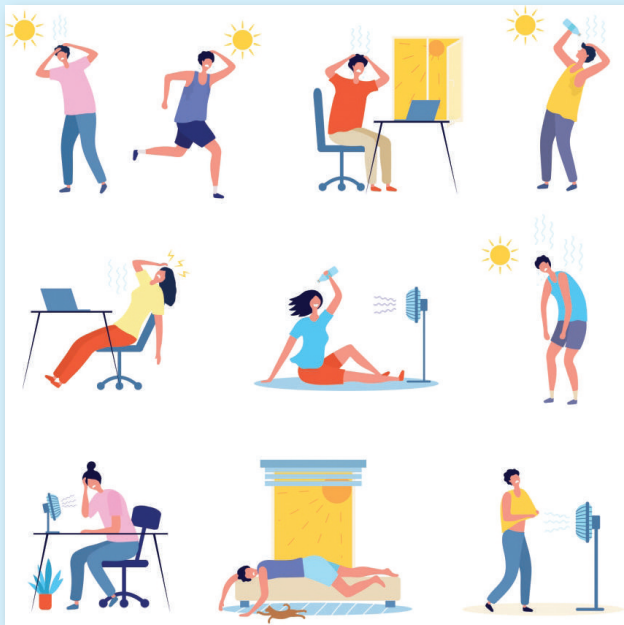


天热反而更易着凉  
夏季养生避开这些「坑」



俗话说“小暑大暑，上蒸下煮”，小暑意味着全国大部分地区开始进入炎热季节，气温将持续升高，且南方各地进入雷暴最多的时段，雨量充沛，是全年降水最多的一个节气。

夏季养生正当时。盛夏时节，该注意哪些健康问题？如何预防常见病？又有什么误区容易被大家忽略呢？

暑湿并行 外防内调

中医认为，“暑”是一种外邪，相比风邪、寒邪、燥邪等，是可能在一年四季里出现的外感病邪，暑邪一般只在夏季出现，它是一种热邪、火邪，特点是向上发散，容易与湿邪一起侵袭人体，也就是我们常听到的“暑湿”。

在暑湿之下，外界进入人体的热多而发散的少，不小心就容易中暑，出现头晕、乏力、恶心、呕吐、食欲不振等症状，严重一些的会出现发热，一般在

38—39摄氏度，更有甚者会出现高热、心慌气短、呼吸困难、神志障碍等重度中暑的症状，就属于热射病了，应及时就医。

在中医看来，从春分开始，人体汗毛孔慢慢打开，到秋分再慢慢闭合，在夏季要防暑与祛湿双管齐下。湿气具有黏腻、重浊、缠绵的特点，如果人体中湿气大，就更容易生病且不易痊愈。

养生有道 切忌贪凉

那么在酷暑时节，我们要如何做好养生？

首先，要享受微微出汗的感觉，但不可出大汗。

很多人不喜欢出汗，而实际上微微出汗对身体有好处，它可以帮助人体散热，并排掉体内的湿气。如果一整天都躲在空调房里，汗毛孔一直处于紧闭状态，这属于反季节的情况，对健康不利，还容易着凉感冒。但值得注意的是，不可矫枉过正，出大汗在中医看来会伤津液、伤气血，反而容易中暑。

与此同时，要顾护好脾胃，忌生冷以及肥甘厚腻等不易消化的饮食。

中医认为，脾胃是生湿之源，身体中湿气大的人往往是从吃上就出了问题，久而久之造成了阴阳失衡。在夏季，天气越是炎热，越不能多吃冷饮，特别是脾胃本就虚弱的人群，出现苦夏的症状，吃冷饮的时候觉得舒爽，却会导致湿气大的问题更加严重，还更容易生病。而现在流行的“冰淇淋减肥法”也不可取，吃冷饮能够抑制食欲是因为它冷、甜、腻，以伤脾胃为代价的减肥得不偿失。

防暑降温 记牢妙招

如果出现了中暑症状，该如何应对？首先要让患者脱离高温高湿环境，移动到通风、阴凉或凉爽的室内；将患者的衣扣解开，用冷水擦拭前胸、腋下、四肢来帮助降温；同时补充电解质水，以防患者脱水变严重；如果患者的体温或中暑症状没有得到缓解，应及时送往医院接受治疗，特别是老人、儿童、慢性病患者等脆弱人群，更应注意热射病的发生。

而在出现症状之前，提前做好预防非常重要。建议避免在正午12点至午后3点这一气温最高的时间段外出。若无法避免外出，要做好防晒，选择浅色衣服，并随身携带电解质水以及“防暑三件套”出行。

值得一提的是，在做好预防工作后，我们往往容易避免热射病的发生，却难以完全躲避暑湿的侵袭，特别是

在室外与室内的“冷热夹击”中，出现“中阴暑”的情况很多，也就是轻度中暑。那么这时，“防暑三件套”就派上用场了——十滴水、清凉油、藿香正气，可以帮助我们应对因轻度中暑和着凉引起的身体不适。

中医认为，在酷暑天气里，人体气血浮于体表，内里脏腑功能较弱，人反而更易着凉，在外感病邪与内里虚弱共同作用下，人就容易得暑湿感冒，也叫胃肠型感冒，除了一般感冒症状外，还易出现食欲不振、腹泻等胃肠道症状。这时，藿香正气这一温性药物就能帮上忙，它能够理气和中、解表祛湿，缓解暑湿感冒带来的问题，特别是藿香正气水起效快，但要注意这个剂型含有酒精，服用后应避免开车、高空作业等行为。

来源:北京日报

“公园20分钟效应”真的管用

最近网络上有这样一种说法，有负面情绪时，在公园中待20分钟就会缓解，真的是这样吗？

心情不好去公园走走

中国自古就有自然疗法，古人常说：“山林逸兴，可以延年。”国外一些研究也显示出，公园是一个让人的身心能量得到全方位复愈的环境。“公园20分钟效应”与心理学上的园艺疗法、森林疗法等都有密切关系，通过体验自然环境与自然进行联结，实现身心放松，对生理、心理及社会行为起到促进作用。

如果不开心、压力大时，多去公园等自然环境中散步，能减少和缓解焦虑、抑郁等负面情绪。

有五方面好处

多接触大自然，除了有助缓解减少负面情绪，还有一些意想不到的好处。

有助平稳血压。研究发现，暴露在森林环境中20分钟的受试者，血压会显著降低。

有助缓解失眠。研究认为，森林环境可以放松自主神经系统，降低交感神经活动，有助改善失眠，提高睡眠质量，对交感神经兴奋引起的失眠有一定缓解作用。

有助降低炎症。研究发现，与在城市中相比，暴露于森林环境能一定程度降低体内炎症介质，减轻炎症水平。

有助缓解疲劳。研究发现，在公园中散步20—30分钟，慢性疲劳综合征可得到缓解，同时活力水平也会提升。

有助术后康复。研究发现，其他因素都相同的情况下，病房中能看到自然元素，后期恢复会出现明显差异，出现并发症情况变少，恢复情况变好，吃止痛药数量也较少。

四个方法放松身心

·利用小区中的绿地  
如果森林公园离得较远，可以去城市公园。与小区绿地进行一些接触，也有助调节情绪。

·家中营造微复愈性环境  
家里种一些植物，包括挂风景画，布置一些自然的装置艺术。

·放空归零法  
每天用10—30分钟时间，放下身上肩负的所有社会角色，专注做一件自己喜欢的事。

·冥想  
正念呼吸法：找一个安静的场地，盘腿坐，或坐在凳子上，可以闭眼，也可以睁眼，找到一个目标物，盯着它，然后把注意力放在呼吸上，当意识随意乱走时，要记得用呼吸把意识拽回来。

动态冥想法：无论你在做什么，把注意力放到上面，比如走路，练习把注意力放在走路上，感受腿跟手的动作，感受脚与地面的作用力，感受腿部发力，用这样的方法来掌控自己的注意力。来源:新浪网

「管住嘴」并非简单地不吃或少吃



大家常说，要健康，“管住嘴”。但“管住嘴”并非简单地不吃或少吃，具体注意以下3方面。

适度饮食，不可过饱。既可保证脾胃运化功能正常，提高对摄取食物的消化、吸收，又可无营养过剩之忧。

饮食定时。一日三餐规律定时进餐，同时做到早饭宜好，中饭宜饱，晚饭宜少。晚饭宜少，不仅能避免“胃不和，则卧不安”，同时能预防肥胖的发生。

选择适宜饮食种类。高热量食物极易引起肥胖，优质蛋白质和蔬菜水果等低热量食物不易引起发胖，因此宜低糖、低脂、高蛋白饮食，多吃含维生素、膳食纤维的蔬果。来源:人民网