

# “三伏天”千万别做这7件事！ 伏天最全养生攻略

俗话说“一年养阳看春夏，春夏养阳看三伏”“三伏天”最易生病也最养人“养对了”可能达到事半功倍的养生效果“养不对”可能会落下病根“三伏天”有哪些养生误区？又应该如何正确养生？“三伏天”有哪些养生误区？

## 误区一：夏天过度温阳

很多人认为“冬病夏治”，就应该多吃温阳食物，以此来增强体质。殊不知，这种做法可能适得其反。

“三伏天”本就是一年中阳气最盛的时候。这个时候如果再过度进补温阳食物，容易导致体内阳气过盛，出现上火、失眠、烦躁等症状。

## 误区二：夏天过度锻炼

“冬练三九、夏练三伏”，很多人认为，夏天出汗多，所以锻炼效果更好。

高温、高湿天气下，人体散热能力下降，过度锻炼容易导致体温过高，引发中暑、热射病等危险情况的出现。

“三伏天”养生要以避暑为主，静以养心，多静少动。此时锻炼一定要避开高温，在阴凉的地方、凉爽的时间进行，宜做体操、散步、打太极等轻度运动，只要微微出汗就好了，不宜运动量过大。

## 误区三：每天大量喝绿豆汤

三伏天，很多人把绿豆汤当成了“神药”，每天大量饮用。

虽然绿豆确实有清热解暑的功效，但过量饮用可能会导致脾胃功能下降，引起消化不良、腹泻等问题。而且，长期大量饮用绿豆汤还可能导致营养不均衡。

## 误区四：只防暑不防寒

夏天虽然天气炎热，但室内外温差大，加上长时间吹空调，很容易导致感冒、关节炎等疾病。

空调温度最好跟外面温度相差不超过8℃。关键是不能太过贪凉，如果长时间一味贪图寒凉（冷饮、空调），势必会耗伤人体阳气，损害机体功能。

## 误区五：雨后凉爽去锻炼

夏季暴雨过后，往往比较凉爽，很多人选择在这个时候出门散步、锻炼，但是雨后出门锻炼反而会加重体内湿气。

夏季暴雨后，湿度随热气蒸发往上走，空气中的湿度其实会加重，雨后散步往往更易出现胸闷、头晕甚至恶心的症状，有可能是湿热交杂引起。

想要祛湿，日常生活最好减少暴露在潮湿环境中，潮湿下雨天建议减少外出活动。

## 误区六：出汗后马上洗冷水澡

伏天出汗后，很多人迫不及待地冲个冷水澡，以为这样可以快速降温。

其实，出汗后立即冲冷水澡，会导致毛孔急剧收缩，汗液无法排出，容易引起感冒、肌肉酸痛等问题。而且，突然的温度变化还可能引起心血管疾病。

建议洗温水澡，具体水温以接近人体体温为宜，即35℃~37℃。

## 误区七：蔬果代替正餐

为了减肥或者觉得夏天胃口不好，有些人选择用水果、蔬菜沙拉代替正餐。

这种做法虽然可以暂时减少热量

摄入，但长期如此会导致营养不良，影响身体健康。而且，单纯依赖蔬果可能会导致血糖波动大，反而不利于减肥。

“三伏天”这样养生效果事半功倍俗话说“热在三伏”，在饮食上应注意清热祛暑，多吃果蔬粥汤。营养专家将小暑节气的饮食概括为“三花三叶三豆三果”。

三花：金银花、菊花、百合花冲泡成茶，消暑佳品

三叶：荷叶、淡竹叶、薄荷叶适合冲泡、入汤

三豆：绿豆、赤小豆、黑豆中医称之为“夏季灭火器”吃一碗三豆粥，能清热降火

三果：西瓜、丝瓜、冬瓜清热消暑、凉血解毒、滋肝明目

## 养生药膳食疗方

### 金银花露

金银花味甘，性寒，归肺、心、胃经，具有清热解毒、疏散风热的功能。金银花的食用方式较多，可直接泡水代茶饮，也可做粥或炖汤食用。

做法：将5g~10g的金银花放进500ml的纯净水中浸泡半小时后，煎煮30分钟，滤出汤汁，加适量冰糖，搅匀化开后饮用。

功效：此茶饮具有清热解毒、消暑的功效，对于缓解暑热口渴及小儿麻疹等都有不错的效果，但因金银花性寒，脾胃虚寒者忌服。

（中国医药报）

## 体检查出息肉、结节怎么办 医生提醒少吃这几类食物

不少人体检查出息肉、结节后，会非常关注生活中应该怎么吃，需不需要忌口。那么，这些人饮食上到底该注意些什么？

### ●长了胃息肉，少吃4类食物

中国医学科学院肿瘤医院胰胃外科主任医师赵东兵介绍，临床上发现，胃息肉和胃酸密切相关，高胃酸状态易长息肉。在发现胃息肉后，改变生活方式和定期体检，或许可以阻断胃息肉癌变的过程。以下四种促进胃酸分泌的食物要少吃：

甜食单糖、双糖会加速胃酸分泌，要尽量少吃巧克力、蛋糕等甜食。

糯米类食物糯米食物不易消化，若老年人食用，很有可能因为不消化出现胃胀、胃痛的感觉。

辛辣刺激性食物葱、洋葱、姜、蒜、辣椒、胡椒粉、咖喱等，都会刺激胃黏膜引起胃酸分泌过多。

豆类等产气食物产气食物是造成胃胀气的一大因素，豆类、山芋等食物都属于产气食物，这些食物进入肠胃后，容易发酵产气，肠胃产生过多的气体，自然就会有胀气的感觉。

除此之外，抑制胃酸分泌的食物可以适当吃，如碱性蔬菜（莴苣、马齿苋、萝卜、鱼腥草等）。50岁以上人群，每年都应该做一次胃肠镜检查。

### ●长了肠息肉，少吃4类食物

查出了肠息肉，有些需要直接切除，有些可能不用立即采取治疗措施，但平时要注意做好相关护理和复查。一般建议不要食用油炸、腌制、霉变、辛辣以及较为坚硬的食物，防止对肠道造成刺激，增加癌变风险。

### 辛辣刺激的食物

平时避免食用过酸、过辣等刺激性及生冷不易消化的食物，饮食时要细嚼慢咽，使食物充分与唾液混合，有利于消化和减少胃部的刺激。忌饮浓茶、浓咖啡等有刺激性的饮料。

### 高油脂饮食

长期摄入过多的高脂肪食物会给结肠黏膜带来损伤。

### 腌制食品

腌制和熏制的食品含盐量较高，高盐会抑制有益菌的生长，致病菌就会增加，这样也会损伤肠黏膜。

### 烟酒

吸烟和饮酒是息肉形成的重要因素，戒烟限酒可以显著降低风险。

### ●长了乳腺结节，少吃4类食物

查出乳腺结节，以下4类食物要少吃或者不吃：

高脂饮食、油炸食品：肥肉、奶油、油条、炸鸡、烤肉等。酒：梅子酒、葡萄酒、气泡酒等。

高糖、高能量饮食：如奶茶、蛋糕、甜甜圈等。

高盐饮食、腌制品：香肠、腊肉、熏肉等。

另外，网络上有传言称，蜂蜜都有雌激素，吃多了会引起乳腺问题。对此，专家表示，天然蜂蜜一般不含雌激素，而蜂王浆中虽然含有微量的雌激素，但以正常食用的分量，其中的激素含量也是可忽略不计的，而目前也没有相关研究证实蜂蜜和乳腺癌发病有相关性。

（央视新闻）

## 吃饭时这一个小改变 能延缓衰老、调节血糖、血脂！

我国有句老话叫：“吃饭七分饱，健康活到老”，现代科学研究表明，适当保持一些“饥饿感”，真的更有助于身体健康。

### ◆适当饿一点好处竟然这么多

#### 1、调节血糖、血脂

间歇性禁食，保持适度饥饿感可以通过代谢转换来改善血糖调节，在动物和临床试验中都表现出降低糖尿病风险的作用。间歇性禁食能够让人体供能方式从依赖肝糖原分解葡萄糖，转变为依赖脂肪酸氧化及酮体供能，从而达到平稳血糖、分解脂肪的目的。

#### 2、提升精力

吃饱就犯困，主要和血糖波动有关。进餐后，尤其是吃精制碳水化合物（精米白面）后血糖会迅速上升。高血糖促进血清素分泌，带来镇静效应；同时，胰岛素水平上升，大量葡萄糖进入细胞，血糖快速下降，加剧疲劳感；高血糖刺激下一些炎症因子释放也会让人更疲乏，过量葡萄糖还有可能使自由基增加，损伤线粒体，降低人体产能效率。

#### 3、延缓衰老

早在1997年就有研究者指出：限制热量、减少食物摄入能降低有害自由基对身体的伤害，起到延缓衰老、延长寿命的作用。近期，一系列研究证实，减少进食量（或者仅仅是感到饥饿），就能起到延缓果蝇衰老的效果。这可能是由于饥饿使其大脑神经元基因表达发生变化，影响了衰老过程。

#### 4、调节免疫

今年4月的一项研究结果显示，当感到饥饿时，小鼠通过大脑神经系统对免疫细胞加以控制，使血液中免疫细胞快速重组，炎症单核细胞明显减少，维持免疫稳态。研究者认为，适度饥饿可能通过此机制调节和增强免疫力，但不可过度饥饿。

### ◆正确保持“饥饿感”关键在于适度+搭配

看到这里，很多朋友是不是想马上开始限制饮食？不够科学的限制饮食弊大于利，建议大家采取温和、可持续的“饥饿保持法”。

第一，要明白保持饥饿的限度是什么。

根据《中国居民膳食指南（2022）》建议，健康轻体力劳动者男性每日需要2250kcal热量，女性约1800kcal。不提倡70岁以上老年人、婴幼儿、青少年儿童、孕产妇等人群盲目减少能量摄入。

老年人消化吸收能力差，长期、过度限制饮食可能导致肌肉流失、营养不良等。婴幼儿、青少年儿童处在生长发育期，能量消耗很大，过度限制饮食会影响其生长发育，带来诸多不利影响。孕产妇、乳母需要孕育胎儿、分泌乳汁，不仅不能过度限制饮食，还需根据饮食情况适当增加营养。

第二，要正确选择食物、合理搭配。想保持适度饥饿感又不会难以忍

受或营养不良，一定要多选择高蛋白、高膳食纤维的食物，不仅可以增强饱腹感、延迟饥饿时间，还能确保血糖血脂正常，肌肉不流失、维持免疫力正常。

少食多餐、健康零食也是很好的方法：每餐只吃七八分饱，两餐之间选择无糖酸奶、水果或低盐低油魔芋制品作加餐，可以很好地抵抗“饥饿感”。

第三，分清“馋”和“饿”。

有时候我们吃东西只是因为馋而非饿，对不对？

逐步给自己建立一个外置大脑“提醒者”，每次想进食时，我们都需要想想是因为饿，还是因为馋。

另外，保持规律饮食、情绪平和也有助于对抗因为馋或不良情绪引发的进食。安顿好三餐和心情，会让我们觉得自己被照顾得还不错，也就不会想着通过放肆进食来弥补胃和心的亏空。

第四，“保持饥饿感”的方案，要因因人而异。

不必盲从某一种“保持饥饿”方案，要根据自己的饮食锻炼习惯、生活作息等，选择保持“饥饿”的时机和程度，一旦身体有不适反应，就该立刻调整。

比如，过午不食让你胃不适，那就规律三餐+每餐进食量减少10%；5:2间歇性禁食难以坚持，那就试试每天晚餐减少1/3~1/4。唯有适度、适合自己的才是最好的。

（科普中国）

