

对于人体来说，夏季是气血运行和新陈代谢旺盛的时期。在夏季初始的这一天，听解放军总医院第五医学中心营养科副主任医师王仲霞为我们带来夏季养生小提示。

立夏一过，天气晴暖并逐渐炎热起来，许多人会有身体疲惫、食欲减退的感觉，称之为“疰夏”。“如果过食肥甘油腻、大补之物，则困胃伤脾，影响消化吸收，包括少吃生冷食物、少饮冷饮，特别是雪糕等冰制品。”王仲霞表示，老年人脾胃消化吸收能力已逐渐衰退，儿童消化机能尚未充盈，生冷食物多属寒性，常吃则易影响脾胃功能，导致泄泻、腹痛之症发生。“夏季天气炎热汗液增多，若阳气随汗液宣泄太过，会导致体内阳气虚衰;又或者过度吹空调、吃冷饮而使体内寒湿过甚，阳气被遏。”

夏季天气炎热，食物易腐烂变质，要把好“病从口入”这一关。王仲霞提醒，避免食用腐烂变质及被苍蝇、蟑螂污染过的食物；坚持饭前便后洗手；生吃瓜果要用流水多清洗几遍，或削皮后再吃，这样才能预防细菌性痢疾等夏季常见肠道传染病。

“这个季节人体的经络气血流动畅通，是进行穴位按摩、艾灸的上佳时机。可选择关元、中脘、大椎、脾俞、肾俞、命门、至阳、足三里、三阴交等穴位，有利于补充阳气。”王仲霞说。

适度运动也有利于湿气排出体外。王仲霞建议，避免在烈日下或高温环境中进行运动锻炼，最好在清晨或傍晚天气凉爽时进行室外活动，运动时应穿着舒适、吸汗、透气性强的衣物，便于身体散热，同时注意补水。（记者 田雅婷 通讯员 李莹）

来源：光明网-《光明日报》