

# 三伏天养生六大禁忌

今年7月11日正式入伏,三伏天通常出现在小暑与处暑之间,是一年中气温最高且又潮湿、闷热的时段。三伏天养生禁忌详细如下:

**忌猛吃冷饮**

冷饮适当吃解暑,大量吃会伤身。长期过量的冷食物进入胃,会使胃黏膜下血管收缩,黏膜层变薄,或出现黏膜水肿甚至糜烂。且夏季人体新陈代谢快,血管处在扩张状态,突然食用冷饮,会造成血管迅速收缩,引起血压波动,易诱发心脑血管意外。

**医生建议**

饮食均衡,多吃蔬菜水果、五谷杂粮。冷饮要适量食用,不要贪凉。

**忌不开窗通风**

三伏天不少人怕热,长时间闭窗室内吹空调。其实,潮湿闷热、通风差的室内易引发中暑,而且使用空调不开窗换气,空气质量会变差,反而更容易致病。

**医生建议**

每天开窗通风两次以上,每次15至30分钟。

**忌冷风直吹**

高温天气让不少人开启了全天候的空调模式,猛吹空调特别容易使原本就很疲劳的颈椎肌肉雪上加霜,甚至“罢工”。

**医生建议**

空调对着颈椎吹,会使颈背部肌肉受寒,造成后背酸痛等。在夏季应避免长时间吹空调,空调温度不要低于26摄氏度,避免把颈肩肌肉长时间暴露在冷风中。

**忌只吃果蔬**

伏天天气闷热,不少人天天以青菜瓜果为食。这种做法并不健康,其中三餐以水果为主更是不可取。若只注重蔬菜水果,难以满足人体碳水化合物、矿物质、蛋白质等多种基本营养需求。夏季气温高,人体代谢速度加快,蛋白质消耗量大增。如不及时补充蛋白质,将对人体内分泌系统、消化系统、免疫系统产生不利影响,会导致体质大幅下降。

**医生建议**

一般来说,夏季蛋白质每日摄入量在70至90克为宜,且最好一半以上为鱼、虾、瘦肉、鸡肉、鸭肉、蛋、奶和豆制品等易被人体消化和吸收的优质蛋白质。此外,人在夏季出现的疲倦、食欲不振等不适还可能与缺钾有关。因此可多吃富含钾的大葱、芹菜、毛豆、草莓、杏等新鲜果蔬。

**忌不出汗**

汗黏黏的、有异味,还会弄脏衣服,出汗的时候人也不舒服。所以很多人都想方设法不出汗、少出汗,吹空调、不运动、用止汗露……其实,三伏天出汗是人体最好的“补品”。

**医生建议**

正常的出汗有利于身体健康,出汗能够调动全身器官功能,改善循环。适当出汗还能有助于排出体内的湿邪和热毒,人也变得精神抖擞。

**忌过度锻炼**

“冬练三九,夏练三伏”受到很多人的追捧,不少人大汗淋漓仍坚持锻炼。殊不知大汗会耗伤人体阳气和津液,尤其是中老年人一定不要在盛夏过度运动。因为,出汗多会导致血液黏稠,容易引起心脏病、脑梗等。

**医生建议**

三伏天养生要以避暑为主,静以养心,适量运动。伏天锻炼一定要避开高温,在阴凉的地方、凉爽的时间进行,可以试试走路锻炼,每天快走30分钟至1个小时,以微微出汗为宜。

## 倡导文明健康饮食新风尚

1 健康饮食 爱惜粮食

2 提倡分餐 使用公勺公筷

3 肉类及海产品烧熟煮透

4 不食用野生动物

中宣部宣教局、国家卫生健康委宣传司 指导  
中国健康教育中心 制图