

三伏是一年中最热且又潮湿、闷热的日子,最容易“蒸”出疾病。
其中,身体这些部位面临的“烤”验最大。

三伏天身体面临 4 道关

第 1 关

消化道疾病

夏天非常容易出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等肠胃不适的症状,主要有两个原因。

关卡 1: 冰冷食物刺激肠胃

冰冷食物吃太多,会使胃肠黏膜内血管急剧收缩,导致胃肠痉挛,严重时引发急性肠胃炎。

关卡 2: 变质食物引发疾病

炎热潮湿的天气,细菌更加活跃,食物更易腐败变质,加上蚊虫多,容易引发各种肠道疾病。

过关攻略

高温酷热时更要讲究食物卫生:饭菜最好一次吃完,放入冰箱的食物,加热 10 分钟以上才能再次食用;剩菜、剩饭即使放入冰箱,也不能存放到第二天;瓜果等生冷食物应使用流动水冲洗。

第 2 关

皮肤疾病

湿热天气,皮肤的抵抗力会减弱,易诱发皮肤病。

关卡 1: 蚊虫叮咬易挠破

夏天蚊虫多,叮咬后如果稍不注意,用手抓挠,会加重皮肤问题,形成溃烂等情况。

关卡 2: 环境刺激皮肤

强光以及湿热环境会刺激皮肤,导致日光性皮炎、痱子、手足癣等皮肤病。

过关攻略

减少阳光照射,打遮阳伞、穿长袖薄衫、涂抹防晒霜等,注意通风凉爽,衣服要穿宽松透气且勤换洗,保持皮肤清洁,做好个人卫生。

第 3 关

心脑血管病

心脑血管病冬季才高发?错!闷热的夏天心脑血管病也不容忽视。

关卡 1: 出汗多血液变黏稠

人体在高温的环境下会排出很多汗液,血液中的水分会减少,血液黏稠度变高,血液供应也会相应减少,容易引发心肌缺血和心绞痛。

关卡 2: 太潮湿人体易缺氧

桑拿天空气湿度高,含氧量降低,容易导致人体缺氧。

过关攻略

一般人应避免过度劳累,饮食要清淡,多吃新鲜蔬果,早起后可以喝杯水,并保持适当运动。

心脑血管病人要按医嘱服药,不可自行停药或者减量,应随时备好急救药物,以免发生危险。

第 4 关

呼吸道疾病

三伏天空气湿度较大,对呼吸道的的影响很大。

关卡 1: 湿度大诱发慢性病

桑拿天湿度大、气压偏低,空气的含氧量下降,正常人都难以适应,对原本肺功能不好的人来说,哮喘、慢性阻塞性肺部等基础疾病很容易被诱发或加重。

关卡 2: 细菌滋生易感染

潮湿天容易滋生细菌,加上空气流通不畅,使感冒、扁桃体炎、支气管炎、过敏性鼻炎等疾病的发病率增加。

过关攻略

每天主动补充水分,不要等到口干舌燥再猛灌冷饮。天热时一般每半小时喝一次水,每次 200 毫升左右。

不要为了省电舍不得开空调、电扇,注意室内通风换气,少去人多、空气不好的公共场所。

三伏天的 6 个通关秘籍

想要清爽安全度夏,不妨试试下面 6 招。

1. 用温水洗澡

热天很多人喜欢用凉水洗澡,实际上,过冷的水会刺激毛孔突然收缩,可能引起缺氧、四肢无力等症状,尤其是大汗淋漓时,不要冲凉水澡,以免受凉。

夏天洗澡最好用 35℃ 左右的温水,这是一种比皮肤温度略高、比体温略低的温度,用手试,感到稍热即可。

2. 空调温度不低于 26℃

空调太冷容易引起多种不适,建议把空调温度调到 26℃ 左右,或保证室内外温差不要超过 7℃,空调风不要对着身体吹。

吃冷饮时最好等到食物的温度接近体温时再慢慢咽下,以免刺激胃肠道。

受寒后,可以喝姜茶发汗散寒。

3. 吃点“苦”能解暑

进入三伏天,很多人都会受到“苦夏”的困扰,口淡乏味,食欲不振。

因此,“开胃”是夏季养生的重点,可以多吃苦味食物,如苦瓜、苦菜、苦荞麦等都能解热祛暑、健脾开胃。

由于夏季出汗较多,容易耗气伤阴,因此也要多吃益气养阴的食物,如山药、蜂蜜、莲藕、木耳等。

4. 按足三里穴

闷热潮湿的三伏天,人体容易被湿邪侵袭。可以每天按足三里穴,有助于健脾化湿。睡前用 40℃ 温水泡脚,可祛湿,还能提高睡眠质量。多吃健脾化湿的食物,红豆、绿豆、荷叶煮粥、佩兰、生姜切片煮水,都有祛湿的效果。

5. 运动要注意时间

夏天运动最好安排在凉爽的早晨或傍晚,注意少量多次补水。室外气温超过 32℃,空气湿度超过 60% 时,最好选择在凉爽的室内运动。下面两种运动比较适合夏季。

游泳:水的散热能力比空气高 15 倍,游泳时不易中暑。

太极拳:打太极拳既能增大肺活量,又能促进气血在五脏六腑之间的流动,有助于振奋精神。

6. 早起晚睡午补觉

晚睡并不是提倡大家在夏季熬夜,而是要求人们顺应夏季昼夜变化的特点按时作息。一般来说,建议晚上 11 点左右入睡,早上六七点起床,午睡 30-60 分钟。午睡有利于气血平衡,能补充体力,提高下午的工作效率。

