



夏天运动完,这件事等半小时再做

夏天运动后,很多人第一反应就是冲进浴室洗澡,不仅能洗去皮肤的黏腻感,还有助解乏。但这个习惯暗藏风险,会悄悄损伤心脏。

运动后立即洗澡,易伤心脏

运动时,全身大部分肌肉都会参与其中,这时心脏泵出的血液主要流向四肢肌肉。运动结束后一段时间内,四肢肌肉仍会持续保持较高的血流量。如果运动结束后立即洗澡,热水冲向身体时,会进一步增加皮肤和浅层大肌肉群的血流量,导致身体其他部位血流量不足,从而引发头昏眼花等症状。

尤其当洗澡水温较高时,出汗增加,更容易加速体内水分流失,增加头晕、全身无力、跌倒等风险。

老人或患有心脑血管疾病的人群,心肺功能相对较弱,运动后立即洗澡可能引发大脑和心脏供血不足,诱发晕厥、心脏病等。

天气炎热,还有的人喜欢运动后冲个冷水澡,这也对身体不利。冷水浴使身体毛孔立即闭合,毛细血管收缩,影响身体散热。虽然短时间身体感觉清爽,但阻断体热的散发不利肌肉恢复,也容易受凉感冒或头痛。

一般来说,运动结束后20分钟到半小时,体温基本恢复正常,汗液基本蒸发,血液恢复正常流动,这时洗澡相对更为安全。

运动后不洗澡,背部容易长痘

一些人发现,背部长了一大片红色痘痘,除了生活习惯,运动出汗后未及时洗澡是常被忽视的重要原因之一。背部长痘是痤疮的一种表现,属于累及毛囊皮脂腺的慢性炎症性皮肤病,是常见的皮肤问题。

英国国家医疗服务体系网站调研发现,痤疮患者中超过一半都面临背部痤疮问题,通常表现为背部长有高出皮肤表面的红色丘疹,有时还伴有脓疱。其发生与多种因素有关,主要包括皮肤油脂分泌过多、细菌感

染、遗传等。

运动时,由于血液循环加速,皮脂腺分泌会更加旺盛,导致出汗增多。如果出汗后不及时洗澡,汗水、皮脂和污垢会混合形成一层污垢膜,附着在皮肤上,这也为痤疮丙酸杆菌的生长提供了温床。

另外,运动后衣物可能被汗水浸湿或含有汗渍,背部皮肤与之不断摩擦,也会增加毛孔堵塞、细菌感染风险,从而诱发或加重背部痤疮。

5个洗澡要点防湿气侵入

正确洗澡并不会增加人体的湿气,中医认为,洗澡时如果忽视一些细节,可能导致湿气进入人体。

出汗后马上洗澡 汗液是由汗腺分泌出来,然后通过皮肤上的毛孔排出体外的。当人体出汗时,皮肤腠理(毛孔)正处于打开状态,此时洗澡,浴室内产生的大量热蒸汽会通过空气中的水分形成湿气,从而“趁虚”进入人体。

洗澡后的湿气滞留 洗澡后,皮肤表面会变得湿润。如果未及时擦干身体,湿气就会滞留在皮肤上。在潮湿的环境中,湿气更容易积聚在皮肤上,进而渗透到体内。

为避免湿气困扰,提醒大家几个洗澡的健康要点:

1.控制洗澡时间。每次洗澡时间不宜过长,最好控制在15~20分钟。过长的洗澡时间容易导致湿气聚集。

2.正确调节水温。水温以舒适为主,不宜过热。一般来说,冬季不超过42℃,夏季保持37℃最佳,水温超过45℃可能导致皮肤烫伤。

3.通风良好。洗澡时最好开启浴室门窗,保持良好通风。如果浴室没有窗户,可以考虑安装排风扇、抽湿器等设备。

4.及时擦干身体。洗澡后应使用干毛巾彻底擦干身体,以免使机体表面残留湿气。

5.浴室保持干燥。洗完澡后,应尽快清除浴室内的积水,使浴室保持干燥和清洁。 据《生命时报》

天越热,这个部位越要“保暖”

古人言:“冬暖脊背夏暖肚”。意思是说,天热时反而要暖肚子。但是,现代人吃冷饮、吹空调、穿露脐装等夏天常有的习惯,往往会悄悄伤害脾胃。为什么天越热越要暖肚子?专家解读,并教你几个暖肚的调养方法。

夏天,肚子为何格外“娇气”?

夏天气温升高,很多人喜欢吃些寒凉食物解暑,其实这种做法对脾胃很不友好。在中医看来,肚子在夏天格外“娇气”,尤其是平时就脾胃虚寒、容易腹泻的人,夏天更要重点呵护肚子。

身体“外热内寒”,脾胃火力不足

夏季自然界阳气鼎盛,人体顺应自然,阳气也大量运行于体表,以抵御外热、维持体温平衡,使得体内的阳气(尤其是中焦脾胃的阳气)格外不足。脾胃就像身体里的“小火炉”,如果火力不足或处于虚寒状态,就会大大降低人体对寒冷的耐受能力,冰饮冷食、空调冷风等寒邪就能长驱直入,导致腹痛、腹泻(常为清稀便)、恶心呕吐等典型的“寒伤中阳”症状。

潮湿+冷饮,让脾胃“湿上加湿”

夏季雨水多,环境潮湿,加上人们贪凉饮冷,脾胃运化水湿的功能因虚寒而减弱,极易导致内湿停滞。湿邪本身就on容易困阻脾胃,使其升降失常,出现腹胀、食欲不振、大便黏腻不爽、身体困重、舌苔厚腻等症状。如果寒与湿结合,对脾胃的负担就更重了。

毛孔开泄,冷风寒气易“钻空子”

夏天为了排汗散热,人体腠理(汗孔)处于开放状态,但也意味着,身体的“防护罩”(卫气)相对疏松。此时风寒之邪(如空调冷风、夜间凉风、坐卧湿地)更容易通过开放的腠理(尤其是腰腹部等缺少肌肉脂肪保护、穴位经络汇聚的地方)侵入体内,直中脾胃、肠道等脏腑。

肚子着凉,后果不只是腹泻

一些人认为肚子受凉,后果顶多就是腹泻,但是它的慢性隐患不容小觑。腹部反复受凉会损伤脾胃阳气,形成或加重“脾胃虚寒”体质,表现为常年怕冷、手脚凉、消化不良、面色萎黄、乏力等。

同时,脾虚会生湿,湿邪困脾,出现恶性循环,导致身体困重、头面油腻、湿疹反复、关节酸痛等。女性如果经常不注意腹部保暖,可能影响盆腔气血运行,引发或加重痛经、经期紊乱、经血色暗有块等。

因此,即使在炎炎夏日,也要做好两点护好腹部。

受访专家

山西中医药大学附属医院治未病中心主任医师 吴秋玲
北京中医药大学东直门医院推拿疼痛科主任医师 刘长信

穿衣:给肚子盖层“暖被”

避免腰腹部(尤其是肚脐、后腰)直接暴露在冷环境中(空调房、风扇直吹、夜间凉风)。衣着方面,不穿露脐装;在空调房内,备一件轻薄开衫或小马甲,护住腰腹;睡觉时,务必盖好肚子,孩子要穿能护住腹部的睡衣睡裤。

环境:远离寒湿源头

空调温度不宜过低,建议26℃以上。风扇不要对着人直吹,可用摇头模式或对着墙壁吹。游泳、涉水后及时擦干身体,更换干爽衣物。

中医推荐三个“暖肚”调养法

按摩:按揉腹部一般选择在入睡和起床前进行。

具体方法:排空小便,仰卧位,双膝屈曲,双手搓热,全身放松,左手按在腹部,手心对着肚脐,右手叠放在左手上,先顺时针绕脐揉腹50次,再逆时针揉50次。

食疗:温开水、常温凉白开是解渴首选,冰饮、冰镇水果要少吃或不吃,如果实在想吃,应从冰箱拿出后放至常温再吃。早餐建议喝点温热的,如小米粥、姜枣茶。

推荐一个食疗方:将姜切成薄片或细丝,做成姜汤姜粥,如生姜红枣粥(生姜丝15克,红枣5枚,粳米100克),对缓解夏季腹部寒凉、食欲不振等症效果很好。除生姜外,山药、大米、小米、糯米、豇豆、香菇、桂圆等也具有暖胃散寒的功效。

艾灸:艾草是中药中少有的能通十二条经络的药物,艾灸能通过燃烧艾草,产生热力温通经络、驱寒除湿等。

推荐两种艾灸的方法(需在医生指导下进行):

温和灸。取中脘(胸骨下端和肚脐连接线中点处)、神阙(即肚脐)、天枢(肚脐旁2寸处)等穴位,将艾条点燃悬于距皮肤2~3厘米处,每次20~30分钟,每日1次,以灸后皮肤红晕不起泡为宜。

隔姜灸。将鲜生姜横切成直径2~3厘米、厚度为0.2~0.3厘米的薄姜片,用针刺几个小孔,置于神阙、中脘、天枢等部位,将艾条点燃悬于姜片上方2~3厘米处,每次20~30分钟,每日1次,以皮肤温热为宜。此外,晚上睡觉要盖好肚子,不要整日待在空调房。 据《生命时报》

四季都受青睐 食用最佳时间是夏季

黄瓜性凉味甘,具有生津止渴、除烦解暑、利尿消肿功效。今天介绍几款黄瓜内外方。

黄瓜内食方

小儿夏季热:取数条黄瓜入水煮沸后捞出,调入100克蜂蜜烧沸,喝汤吃瓜。口渴发热:黄瓜250克、豆腐500克,共同煮汤服食。小儿热痢:鲜嫩黄瓜与蜂蜜煎食。普通痢疾:黄瓜叶不拘量,水煎服。腹泻:黄瓜叶晒干研末,每次10克,小儿减半,米汤送服。

黄瓜外用方

痱子:黄瓜切成片,擦患处。花斑癣(汗斑):黄瓜对剖去籽,碾

砂5克装入瓜中,充分搅拌,待溶化后,取汁涂患处。烫伤:老黄瓜去皮去籽,捣烂取汁,涂患处。脓疱疮:黄瓜藤焙焦研粉,调入香油,涂患处。蜂蜇伤:老黄瓜汁涂患处,每日数次。 据《中国中医药报》

