

“秋老虎”来袭,养生来看这八招!

“秋老虎”来袭 养生记住这八点

多喝热茶

天气炎热时,虽然喝冷饮能使人感到凉爽,但由于血管受冷收缩,反而降低了身体散热的速度。相反,喝热茶或热水能促进汗腺分泌,更能解暑。不过,需要注意热茶温度不应超过60℃。

吃苦开胃

天气炎热,容易食欲不振,可以多吃苦味食物,如苦瓜、苦菊等。中医认为苦入心,能清心火。需注意的是,苦瓜性寒,体质较差,脾胃虚寒的人不宜多吃。

洗热水澡

午后天气炎热,可用“热养”法,健康消暑。热水洗澡会使身体的毛细血管扩张,有利于排热,水温控制在30℃左右为宜。也可用热毛巾擦脸擦身,帮助身体排汗降温,使皮肤透气。

别太贪凉

空调太冷容易引起多种不适,最好调到26℃左右,或保证室内外温差别超过7℃。大汗淋漓后不要冲冷水澡,尽量少吃冷饮。如果一定要吃,最好在正午到下午三点之间。

热水泡脚

脚是人体的第二心脏。热水泡脚能够使气血运行通畅,增加足部的血液流速和流量,增强新陈代谢。泡脚时适宜水温为42℃至45℃,以温度舒适为宜。

穿棉麻材质的衣服

衣物的材质会影响汗液蒸发,推荐选择宽松,吸湿性好的棉、麻、丝等材质,或者选择透气性强的合成纤维材料。

少量多次补水

天气炎热应多喝水,但注意不要一次补充大量水(大于500毫升),建议每次先喝一两杯水,隔半小时再喝,水温不能太热,也不能太凉。

适当出汗

运动可以加强人体的热适应,提高人体调节体温的功能,防止中暑。你可以选择慢跑、太极、健走、游泳等不太剧烈的运动方式。建议早上或傍晚运动,避免大汗淋漓伤气血。

(据《人民日报》)