

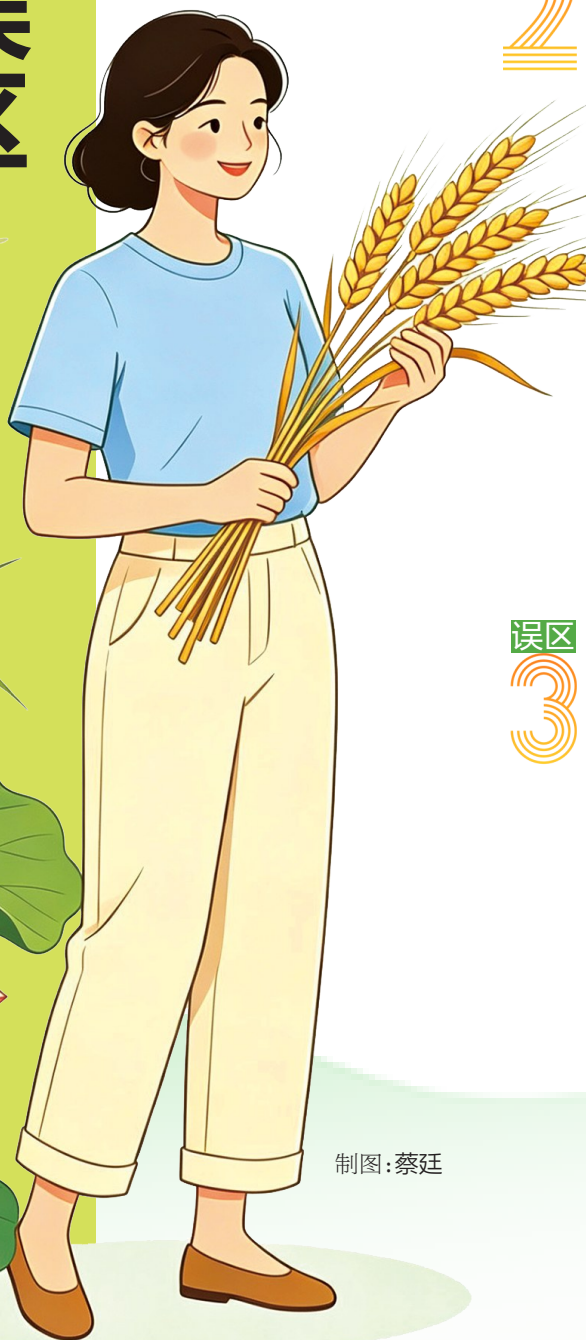
# 芒种至 暑热盛

## 养生避开这些误区



6月5日是芒种节气。芒种节气过后,天气越来越热,人们也越来越注意养生了。但是你知道吗?有些看似合理的养生方法,其实是健康误区。今天,银川市第一人民医院中医科主任王晓丽就来为大家盘点一下夏季养生的六大误区,让你避开这些陷阱,做到真正的养生。

记者 刘威



制图:蔡廷

### 误区 1 天气炎热 多吃冷饮能降温

大热天,吃口透心凉的冷饮,是不是瞬间感觉很爽?不少人觉得多吃冷饮就能从根源降温解暑。其实冷饮只短暂麻痹口腔,没法真正清热解暑。夏季想解暑,还是要喝温热茶。饮一杯热茶,9分钟后体温可下降1℃~2℃,所以夏天每天喝2~3杯40℃~50℃的温热茶,可刺激皮肤毛细血管扩张,促进散热,还有利于帮助食物的消化吸收。另外,茶叶中的茶碱成分还有利尿作用,可带走一部分身体热量。

●建议:炎夏解暑,可以单独泡茶喝,也可喝水果茶、花茶等,比如将10克干橘子皮与5克绿茶一同放入杯中,加开水冲泡10分钟左右,至合适温度饮用即可。

### 误区 2 勤拔火罐 祛湿效果更好

夏天湿气重,拔火罐成为很多人追求的祛湿办法,人们认为拔得次数越多,湿气排得越彻底。

中医理论认为:拔罐有疏通经络、行气活血的功效,但应坚持适度原则。过于频繁地拔罐有损阳气。拔罐时皮肤毛孔张开,阳气容易外泄。频繁拔罐易损伤阳气,出现畏寒肢冷,乏力气短。

●建议:一周拔罐1至2次即可,夏季拔罐时间在每次10分钟左右。对于老年人和体弱人群,拔罐疗法不宜作为日常的养生手段。

### 误区 3 夏天运动 出汗越多排毒效果越好

夏季天气炎热,很多人坚持“夏练三伏”,觉得运动就得大汗淋漓,出汗越多,排出的毒素也就越多,养生效果才会更好。

其实,汗液里大部分都是水分和盐分,只有极少量代谢产物。身体里的毒素,主要依靠肝脏和肾脏代谢,单靠出汗根本达不到有效排毒。中医常说,汗为心之液。夏天如果出汗过多,会伤及身体的气血和阳气,大汗后反而容易出现整日精神不振、四肢酸软等不适。

●建议:夏季运动,讲究适度、适量。尽量选择清晨或傍晚凉爽的时段,散步、慢走、打太极拳等运动都可以,运动至身体微微发热、少量出汗为度。

### 误区 4 炎夏湿气重 天天喝红豆薏米水

很多人一到夏天就觉得困乏、没精神,以为是湿气重,天天泡红豆薏米水喝。

薏米性凉,长期喝会损伤脾胃阳气,尤其是本身就怕冷、手脚冰凉、吃凉的就拉肚子的虚寒体质,越喝越虚;红豆薏米水主要祛的是“湿热”,如果是寒湿体质,喝了反而会加重湿气,出现大便稀溏、肚子胀的问题。

●建议:喝红豆薏米水前先分清体质,湿热体质(容易上火、大便黏腻)可以间断喝;如果想祛湿,可以用炒过的薏米,或者加几片生姜中和寒性。

### 误区 5 夏天没胃口 把水果当饭吃

很多人夏天没胃口,就抱着冰西瓜、葡萄猛吃,觉得水果清爽又能顶饱,比吃饭健康。但长期把水果当饭吃,脾胃会越来越虚。因为大多数水果是偏凉性的,冰西瓜更是寒气重,吃多了会损伤脾胃阳气,导致腹胀、腹泻;而且水果里的糖分很高,吃多了会影响正餐的摄入,导致蛋白质、脂肪摄入不足,出现浑身乏力、免疫力下降。

●建议:水果可在饭后半小时吃,每次吃的量别太多,比如西瓜一次吃一两片就够了;刚从冰箱拿出来的水果放一会儿再吃。

### 误区 6 不分体质 猛喝绿豆汤解暑

绿豆汤作为夏季必备的消暑佳品,深受人们喜爱。很多人都喜欢自己在家煮绿豆汤,当大汗淋漓时,从冰箱里拿出一碗冰凉的绿豆汤一饮而尽,瞬间就能缓解燥热。

从中医的角度看,属于寒凉体质的人,如有四肢冰凉、腹胀、腹泻便秘等症状者,不宜多喝绿豆汤,否则会加重症状。另外,绿豆中含有的低聚糖易使人胀气,过量饮用易损伤脾胃,而女性朋友过量饮用绿豆汤的话,还会容易引发腹胀、痛经等问题。

●建议:无论是绿豆汤、凉茶饮料,还是白开水,都切勿一次性饮用过多,因为大量的水会稀释胃酸,造成肠胃功能的紊乱。