

身体最怕五件事 夏季牢记别去碰



夏天高温、燥热，一不留神还容易受到疾病的侵袭，那你知道夏季身体最怕什么吗？这5件事请你千万别再做了。

眼睛最怕晒

在烈日下，眼睛是最脆弱的器官。眼睛喜凉怕热，不注意防晒，很容易提前老化，并引发各类眼疾。

夏季如果在上午10时到下午4时之间外出，最好戴太阳镜、帽子或打遮阳伞。太阳镜颜色选茶色、淡绿色，防紫外线效果最佳。

每天转动眼球1分钟，速度要

均匀，每个方向可以做2-4个节拍。运目可以加速眼睛局部血液循环，防止视力衰退，明目清浊。

颈椎最怕吹

颈椎对着空调吹，周围软组织会产生病变，形成肌肉和皮下组织慢性炎症，造成颈部持续痉挛、后背酸痛等后果。

建议室内空调温度不要低于25℃，肩背部不要直对着空调，可以在肩上搭个披肩，晚上洗个热水澡。

肠胃最怕凉

夏天是肠道疾病高发期，胃

肠喜燥不喜湿，喜温不喜欢凉，多喝冷饮或是过食其他冰冻食物容易损伤阳气，进而损伤脾胃运化功能，导致胃痛、腹泻等症状。

为了及时给肠胃保暖，吃凉拌食物时，不妨加点姜或者芥末，可以暖胃、杀菌。

少吃太凉的东西，如冰镇饮料，尤其早晨起床时和晚上临睡前，空腹或者饮食不规律都会损伤胃粘膜。

皮肤最怕蚊虫

夏天除了吃西瓜、吹空调的美好记忆，还有不得不提的人蚊大战。尤其盛夏时期，蚊子出没，扰人又吸血。

在室外活动时穿长袖长裤，或在皮肤上涂防蚊油、点蚊香、使用电蚊拍等物理方法防止蚊虫叮咬。

血液最怕稀

很多人习惯大口喝水，如果喝水太快，水分会快速进入血液，在肠内被吸收，使血液变稀、血量增加，有心脏不适的人群容易出现胸闷、气短等症状。

喝水不能喝太快，要少量多次。每次只喝100-500毫升，身体吸收得更好。喝水不能贪凉，温水对身体最好。 据中国中医

规律健步走 牢记三诀窍

有规律健步走可以帮助我们锻炼身体的不同部位，有三点诀窍要牢记。

速度要控制在“微喘但还能说话”。在健步走过程中，人体的最佳心率应控制在(180减去年龄再减10)至(180减去年龄)之间，微微气喘、心跳加快，但还能说话交流的状态就可以了。

健步还要控制距离和步数。《中国居民膳食指南》推荐健康成年人活动量为每天保证6000步的有效步数。在国家卫生部发布的《中国成人身体活动指南》中，有效步数是指需要至少达到4千米/小时的中速步行速度产生的步数。按照成人的平均步幅来计算，也就是100-120步/分的速度下产生的步数(特殊人群除外)。

健走也讲究姿势。要抬头挺胸，肩膀往后舒展。上半身笔直，尽量向上伸展脊柱。臀部发力，带动腿部向前。手臂前后自然摆动，幅度适中。

据养生中国

中伏易肠胃不适 试试五款养胃粥

大暑节气常在中伏前后，是酷热盛行之时，最易出现肠胃不适。

医药学家李时珍曾提出“粥与肠胃相得，最为饮食之妙。”他还总结出以粥养胃的方法：“每日起，食粥一大碗。空腹胃虚，谷气便作，所补不细，又极柔腻，与肠胃相得，最为饮食之良。”

今天为大家介绍5款大暑节气适宜喝的粥品。

荷叶消暑粥

食材：荷叶6克、砂仁6克、粳米50克。

做法：将粳米洗净后放入两味药材，加500毫升水以大火煮开转小火煮约30分钟至软烂，冷却后即可食用。

能清热利湿、解暑生津、调理脾胃。

薏苡仁玉米须粥

食材：薏苡仁15克、玉米须6克、大米50克。

做法：将大米洗净后放入两味药材，加500毫升水，以大火煮开转小火煮，约30分钟至软烂，冷却后即可食用。

能解热健脾、利水祛湿、补虚和胃。

生姜益气粥

食材：生姜三五片、淮山50克、大米50克。

做法：将大米洗净后放生姜，加500毫升水以大火煮开转小火，加入淮山后煮10分钟，冷却后即可食用。

能健脾益气、开胃止呕。

苦瓜粥

食材：苦瓜半根、大米50克。

做法：将苦瓜切薄片后焯出苦



水，将大米洗净后加500毫升水以大火煮开转小火，加入苦瓜后煮10分钟，冷却后即可食用。

可开胃醒脑、祛湿除烦。

山药红绿豆粥

食材：山药、绿豆、红豆各10克，大米50克。

做法：将大米洗净后放入三味药材，加500毫升水以大火煮开转小火煮约30分钟至软烂，冷却后即可食用。

能补脾肾、益气养阴、解热解暑。炎炎夏日，喝上一碗消暑粥、益气粥、健脾粥，何乐而不为？

据首都中医

三伏天食补 六方面入手

俗话说“冬练三九、夏练三伏”，从养生角度看，关键时节养生是王道，三伏天要注意六大关键。

养气。夏天易伤气，导致体力不足。建议西洋参泡茶，对于出汗过多、疲惫心慌者，很有好处。

养心。夏天是心脏最累的季节，建议常吃红色食物，如红枣、樱桃、葡萄柚、藏红花等。

健脾。夏天没食欲，建议喝橘皮茶，能理气开胃、燥湿化痰，缓解暑天胀气、消化不良。

祛湿。夏天经常头重脑疼、倦怠胸闷、口中黏腻，建议食用西瓜皮冰糖汤。

解暑。烈日容易中暑，建议服用香荷饮，香薷、鲜荷叶、陈皮煮30分钟，再加入薄荷煮5分钟即可。

解毒。夏季清热解毒建议服用莲子心。 据中国中医