

小暑

农历:六月十四 星期五

肠胃功能紊乱,应有意识地调节情绪。烦躁不安,疲倦乏力,易导致血压上升,黄经100。时,易感心。一节气,每年1月1日或2日,太阳到达热,还不是特别热。二十四节气之第十暑,表示炎热的意思,小暑为小

暑天午睡有四忌:

一忌:午睡时间越长越好

午睡以半小时至一小时为宜,睡多了由于进入深睡眠,醒来后会感到很不舒服。遇到这种情况可适当活动一下,或用冷水洗脸,再喝一杯水,不适感会很快消失。

二忌:随遇而安乱午睡

不能在走廊下、树阴下、草地上、水泥地面上就地躺下就睡,也不要穿堂风或风口处午睡。人在睡眠中体温调节中枢功能减退,重者受凉感冒,轻者醒后身体不适。

三忌:趴着打盹

长期趴着午休不利于身体健康。趴在桌沿上午睡会压迫胸部,影响呼吸,使手臂发麻,更达不到使身体得到调剂休息的目的。

四忌:人人都需要午睡

午睡也不是人人都需要,只要夜间睡眠充足,不午睡一般不会影响身体健康。对从事脑力劳动、大中小学生、体弱多病者或老人,午睡是十分必要的。

据腾讯健康

小暑养生,避暑防疾

7月7日迎来小暑节气,意味着盛夏已经来临。此时全国多地会出现高温天气,且暑湿蕴蒸,我们要注意避暑湿及其容易引发的相关疾病。

小暑之后,盛夏酷热降临,人们很容易中暑,健康避暑是小暑节气养生的首要任务。

一方面要避免身体中暑:中午前后尽量减少户外活动,出门最好打伞、戴帽子,避免长时间强烈日晒;同时多喝凉白开,出汗过多时可以在水中加很少量的食盐,以维持体液中的电解质平衡;避免过度劳累,保证充足的休息和睡眠。另一方面要警惕情绪中暑:高温容易使人心烦意躁,为一些小事就大动肝火。防止情绪中暑可以听听音乐舒缓放松心情,保持心境平和。建议少食油腻、辛辣的食物,少饮烈酒,少抽烟,可适量吃些藕,除烦安眠。

“小暑大暑,上蒸下煮”概括了这一节气高温湿热的特点。健康人都觉得闷热难耐,心脑血管病人想要安然度夏更加不易。建议有心脏病史的人群要注意室内通风,可采取物理降温。常备氧气袋,胸闷气短时可吸氧来缓解,出现不适及时就医。另外,有些慢性呼吸系统疾病,如慢性支气管炎、哮喘等尽量不吃寒凉生冷的食物,还要格外警惕肠道传染病,注意饮食卫生。

据《生命时报》



专家特别推荐



宜饮用养心安神 清热解暑的药膳



冬瓜海带汤

取冬瓜300克,海带50克,植物油、盐、鸡精各适量。将冬瓜去皮切块洗净,海带用水泡40分钟,洗净切丝。锅中倒油,油热倒入冬瓜和海带,翻炒2分钟,大火再烧8分钟,加盐、鸡精即可。此汤可清热解暑利水的功效。

宁神养心茶

取浮小麦、麦米粒各50克,炙甘草25克,红枣5颗,花生100克,加水共煮,30分钟即可,代茶饮。此茶有养心宁神、润燥和中的功效,对失眠、神经衰弱、精神紧张或精神恍惚的人疗效好,适合平时多饮用。

陈道遵

护肤小心防晒

酷暑中紫外线无处不在,中午前后应尽量减少户外活动。外出应做好双重保护,既要涂防晒霜又要撑遮阳伞。防晒霜的使用也有讲究,根据需要选择好防晒指数,在出门前10-30分钟内涂抹,涂抹要均匀不要涂得太厚。对“潮人”来讲太阳眼镜可是夏季必备单品,眼周的皮肤本来就脆弱,一副好的太阳镜不但戴起来时髦漂亮,更可以保护眼睛不被阳光晒出细纹斑点。一些蔬果、水果选择好了也能帮助我们抵抗阳光的辐射,例如西红柿、土豆、胡萝卜等,可以适当多吃。

据凤凰网

冬病夏治要谨慎

冬病夏治指在夏季治疗冬天好发、阳气虚弱的疾病,通过中药敷贴等方法进行治疗和调理,但并非包治百病。

“冬病”的易发人群多为虚寒性体质,效果最为理想的是呼吸系统疾病,如慢性支气管炎、支气管哮喘、肺气肿、慢性阻塞性肺疾病、过敏性鼻炎、变异性咳嗽等中医辨证属阳虚为主,或寒热错杂以寒为主的患者;也适用于怕冷、怕风、平时易感冒或冬季反复感冒的虚寒体质的患者。孕妇、皮肤过敏、对敷贴药物比较敏感、敷贴穴位局部皮肤有破损、阴虚火旺、儿童及特殊体质患者是不能进行敷贴治疗的。支气管扩张、活动性肺结核咳血患者不宜敷贴冬病夏治消喘膏。贴敷药物期间应减少运动,避免出汗,尽量避免电扇、空调直吹,以利于药物吸收。应尽量避免食用寒凉、过咸等可能减弱药效的食物,禁烟酒、海味及辛辣食物,以免出现发泡现象。

据《健康时报》

为何有“夏不坐木”一说?

□陈道遵

中医有句俗语叫“夏不坐木,冬不坐石”,意思是夏天不坐木头,冬天不坐石头。这有何养生道理呢?

小暑节气时,因为气温高、湿度大,久置露天的木料,如公园、小区里的椅凳等,露打雨淋,含水分较多,表面上看去是

干的,可是经太阳一晒,温度升高,便会向外散发潮气。体虚或是老年人如果在上面坐久了,能诱发痔疮、风湿和关节炎等病。

要预防三伏天的中暑:中医认为,夏天暑气大,在天为热,在地为火,在人为心,暑气伤人先伤心,并有“中暑者,中气虚弱而受于暑也”之说。

如果身边有中暑的人,可以

用风油精把手涂湿或取盐一把,揉搓两手腕、双足心、两肋、前后心八处,擦出许多红点,患者即可觉得轻松而愈。上述方法适用于先兆中暑或轻度中暑。

夏季预防中暑的方法:避免暴晒、睡眠要充足,讲究饮食卫生。宜常服用一些芳香化浊、清解湿热之方,如鲜藿香叶、佩兰叶各10克,飞滑石、炒麦芽各30克,甘草3克,水煎代茶饮,也可以服用一些仁丹、十滴水等。

大暑运动 悠然为乐



按照中国的八卦五行理论,此节气人体正处于脾脏的旺盛期,所以此时人体的消化功很旺盛。对于身体健康的人们,加强饮水合理饮食及睡眠充足的前提下可以多做些运动,让身体发发汗对身体也是有益的。

穿着棉质服装

穿着浅颜色的衣服可以减少热量的吸收,穿起来比较凉快,棉织品透热,吸汗优于化纤制品。所以,夏季运动着装以浅颜色棉织品为最好,款式越宽松,散热性能就越好。

晨练不宜过早

夏天天亮比较早,很多有晨

练习的人都是天一亮就出门运动。但晨练不宜太早,以免影响正常睡眠。

避免阳光直射

夏季每天上午11时到下午4时是紫外线、红外线最强的时候。过强的紫外线可造成皮肤和眼睛的损伤,并可致皮肤癌。而长时间照射红外线,可使颅内温度上升,脑膜出现炎症,发生日射病。

及时适量补水

夏季运动出汗多,盐分丧失量大,容易使细胞渗透压降低,导致钠代谢失调,发生抽筋等现象。运动中每10到15分钟饮水150到200毫升,但不要喝过甜的饮料,以避免增加胃的负担。运动后狂饮会增加心脏的负担。

别用冷饮降温

体温高时吃冷饮会伤害肠胃,轻者会引起消化不良、呕吐、腹泻、腹痛等急性胃肠炎,重者还可能为以后患慢性胃炎、胃溃疡等埋下祸根。运动后温稀盐水是最好的饮料。

不要立即冲凉

人体充分运动后会大汗淋漓,全身的毛孔都打开了。如果这时突然用冷水浇身,会引起感冒、发烧。且冲凉并不能帮助肌肉放松,反而会使肌肉更加紧张。正确的方法是等身上的汗都干了,再用温水冲凉,而且水温应该高于体温1-2℃。

据腾讯健康

大暑

农历:六月廿九 星期六

绿豆粥、荷叶粥、红小豆粥等。键要除湿,多食用消热利湿的食物,如往闷热、潮湿,容易中暑,养生保健关九、夏有三伏之说。大暑节气天气往天气将持续一个月,民间就有“冬有三

大暑饮食:多咸少甜不宜进补

由于大暑天气炎热,饮食应清淡营养,可多喝绿豆汤、温开水、西瓜汁、酸梅汤等;水果则以西瓜为好,有清热祛暑、利尿消肿作用。

大暑暑毒外蒸,饮食宜增咸减甘,做菜时适当放些姜、葱、蒜、醋。尽量食用温、软的食物,避免过度饮用生冷、冰冻瓜果或甜腻食物,不可勉强进食。除此之外,暑热时节,容易耗气伤阴,人们常常是“无病三分虚”,应以益气养阴为主,不宜过多进补,尤其是性温、热、燥的补品,如人参、鹿茸、当归等。另外,民间有一种说法,大暑时节要给处于生长期的孩子吃童子鸡进补。医生提醒,进补需因人而异,否则将适得其反。

据腾讯健康

柒月 July

日 一 二 三 四 五 六

02 初九

03 初十

04 十一

05 十二

06 十三

07 小暑

08 十五

09 十六

10 十七

11 十八

12 十九

13 二十

14 廿一

15 廿二

16 廿三

17 廿四

18 廿五

19 廿六

20 廿七

23 闰六月

24 初二

25 初三

26 初四

27 初五

28 初六

29 初七

30 初八

31 初九

01 建党节

22 大暑