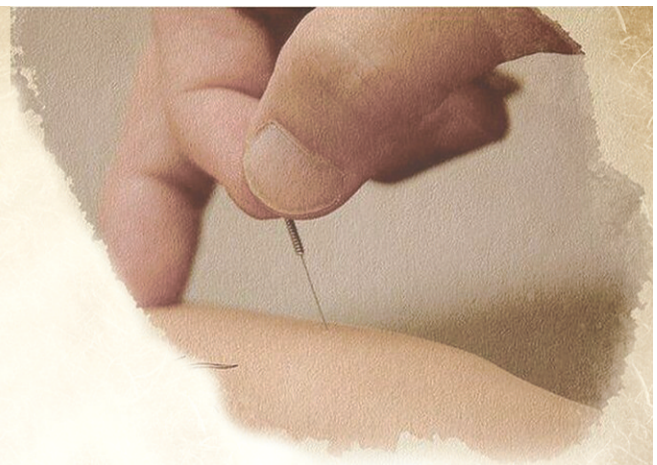
市場星報
全国数字出版转型示范单位
2017年7月 16 星期日 丁酉年六月廿三 新闻热线62620110
传递健康 享受快乐
健康快乐周刊

康美来 Kangmeilai
康美来集团
国家高新技术企业
三项国家发明专利
地址：安徽省金寨县经济开发区
电话：4000564758
广告

三伏天里 做好排毒养生



夏令三伏，阳气旺盛，三伏天出现在小暑和立秋之中，是一年中气温最高且又潮湿、闷热的日子。不过在省针灸医院孙善斌主任医师看来，“热在三伏，养生也在三伏”，如果能借此季节排毒，可谓是最佳时机。除了适度流汗，借助一些护理方法来排解三伏暑湿之毒，在饮食调养上，还可注意清暑祛火、多酸多甘等原则，以舒适度夏。

田浩文 王津淼 记者 李皖婷









NO.1 慎进补，重调养

民间有“头伏鸡，二伏狗，三伏甲鱼红枣肚”的谚语，孙善斌表示，三伏进补，一定要把握伏天的特点：温度高，湿度大，人相对睡眠时间少。

进补应结合个人实际情况，分清虚实、对症补益。如有哮喘、气管炎等呼吸道疾病的患者，在伏天不能贪吃生冷食品，虚寒体质的人要少吃寒性食物，如梨、西瓜、冷饮等。

NO.2 冬练三九，夏练三伏

俗语说“冬练三九，夏练三伏”。这是古代长期养生修炼的经验总结。现代医学证明，在炎热的高温天气中，人体内会产生一种应急蛋白，可抵抗暑热对人体的伤害。由此可见，人体本身有着适应不同环境生存的能力，在大寒大暑中锻炼身体，可提高身体适应不同环境的能力。

中医理论讲究“阴阳五行”，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，在三伏天有欲升欲旺的趋势，体内凝寒之气处于易解的状态。若能借此炎热排毒养生，不失为最佳时机。

NO.3 “冬病夏治”

由于三伏天是全年中天气最热，阳气最盛的阶段，在这一阶段，人的肌肤腠理开泄，选取穴位敷贴，药物最容易由皮肤渗入穴位经络，能通过经络气血直达病处，所以在夏季治疗冬病，往往可以达到最好的效果。

孙善斌提醒，这期间请大家尽量少喝冰镇一类的水饮料和食物，尽量不吹空调，尽量不洗冷水澡。最好能坚持在伏天多喝温水或姜水，会把体内多少年深入骨隨的寒气逼出来。

合肥失独老人患病率超过八成

大部分老人没有排解抑郁的出口，生活在孤独世界里

02版

九年如一日 照顾失明叔叔 03版

出现这些症状 应警惕脑卒中 04版

为减肥而节食 少女患厌食症 06版

毛泽东周恩来与柯西金的较量 08版

星级编辑 蔡富根 版式总监 童珂 校对 刘军
6 953356 967890