

夏季 6 个『补丁』 升级你的免疫力

夏天经常待在室内,会降低你的免疫能力,免疫力低下,感冒、中暑、细菌感染等病症就会趁机袭来。夏天,你可能知道要降温,却不知道此时也是需要提高免疫力的。

空调生活来一杯姜茶

空调很舒适,可以一解炎夏的闷热,但长期生活在空调间,在密闭的空间内,空气不流通就容易出现鼻塞、头晕、乏力、皮肤过敏等情况,患上“空调病”。空调的凉风吹入体内很容易引起风寒,即使是大闷热的天气也会让你患上感冒。

离不开空调了吗?那喝一点姜茶吧,取生姜3—5片,大约5克左右,用沸水沏开即可。姜茶一定要趁热喝,只有这样才能驱散体内的寒气,帮助身体出汗、排毒,并增强自身的免疫力。

另外不时打开窗户,让新鲜的空气流入室内,在空余时间做些运动,这样也能提高免疫力。

炎夏衣服也要慢点减

夏天,气温渐渐上升,不少女生就开始穿着清凉,背心、低腰裤等全部上阵,但你知道吗?夏天其实还处在“阴气未散,阳气未复”的时节,气温是渐渐升高的,所以衣服也要逐渐适应气温,不要瞬间清爽,那样身体会很难适应突如其来的温度变化,皮肤的防卫就很容易遭到破坏,在未来的日子可能就会因此而导致风湿病。所以,夏天想要清爽少布的朋友们,慢慢来,养好自己,提高免疫力,才能光彩一夏。

饮酒解暑只能“八分醉”

暑期众多聚会来临,啤酒冰凉爽口自然就会常常出现在聚会当中,但大家要注意,啤酒即使酒精度不及白酒,但喝多了还是会损害身体的。人们在欢乐的环境中总会不知不觉大口喝酒,因此胃酸就会被反复稀释,消化酶渐渐减少,阻碍了胃肠粘膜的吸收,这样容易引起消化不良。饮酒过量,会增加人体内的血容量,特别是高血压、心脏病患者,这样做极易加重病情。而饮用冰镇啤酒过量,也会引起腹泻。

专家建议,饮用啤酒最多只能是“八分醉”,这样可以使肠胃自我修复,免疫系统才不会遭到破坏。

提高免疫力要多喝清肺汤

不要忘了饮食对于免疫力的提高也有着非常重要的作用。多喝清肺汤养肺气,从而提高免疫功能。人们选择食材的时候一定要了解一下其中的效用,比如说绿豆利于缓解内火旺盛,荸荠则可清热生津。另外过于辛辣、咸、腻的食物尽量少吃。

先介绍一款清肺汤给大家! 火腿冬瓜汤。

原料:冬瓜片(按个人喜好定量)。

配料:葱花、虾皮(若干)、姜丝、火腿片(若干)、盐、糖、麻油。

做法:将冬瓜切片后和虾皮、姜丝一起放入锅中,加水煮10分钟后加入火腿片,2分钟后即可出锅。出锅前加入葱花、麻油、盐、糖。

提高免疫力就要睡稳睡好

夏季炎热,心火旺盛,心情烦躁,人们很容易彻夜难眠。白天时长增加,人们的睡眠欲望也随之减少,睡不好,身体机能也会反应迟钝,免疫力也会随之减弱。所以,解决好失眠的问题就能大大提升免疫能力!睡前喝一杯热牛奶,用热水泡脚,可以放松心情。在心理方面,也要注意调节,安定情绪、消除焦虑,睡前尽量少看刺激、激动的节目,让自己在最放松和平静的状态下自然入睡。

另外,还可以做些按摩,双手交互顺时针轻轻按摩劳官穴(即双手握拳时中指指尖处)10分钟左右,有助于安眠。

身强力健就要趁夏多游泳

夏天气温高,游泳正是时候。运动可以强身健体,游泳是一项非常健康的运动,有助于治疗颈椎、腰椎等疾病,同样也有助于提高免疫力。

炎夏人们都不爱大汗淋漓的陆上活动,能够锻炼自己的方式就更少了,而游泳则是非常适合夏天的运动,在水中畅游可以散热消暑,同时水中的浮力可以减小脊椎的压力,对于众多脊柱等疾病非常有效。而在夏季,游泳运动还能够让人体的免疫系统得到轻松升级!