

# 出伏养生注意这几点

“早上凉飕飕，中午热死牛。”今年40天的三伏天终于过完了，出伏后暑气渐散，但天气日渐干燥，昼夜温差大，稍不注意就容易生病，出伏养生注意五点。

### 防肺燥：饮食“润一点”

秋在四时中对应五脏的肺脏，肺为清虚之脏，喜润恶燥，饮食上宜多食温热食物，少食寒凉之物，以养护胃气。可以多吃些滋阴润燥的食物，如山药、萝卜、藕、洋葱、海带、蘑菇、木耳、芹菜、香蕉、苹果、蜂蜜等。

### 防秋燥：按揉“勤一点”

太溪穴位于内踝和肌腱之间的凹陷处，太溪为肾经原穴，多按揉可治疗咽中干、口中热、唾如胶等秋燥的临床症状。

按揉方法：拇指屈曲放于穴位，按揉2至3分钟，间隔5分钟再行按揉，一共按揉10分钟，以感觉发酸、发胀、发热为标准，每天可以

“站着说话不腰疼”，这句老话其实不无道理。研究发现，站着说话出现腰痛的概率至少相比于“坐着说话”和“坐着弯腰说话”更小。

人体腰椎承受的负荷包括人体重力、身体运动和肌肉拉伸所产生的力量,这些负荷需要腰椎、韧带和腰部深浅层的肌肉共同承担。换句

按揉两次,以晨起和睡前按摩效果较好。

### 防秋乏：睡觉“早一点”

出伏以后人体阳气开始收敛，很多人容易感到疲乏，此时如果不改变夏季晚睡的习惯，更容易出现秋乏。同时，出伏后如果睡眠不足，更容易出现血压不稳的情况，引发心血管疾病。

晚上11点到凌晨1时为子时,是阳气生长的开始,同时是保养阳气的关键时段,也是人体的最佳睡眠时间,错过这个时间段,睡眠质量就会大打折扣。一般最好10时30分就上床睡觉,要在凌晨1时前入睡,否则不利于第二天的工作和生活,对身体会有比较大的损伤。

### 防着凉:穿得“暖一点”

虽然我们常说“春捂秋冻”,但对于中老年人,特别是老年人,早晚最好要加一件长袖,可以让温差

对于身体的刺激小一点,心血管疾病风险也小一点。

要注意及时添加衣服,夜晚睡觉盖好被子,以防腹部着凉。由于秋季天气时冷时热,衣服不可一下增加过多,要注意随温度变化而增减衣物,以保暖不受凉为宜。

**保血管:多“注意一点”**  
秋季后面就是冬季,冬季是中风的高发季节,心脑血管疾病发作是老年人最担心的事,秋季开始注意保养好血管,就可能减少冬季心脑血管疾病的发病概率。

### 1. 喝好两杯水

睡前喝半杯:晚上睡觉时,血流速度减慢,如果血液黏稠度增高,极易形成血栓性疾病。适量饮用温开水,能稀释血液,防止血栓发生。

晨起喝一杯：早晨起床后，身体开始分泌肾上腺素等激素，导致血压上升，再加上整晚没喝水，血

液比较浓稠,容易发生栓塞。起床后可以小口喝杯温水,也可防止血栓发生。

## 2. 每天两瓣蒜

大蒜所含有的大蒜素有血管“清道夫”之称。每天食用两瓣蒜,有辅助降压、扩张血管、降糖的作用。

### 3. 喝碗杂粮粥

每天喝碗杂粮粥有助于保护血管。表皮红色、紫色、黑色的杂粮是花青素的优质来源,大麦和燕麦中含有丰富的β-葡聚糖。这些物质有利于预防冠心病,帮助控制胆固醇,保护血管。

#### 4. 快走6000步

进入秋季,气温降低,阳气开始收藏。适当运动可以振奋阳气,走路是最经济有效的运动,每天坚持走路锻炼能够维持血管内皮细胞功能的完整,防止动脉硬化,延缓血管衰老和降低血脂。

(据《河南科技报》)

## 站着说话不腰疼?有点道理

椎需要承受约1300牛顿的压力。

让很多白领意想不到的，坐在位上半身前倾约30度时，腰椎需要承受更大的压力，约1800牛顿，而这恰恰是我们大多数人工作时的“标准”坐姿。

从这个角度来说,站着出现腰痛的概率至少相比于坐着和弯腰

话说,人体无论是平卧、坐位还是站立,腰椎都要承担相应的负荷。

研究证实,人体脊柱在不同体位所承受的压缩负荷是不同的。在俯卧位及仰卧位时,人体的腰椎需要承受的压力为200~300牛顿;放松站立状态下腰椎需要承受约1000牛顿的压力;而上半身直立坐位时腰

[illegible]