

# 夏季健身做错这5件事 反而更伤身

俗话说：“冬练三九，夏练三伏”。对于爱运动的人来说，再热的天气也阻挡不了他们运动的热情。但夏季气温高湿度大，运动不当，不仅不能健身，反而还会伤身。夏季运动有哪些讲究？下面，经济日报-中国经济网健康频道为您总结整理。

## 禁忌一 立即洗冷水澡

夏季天气较热，很多人在运动过后都会“大汗淋漓”，此时不少人会去吹空调，有些人甚至直接去洗冷水澡，但这样做对身体健康极为不利。因为运动过后，人体的毛孔处于扩张的状态，如

果采取上述方法快速降温，会使毛孔急剧收缩。在这种情况下，虽然体表温度急剧下降，但身体内的热量却散发不出来，很容易引起发烧、感冒等症状。

## 禁忌二 中午时段运动

夏季运动应尽量避免在上午10点半到下午3点半之间进行，因为这段时间温度较高、太阳直射较强，在这种“残酷”的环境下运动很容易对身体健康造成伤害。夏季可以选择天气较为凉爽的早晨或者傍晚进行适当的运动。

## 禁忌三 立即大口补水

运动后应先给身体一点时间来恢

复平静，让心率回归正常。可以放慢动作，直到心跳还原至每分钟120下或更少。当感到自己的心跳趋于缓和，呼吸也逐渐平稳时，就完成了最后的“冷却”工作。然后再适量地饮用白开水或者淡盐水。

## 禁忌四 长期喝运动饮料

运动饮料中含有大量的电解质，当人因运动缺少了电解质可以通过喝运动饮料补充，不过如果人体不缺乏这些元素，还长期喝运动饮料的话就会加重肾脏的负担，增加出现肾脏损伤的风险，长期饮用运动饮料还可能影响钙的

吸收，易导致骨质疏松。肾功能不全者不建议喝运动饮料，为成人准备的运动饮料也不建议儿童饮用。

## 禁忌五 过量运动

夏季人体本来能量消耗就大，锻炼时更要量力而行，同时要注意防晒防暑。如果是久坐办公室的人，即便年轻，也可能体能较差，在运动时一定要注意运动量的控制，同时应注意随时补充水分。外出锻炼还应注意穿着颜色较浅且宽松的衣服，随身携带防暑降温药，以备不时之需。

中国经济网

# 冬病夏治 本质在于治 湿

大家耳熟能详的冬病夏治，到底治的是什么呢？中国中医科学院针灸医院副主任医师董峰近日在做客新华网时解释，冬病夏治主要治的是冬季的常见病，例如冬季高发的心脑血管疾病、颈肩腰腿痛、呼吸系统疾病以及肿瘤等恶性疾病。在董峰看来，这些疾病很大程度上都与湿气有关。

在风、寒、暑、湿、燥、火这致病的“六淫邪气”中，湿气是最难调理的。中医认为，湿是阴邪，容易伤害阳气，尤其容易损伤脾胃，导致全身多种类型的疾病。

“大暑小暑，上蒸下煮”。在夏季，尤其是三伏天，温度高、湿度大，人们常常感觉疲惫、身体沉重，即使睡眠充足也会感觉困倦。再加上夏季吃冷饮、吹空调比较多，都会引发湿气过重。除了天气原因外，董峰总结了导致湿气重的另外几点原因：

**首先 情志致湿。**喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等各种情绪都会对人体造成影响，例如，经常生气会引发肝胆湿热，经常忧虑的人容易出现肺和大肠的湿热。

**第二 饮食致湿。**经常吃辛辣、寒

凉容易伤脾胃，尤其是在夏季，本身天气炎热，吃辛辣、寒凉容易出现代谢紊乱，湿气更难排出。

**第三 药物致湿。**糖尿病、高血压等慢性病需要长期用药，在药物的副作用中，很多都会影响肝肾、肠胃的健康，这些副作用以肝胆湿热、脾胃湿热的形式出现。“药物致湿比较普遍，但是生病又必须吃药，建议服药的患者尤其要注意祛湿。”董峰说。

**第四 环境致湿。**梅雨时节、三伏天气，室内加湿器使用过度，都会引发体内湿气。

**第五 不良习惯致湿。**现在是“全民熬夜”时代，学习、工作、娱乐都让人睡得很晚。中医讲，人卧则血归于肝，如果到了休息时间还不睡觉，肝脏会继续工作代谢，得不到休息。此外，熬夜要用眼，更加剧了肝脏的负担，引起肝胆代谢紊乱，诱发肝胆湿毒。董峰表示，经常熬夜的人会觉得头昏脑涨，眼干涩、胀痛，胁肋疼痛，爱长吁短叹等，这些都是肝胆湿热的表现。

“湿气无所不在，非常容易侵入、积聚在人体。男女老幼都应该有祛湿的意识。”董峰说。

新华网

# 早起的人会越来越年轻

闹铃响了好几遍才睁开眼睛起床，洗漱化妆，匆忙上班，这种被时间追赶的感觉，不仅让自己很累，还会导致大脑运转不畅，工作效率低下。

何不试着早起，研究发现，早起的人更有活力，更显年轻。

能长期坚持早起的人，一般不会有熬夜的坏习惯，这在很大程度上避免了诸多因熬夜引起的疾病，身体更加健康。

长期早睡早起，首先新陈代谢顺畅，皮肤会变得更好，长期坚持黑眼圈也会变淡。比起那些晚睡熬夜，白天不起的人，即使同样每天睡7小时，看看那些晚睡早起的人，苍老写在了脸上。

体内生物钟调整得好，肠胃活动会更加活跃，有利于形成清晨排便的习惯。所以，只要能早起，就能获得很好的美容效果。

而究竟什么样的清晨活动能够获得更好的效果，那必须是做伸展体操，让身体运动起来获得拉伸。

在睡眠过程中，身体停止活动，处于“凝固”状态。而早晨做一些轻缓的

拉伸动作，能让身体舒展开来促进血液循环，同时让身体暖和起来促进代谢，从而让一整天都充满活力。

除了会越来越美，坚持早起也会让你更加聪明。

因为长期坚持早起的人无论是脑细胞还是神经细胞，寿命和活力都更强，这意味着，他们有更好的觉醒和激励反射能力，显得更加灵活聪明。在做事效率和成功率上会高出很多。

早起也能缓解焦虑的心理。“白天”的时间被拉长了，感觉比别人多了2个小时，不是时间在追赶你，而是你在指挥时间。同样，按时休息，早早起床的人患上抑郁的风险也更小。

想要早起，不妨从自己喜欢的事情开始尝试吧。

为自己喜欢的事情早起一个小时，或者半小时，哪怕只有10分钟也会让你变得和从前不同。这是完全属于自己的时间，写字，插花，跑步，画画，任何事，做你想做的，仿佛这个时间是额外的奖励。

人民健康网

# 多看绿色真能护眼吗？



自从电脑、智能手机普及之后，很多人真正体会到什么是目不暇接——每天早晨一睁开眼，很多人便拿起手机开始刷，重要的、实用的、精彩的……各种各样的信息，有的跟工作、学习、生活有关，有的娱乐性强的很吸引人。但用眼过度使视力下降又是个不争的事实。如何挽回节节“败退”的视力，多看绿色是网上各种说法中很具代表性的一种，但这样做真的有用吗？

一提起保护视力，不少人都会和绿色联系起来，把屏保设成绿色，电子书背景也调成淡绿色，桌上摆点绿植不时盯着看，有条件便站到窗边望一望绿草、绿树……在眼力所能及的范围内积极地“绿化”，寄望这样做能对保护眼睛起作用。

“但事实上，绿色和保护视力真没太大关系。”广州医科大学附属第二医院眼科主任沙翔垠教授解释说，我们之所以感到眼睛疲劳、视力下降，是因为长时间看近物，使得眼球的睫状肌一直处于收缩的紧张状态。睫状肌长时间不能放松，就会产生眼睛疲劳。如果睫状肌长期处于收缩状态，导致调节紧张甚至痉挛无法调节，久而久之眼睛只能看清近处的东西，看不清远处的东西，这就产生了近视。

所以，就算你桌面摆满绿植，把屏

保都换成绿色，只要你双眼的睫状肌处于收缩的紧张状态没有放松下来，眼睛该疲劳还是会疲劳。如果睫状肌长期处于这种状态，近视也是难以避免的，该加深还是会加深。

窗边眺望碧草绿树，为何能缓解眼疲劳？

不过，很多人试过久盯着书本或电子屏幕看后，偶尔走到窗边眺望远处的草地或绿树，过一阵子感觉眼睛真的舒服了些，感觉这碧草绿树真的很“养眼”，难道它们就没有保护眼睛的“功

劳”？对此，沙翔垠坦言，其实这种缓解眼疲劳的“功劳”，更多的是来自“眺望远处”这个动作让睫状肌得以放松下来。当然，绿色确实相对温和，相对红色、黄色等热烈的颜色对眼睛刺激性小，可能更容易给人舒缓的感觉。

说白了，想减少眼疲劳，避免视力明显下降，看什么颜色真的没有太大关系，更重要的是不要过度用眼。沙翔垠建议，无论是正在读书的学生、上班族还有老年人，在近距离用眼超过1小时后，都要让眼睛间歇休息一下。最好能

向外远眺10分钟以上，不仅让眼睛适当放松一下，也能让学习和工作的压力稍稍得到缓解。经常需要盯着电脑屏幕工作的人，建议电脑屏幕最好背对或侧向窗户，避免出现反光。另外，建议眼睛与电脑屏幕距离保持在50~70厘米左右，屏幕应略低于眼睛水平位置10~20厘米，呈15~20度的下视角，这样的距离和角度可助减少眼疲劳的几率。此外，专家还提醒说，近距离用眼超过1小时后远眺10分钟左右可让眼睛适当放松。

广州日报

# 三伏贴认识误区 你有吗？

三伏贴是一种简单、方便、价廉、效优的冬病夏治疗法，但要理性看待三伏贴，认清误区，才能达到预期效果。

## 误区一 三伏贴包治百病

正解：这种说法是错误的。三伏贴确实有增强免疫力、调节体内环境的功效，但任何一种疗法都有局限性，并不能包治百病。三伏贴作为中医内病外治的一种方法，对于虚寒性疾病、哮喘、体虚易感、过敏性鼻炎等疾病疗效肯定。但对于比较严重的“冬病”，在贴敷的同时，配合中药、针灸、拔罐、按摩等中医综合疗法，可以巩固和加强疗效。对于长期服药的患者，贴敷期间不能随便停药。

## 误区二 三伏贴人人能贴

正解：三伏贴并非人人适用。三伏贴是根据中医“天人相应”“春夏养阳”的原理，最适合虚寒体质的人群，对于湿热体质、阴虚内热者都不适合。因为

三伏贴用的是热性药，上述体质的人贴敷等于“火上浇油”；有过敏性湿疹、荨麻疹等皮肤问题的人也不适合贴，因为药物对皮肤有一定刺激；慢性病急性发作期，比如高血压控制不稳定或者感冒发烧时，也不能贴。因此，建议首次贴敷前，最好到医院辨明体质。

## 误区三 网上购买 自己贴敷

正解：网上购买，自己贴敷不可取，辨证施治是关键。随着网络的普及，一些患者为图方便和省事，在网上或药店购买三伏贴在家贴敷。殊不知，辨证施治对三伏贴疗效有很大影响。因为三伏贴的药物是医生根据患者身体状况调配的，且不同疾病贴敷的穴位也不同，仅凭生活常识和网上查询的“理论知识”不但难以保证效果，而且还可能出现不良反应。此外，精准取穴也很关键，虽然网上有经络穴位图，但患者照着图贴，位置难免有出入，会影响疗

效。

## 误区四：冬病 仅靠 夏治 即可

正解：冬病夏治并不能代替日常治疗、保健。很多人认为，冬天易发作或加重的疾病，只有在夏天治疗才能除根，其他时间治疗都无济于事。其实，这是个很大的误区。有病不及时治，非要忍到三伏天，只会延误病情，适得其反。冬病夏治确实有效，但不少病情严重的“冬病”，还是需要及时治疗，不是非等到“夏治”才能去根。盲目认为冬病非要夏治，只会得不偿失。

另外，冬病夏治并不能代替日常治疗，尤其是慢性病的预防比治疗更重要，要治养结合，才能达到最佳效果。比如少吃寒凉饮食，生活规律，睡眠充足，情绪乐观，适度锻炼等。

## 误区五 贴的穴位越多越好

正解：这种说法是错误的。中医讲究治病求本，针对病因贴敷才是根本。

# 整日躲在空调房 小心这些危害

炎炎夏日，在空调房里工作、学习，是一件十分惬意的事情。但长期“躲”在空调房里，也会给身体带来伤害。夏季经常吹空调容易带来哪些身体伤害？下面，经济日报-中国经济网健康频道就为您总结

## 过敏性鼻炎

有些人一进入空调房就出现鼻塞、流清鼻涕等症状，吃感冒药不见效，警惕可能是过敏性鼻炎。原因是空调吹出的冷气会刺激鼻腔内的末梢神经，导致鼻黏膜快速收缩，腺体分泌物增多，

进而出现流鼻涕、打喷嚏等鼻炎症状。另外，还有些人对空调吹出的灰尘和尘螨过敏，从而诱发过敏性鼻炎。

## 痛经、月经紊乱

一般在公共场所或者商务办公楼，进出人员较多，室温温度一般较低。而夏季女性又时常穿着短裙、穿凉鞋上班，这样长时间受寒冷刺激很可能影响卵巢功能，使排卵发生障碍，导致月经失调。又或者突然从炎热的室外进入温度较低的室内，使得身体温差感受过大，末梢血管不能很快收缩，造成末梢

血液往，容易出现腹痛和痛经。

## 上呼吸道疾病

呼吸道在空调的作用下也非常脆弱，冷气一旦攻破呼吸道的脆弱“防线”，轻则出现咳嗽、打喷嚏、流涕等感冒的症状即上呼吸道疾病，空调引起较严重的下呼吸道疾病，是肺炎，如果不及及时治疗会有生命危险。

## 膝关节疾病

长期在空调房还容易引起“空调腿”。因为当双腿和膝盖长时间暴露于低温环境当中，腿部的血管收缩将受到影响，

从而诱发滑膜炎、滑囊炎等膝关节疾病。

## 颈椎病

颈椎病和受凉有很大关系。夏天在办公室，特别是座位正对空调，颈背肌肉很容易受寒，时间一长，容易引起肌肉组织痉挛、疼痛，血管收缩，血液循环出现障碍，从而导致外平衡紊乱，力平衡失调，诱发或加重颈椎病。

## 幼儿哮喘

炎热的夏季，室内外过大的温差会让一个免疫力低的宝宝突然受到冷空气的袭击，很容易使宝宝支气管反射性地痉挛，引起咳嗽、气喘。如果再未及时进行空调清洗，空调里的灰尘、螨虫也容易导致孩子咳嗽连连，严重了还会诱发哮喘。

经济日报

# 多数人不宜喝凉茶 消暑可饮食疗汤水

夏季，暑热难耐，很多人都喜欢喝传统凉茶消暑。但随着人们生活与工作模式的改变，中草药所制凉茶已不再适宜大部分都市人，不妨用不放糖的茶饮来代替传统凉茶，更好喝也更方便。

大多数都市人不宜喝凉茶。传统的凉茶是将药性寒凉、能解人体内热的中草药熬制出来的植物性饮料，以广东凉茶最为出名。但正是“药性寒凉”“解内热”的普遍凉茶特性，决定了它不再适合大部分都市人用作夏天保健养生。

夏天再热、室外温度再高，都市人大多早出晚归，白天整天在凉爽的空调房里工作，晚上回到家也是“冷气”伺候，在空调的帮助下日夜安睡。这样的生活和工作模式，几乎很少受到那种大自然热气的浸染，所以体内没有以往人们那种暑气；相反，可能积聚了不少寒气，稍有不慎，反而容易受凉感冒。因此，白天空调房办公，晚上空调房睡觉的人们，不建议常喝凉茶，以免导致体质偏颇，抵抗力下降而生病。

此外，糖尿病患者、需要减肥或控制体重者更要慎喝凉茶。一般凉茶都比较苦寒，常常会放较多的糖去调味，因此，白天空调房办公，晚上空调房睡觉的人们，不建议常喝凉茶，以免导致体质偏颇，抵抗力下降而生病。

草本凉茶不妨改为“食本凉茶”。



即使人们体质改变，内火少了，但夏天酷暑难耐，该喝什么饮料养生呢？不喝中草药熬制的凉茶，可以改喝“食本凉茶”。

建议自己在家用常见的食材做一些老少皆宜、不那么苦寒的“凉茶”，比如陈皮绿豆水、冬瓜薏米水、甘蔗马蹄水、枸杞菊花水等。为了达到更健康的功效，这类茶饮可以不放糖，直接饮用；为了达到美味且清润的效果，放点蜂蜜也不错。

室外作业或在外奔行者可偶尔喝凉茶。传统凉茶依然有它的适用人群，也就是那些夏天仍然在室外作业，或者在外奔波忙碌的人们，偶尔来点凉茶降降身体的暑气确实是不错的。最好喝本地凉茶铺自己当天熬制的温热凉茶，其糖分和添加剂相对少一些。如果去超市购买，最好选择常温的罐装凉茶，不要选冰箱冷藏的，以免损伤脾胃。

中国妇女报

# 这些防晒误区 黑你没商量

夏天骄阳似火，防晒成了女人们津津乐道的话题，防晒服、遮阳伞、防晒剂（防晒霜）……各种防晒方式层出不穷。然而，关于防晒的谣言和误区也开始萌芽和滋长。

## 误区1 防晒引发维生素D缺乏？

众所周知，阳光中的紫外线有助于人体合成维生素D3，促进钙在骨骼上的沉积。网上也流传着“涂了防晒剂会导致缺钙”的说法。这让很多人在防晒还是要钙之间左右为难。

“绝大多数人都非常注重面部防晒。实际上，外出活动时，我们除了面部裸露外，还有手、胳膊、腿等部位或多或少会暴露在阳光下。只需要几分钟的时间，哪怕阳光只是散射而非直

射，就足够这些部位的皮肤合成人体日常所需的维生素D3了”。中国医科大学附属第一医院皮肤科主任医师李远宏介绍说，通常防晒剂是有效防光的，其防晒效果随时间延长而逐渐降低，因此即便将有所裸露的部位都涂了防晒剂，也将无需担心会导致维生素D3缺乏。

## 误区2 穿防晒服不必涂防晒剂？

轻薄、透气的布料再加上防晒的标签，让防晒服看似成为了炎炎夏日的完美选择。很多女性认为穿了防晒服就无须涂抹防晒剂，穿了防晒服当真可以高枕无忧吗？

“并非所有材质的织物都有良好的防晒效果。”李远宏解释说，市售的轻、透防晒衣物起到的防晒效果十分有

限。因此，穿防晒服再配合涂抹防晒剂才是科学的选择，尤其是长时间在户外的人更要这样做。

紫外线防护系数（UPF）是评价织物防晒性能的指标。UPF值越高，防护效果越好。当UPF值大于40，且紫外线的透过率小于5%时，可称为紫外线辐射产品。购物时要认清，没有这个标识就不是正规的防晒衣。

## 误区3 防晒剂一些成分对身体有害？

氧苯酮是大多数防晒剂中的主要成分，网传氧苯酮是“最毒”的防晒成分，可导致内分泌紊乱，会引起性早熟、肿瘤和其他疾病。

“诚然，防晒剂中会添加某些具有干扰激素水平作用的成分，但是添加量

中国妇女报