可能是身体在求救

很多人都有过肚子咕咕叫的经历,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,还能感受到蠕动感,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。

肠鸣音减弱,甚至越来越轻,可能是腹膜炎。发作时会腹痛、腹肌紧张,老年体弱的患者还可能出现发热,腹膜受刺激后可能引发恶心、呕吐。

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

### 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,久而久之会使眼球胀大、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