

## 大暑过后养生有讲究

### 不吃“三饭”

1. **不吃隔夜饭菜。**天气炎热，食物放置一宿后，会滋生很多细菌，尤其是绿叶蔬菜类。同时，隔夜饭菜会产生少量的亚硝酸盐类物质，食用后会转化为亚硝胺类，具有一定的致癌性。如果长期食用隔夜饭菜，会增加患胃癌、肠癌的风险。

2. **不暴饮暴食。**很多人在夏天会出现食欲下降，但是遇到好吃的食物却吃到停不下来，这种不健康的饮食方式，会给肠胃造成负担。因此，每餐要注意不能吃太多，不要暴饮暴食，不能吃得过快，否则容易造成腹胀。

3. **不吃夜宵。**吃完夜宵后，离睡觉时间比较短，会增加胃肠道的消化负担，引起肠胃不适。特别是胃食管反流患者，在睡前吃东西或吃夜宵极易加重疾病。



钟瑾/绘

### 不睡“三觉”

1. **不睡“情绪觉”。**炎热夏季，人们的情绪很容易波动，如果在睡觉前，发生一些不愉快的事或用手机看视频、玩游戏，大脑过度兴奋，入睡后会影响睡眠质量。

2. **不睡“空调觉”。**在夏季，很多人为了能睡个好觉，就开着空调

睡。睡觉时，人体不要直接对着空调出风口，低温容易使湿邪、风邪侵入体内，诱发关节疾病，甚至会诱发偏瘫。对中老年人来说，直接吹空调睡觉，容易诱发风湿、类风湿。

3. **不睡“伏案觉”。**中午小憩一会儿，能让身体得到很好的休息，提高下午的工作效率。但很多人习惯趴在桌子上睡觉，这样睡会使氧气运输不畅，还会压迫下肢血管，增加患血管疾病的风险。

### 做好“四事”

1. **及时补充水分。**天气炎热，出汗多，人体水分流失多，如果不及时补充，会使身体处于脱水状态。多喝水，及时补充水分，可稀释血液，改善血液黏稠度，减少血管疾病的发生。

2. **保证睡眠。**夏季昼长夜短，闷热烦躁，部分人入睡困难，晚上睡不好，难以保证睡眠充足。因此，适当的午睡，有利于降低身体的代谢，还可使体内激素分泌平衡，降低心肌梗塞等发病率。

3. **饮食清淡。**中医认为，夏时于心火当令，心为阳中阳，夏季在饮食上应注意保护好人体的阳气。忌贪凉食及生冷食物，忌食油腻食物，宜多吃清淡易消化的食物。多菜少肉，均衡补充人体营养，重视补充钾元素，避免出现低钾状况。

4. **避免暴晒。**夏季中午时段，烈日当头，如果长时间暴晒，容易出现脱水、中暑等。

来源：“云南中医”微信公众号