

中医三伏天养生重点

2014-7-7



2014年三伏天的时间

头伏：2014年7月18日 - 2014年7月27日

中伏：2014年7月28日 - 2014年8月06日

末伏：2014年8月07日 - 2014年8月16日

三伏天饮食需要注意什么

1、日常饮食中应适当多食甘凉或甘寒为宜

古代学者认为“夏季暑湿，适宜清补”。夏天酷热高温，人们喜冷饮，喝水多，导致湿气侵入人体。而外湿入内，使水湿固脾，引起脾胃升降，令人的消化功能产生障碍，出现积水为患，引起食欲不振等。按中医养生学的观点，暑湿对脾非常不利，而味苦的食物具有泻燥的功能，不宜多食，因此日常饮食中应适当多食甘凉或甘寒为宜。并且，夏季归心，而心喜凉，宜食酸，所以夏季应适当地多吃一些性酸的食物。如：菠萝、西瓜等。

2、补气去火

炎炎夏日不仅带给我们身体上的不适，还容易导致越来越多的人火气上升，表现出情绪烦躁、焦虑、易激动、失眠等，这些症状在医学上称为“夏季情感障碍”。因此，“去火”也是夏日食补的必备功课。夏日祛火的食物，上佳选择：苦瓜、西红柿等性凉、清暑的蔬果。

3、新鲜干净

中医认为，胃为后天之本。夏季人们常感食欲减退，脾胃功能较为迟钝，此时不妨吃些新鲜蔬果。新鲜蔬果营养素的构成，一般是纤维素和糖分的含量各半，不仅可以有效地补充人体必须的能量和水分，其清爽的特质也会让人久食而不厌。

胡萝卜、柠檬、苋菜是其中首选；时令的野菜蔬果，多食更是大有好处。但要注意不要贪食生、冷或不洁的食物，以免染上痢疾、腹泻等。

4、补水养生中医理论讲究“阴阳五行”

“天人一体”，冬为阴，夏为阳，夏季为阳盛阴衰之季，也正是人体阳气旺发之时，人体阳气，在夏季有欲升欲旺的趋势，体内凝寒之气处于易解的状态。三伏天，人稍劳作或运动，就大量出汗，接着产生强烈的口渴感。因此，补水养生便成为三伏天的重中之重。

(文章来源：今日资讯)