

# 夏季无病三分虚！ 想要安然度夏，首先做好四件事

夏季天气炎热，雨水偏多，此时暑湿邪气易乘虚而入，导致人体湿邪困阻，抵抗力下降，容易感到疲倦。

再加上如今人们普遍贪凉吹空调、喝冷饮等，伤了人体阳气，很多人会有低热、身体倦怠、疲倦乏力、精神萎靡、食欲不振等不适症状，因此也就有了“夏季无病三分虚”的说法。

那么，我们应该如何保持精神振奋，安然度过夏日？做好以下四件事非常重要！

## 安然度夏做好四件事

### 1. 养心

暑热季节，骄阳似火，热气蒸人，容易情绪激动，心烦急躁，易怒发火，对健康非常有害。因此，要重视心神的调养，保持一个淡泊宁静的心境，这对夏季养生极为重要。大家可以参加一些有意义的文娱活动，如下棋、游泳等。

### 2. 养脾

长夏在五行中属土，与中医五脏之脾脏相应，而脾最恶湿喜燥。所以夏季多患脾胃病，出现食欲不振、腹泻等症

状。如果大量进食生冷瓜果，更易损伤脾胃。建议饮食清淡，可以喝些茯苓薏仁粥、山药粥，有益气健脾、清暑利湿的功效。

### 3. 避暑

夏季“暑易伤气”，即炎热的天气容易耗伤人体正气，令人头昏胸闷、心悸口渴、恶心，甚至昏迷（中暑），此时要注意防暑降温。平时可以适当吃些西瓜、冬瓜、绿豆汤。外出时要戴遮阳帽、打伞等，避免在烈日下呆得过长。

### 4. 养阳

阳气是生命的根本、健康的关键。夏天人体容易出汗，大汗以后，人会感觉非常疲乏劳累，其实就是伤了阳气的表现。此外，天热时人的本能反应是寻求降温，但如果降温过了头也会伤阳。比如夏天喝冷饮、吹空调、吃冰西瓜这些举动都会伤到阳气。大家可以通过晒太阳、增加户外活动、少喝冷饮、保证充足睡眠来养阳。

## 夏季消暑勿忘喝茶

在夏季喝上一杯代茶饮，既能生津

止渴，又可清热解暑。下面这四款代茶饮就值得一喝！

### 1. 菊花绿茶

杭菊花、绿茶各10克，用500毫升开水冲泡，随饮随用，有清暑明目、生津止渴、消炎解毒功效。

### 2. 苦瓜茶

苦瓜1根，绿茶适量，将苦瓜上端切开，挖去瓢，装入绿茶，把瓜挂于通风之处阴干，再取下洗净，连同茶叶切碎，混匀，每取10克放入杯中，以沸水冲泡闷半小时后饮服，有清热解暑、除烦止渴功效。

### 3. 焦大麦茶

把大麦炒熟后备用，饮用时将炒熟的大麦用沸水冲泡后即可，有清暑止渴、益气除烦功效。

### 4. 决明子茶

决明子200克，将决明子炒熟后备用，饮用时取决明子适量，以沸水冲泡后饮用，有解暑清热、明目止渴功效。

（养生中国）



这个被忽视的小动作，降血压效果比走路还更胜一筹！

伸个懒腰、拉拉小腿……不少人觉得拉伸完了很舒服，尤其对于久坐的上班族，拉伸不仅能缓解疲劳，还能为健康加分。一项研究发现，拉伸有助改善血压，效果还比快走更胜一筹。

◆降压方面，拉伸比快走更有效

研究发现，拉伸在降血压方面要比快步走更胜一筹。该研究招募40名平均年龄61岁、具有高血压I期或血压正常偏高的男女，将他们随机分为两组、进行为期8周的研究。两组都要进行每周5天、每天30分钟的运动。

1、拉伸运动组：运动包含全身21个拉伸练习，每个拉伸动作需要做两次，保持30秒，两次伸展之间休息15秒。

2、快走运动组：在户外步行道快走，需要达到一定心率；如天气恶劣则在室内跑步机走路。

两组饮食摄入、钠摄入没有太大差别。通过便携式血压计24小时监测，结果发现：与快走相比，拉伸运动组测量的血压都有较大幅度降低，与拉伸相比，快走运动组的腰围减少更多，不过两组体重没有变化差异。

研究分析，虽然有氧运动是降低血压推荐的运动方式，但既往研究也发现拉伸可以降低动脉僵硬，改善血流，增加副交感神经系统激活，从而降低血压。当肌肉拉伸时，血管也会拉伸。

◆拉伸还有哪些好处？

### 1、有助于消除疲劳感

拉伸是一种消解疲劳的好方法。最简单的伸懒腰就可以拉伸身体两侧、后背肌肉，促进周身血液循环，可缓解疲劳、肌肉酸痛等症状。

### 2、帮助提高运动能力

拉伸运动有助提高运动能力，让动作更到位并降低受伤风险。拉伸运动可以提高身体的柔韧性，增加或维持关节活动度。

### 3、运动后的肌肉恢复

不管是做有氧运动，还是肌肉力量锻炼，运动后肌肉都会出现疲劳和紧张，这时进行拉伸，能够有效缓解该部位肌肉的疲劳和紧张，促进恢复，避免运动损伤，提高运动锻炼效果。

◆做拉伸运动要注意这5点

### 1、长期坚持才更有效

几周的规律拉伸，就可以有效提高关节的活动度。同样，这些健康收益需要依靠规律的拉伸锻炼来维持。

### 2、运动后15分钟内拉伸效果好

拉伸最好在运动后10~15分钟内进行，此时肌肉处于温暖状态，拉伸效果更好。

### 3、注意不要过度拉伸

拉伸要在关节本身的正常生理活动范围内进行。拉伸不要过度用力，以免导致肌肉拉伤。应根据自身感受调整拉伸强度，以感到肌肉轻微紧张但无痛感为宜。

### 4、注意不要来回弹振

就增加柔韧性而言，不建议采用冲击性拉伸练习，比如踢腿、振肩之类的动作。依靠摆动肢体，靠惯性冲击达到最大活动范围，会使拉伸部位产生保护性反弹，影响柔韧性练习的效果，损伤风险也会大大增加。这种情况更适宜采用静力性拉伸。

### 5、注意不要一直憋气

中老年人拉伸安全第一，要避免过度用力或憋气，不要头过低或有猛抬头动作，动作要轻柔缓慢，呼吸自然顺畅。

（人民网科普）

# 经常运动和不运动的人，到底有什么区别？



生活中，有运动习惯的人往往能深刻体会到，运动起来整个人的精力和心情都会变得不一样。

运动到底能给身体什么样的反馈？经常运动和很少运动的人，究竟有什么区别？

## ●经常运动的人心肺功能更强

心脏是全身血液循环的中心，肺是人体重要的呼吸器官。心肺功能指的是人体心脏泵血及肺部吸入氧气的的能力，而两者的能力又直接影响全身器官及肌肉的活动。

经常运动可以增强呼吸肌的肌肉强度和力度，改善肺的顺应性，增强肺功能及肺局部的抵抗力等，还可以使心脏搏动更加有力和规律，保证心脏泵血的节律和效率，减少心血管疾病的发作。

心肺功能好的人，患慢性疾病如冠心病、慢阻肺的概率也会比较低。

那什么样的运动对人体心肺功能提升最有效呢？

发表于《欧洲心脏杂志》上的一项研究，针对2070例平均年龄在54岁的人，进行了为期8年的周期性运动与健康状态之间的关联研究，结果发现：中等强度的身体活动，比如快走或骑自行车，最适合提高心肺功能。

## ●经常运动的人认知能力更好

很多人锻炼后都会觉得呼吸更轻松，身体更轻松，心情也有所改善。这是因为运动后，脑细胞分泌的“内啡肽”会在短期内让人产生快感。

## 长期运动对大脑是否有正面影响？

英国一项长达10年，针对8958名50岁及以上人群的认知功能研究发现：

随着年龄的增长，有规律的运动锻炼可以防止认知能力下降，但对于睡眠不足的人来说，这种保护作用可能会减弱。

另一项持续10年的跟踪研究也发现，在这项研究开始时，无论参与者的睡眠时长如何，运动量更多的人几乎都有着更好的认知功能，但在持续10年的跟踪研究中，情况则发生了变化：

睡眠时间短（平均每天睡眠时间少于6小时）成为认知下降的主因，而睡眠时间少且运动少的人的认知能力下降得更快，这种认知能力的下降对于50~70岁之间的人来说较为明显，而对于70岁及以上的老年人，即使睡眠不足，运动对他们的认知情况还是有益处。

## ●经常运动的人骨骼、肌肉、关节会更好

经常运动对骨骼、关节、肌肉的好处，可能比你想象的还要多。

首先，经常运动可以改善骨的血循环，加强骨的新陈代谢，使骨径增粗、肌质增厚、骨质的排列规则、整齐。随着骨形态结构的良好变化，骨的抗折、抗弯、抗压缩等骨骼强度方面的能力大幅提高。

其次，经常运动可以增加关节软骨和骨密度的厚度，使关节周围的肌肉发达、力量增强、关节囊和韧带增厚，从而减轻关节负荷，增加关节的稳固性。

在增加关节稳固性的同时，由于关节囊、韧带和关节周围肌肉的弹性和伸展性提高，关节的运动幅度和灵活性也大大增加。

此外，经常运动可以通过促进血液循环，使肌细胞获得更多的营养，让肌细胞变粗，肌肉体积增大，肌肉力量增加。还可以增强血管舒张收缩能力，降低高血压、高脂血症、静脉栓塞的发生率。

## ●经常运动的人更有气质、更快乐

经常运动不仅有利于减肥，还有利于全身骨骼肌系统的强健。功能强大的肌肉更能伸展体态、挺拔身姿，让人看起来更有气质、更好看。

经常运动刺激大脑分泌的内啡肽，可以引起良好的情绪和状态反应，有助

于缓解焦虑与抑郁情绪，促进心理健康，也有助于某些慢性疾病的预后和康复。

## ●怎样才算经常运动？

运动宜适量，标准主要看心率，应该是最大心率的60%~85%。值得注意的是，由于每一个人的实际情况千差万别，与安静心率相比，应相差15%~30%，甚至更多。

选择最佳运动量应根据自己的年龄、性别、职业特点、体力状况、健康水平、体育基础、生活环境、目的任务等不同情况来决定，关键要把握好运动强度，除了心率保持在适当范围，还要有强烈的时间概念。

美国心脏学会建议成年人的运动准则：

1、每周应保证有5天进行至少30分钟的中等强度有氧运动锻炼，合共150分钟；

2、每周保证有3天进行至少25分钟的高强度有氧运动锻炼，合共75分钟；

3、每周保证最少2天进行中至高强度肌肉伸展锻炼以提升身体健康。运动需坚持，每个人都应该根据自己的兴趣和身体状况，找到适合自己的运动，并且长期坚持。

健康人可以选择快走、游泳、乒乓球、篮球、跳舞等活动方式；而身体有一些小问题的人，如膝关节有损伤的人，在专科医生的指导下可以选择游泳、骑自行车、椭圆仪等；其他特殊人群运动的安排，建议听医生或者专业人员的建议。

此外，坚持经常运动，还要注意以下几点：1、劳逸结合，运动量循序渐进（一般锻炼后全身有汗，心跳加快，锻炼的目的基本就达到了）；2、在思想高度紧张、情绪激动或身体疲惫劳累（如熬夜后）时避免体育锻炼；3、合理均衡饮食营养，尤其不能忽视进食蔬菜和水果，多摄入各种微量元素；4、保证充足的睡眠，才能让运动发挥出最佳效用。

（央视新闻）