

# 市场星报

安徽人的生活指南

2019.7.28  
星期日 己亥年六月廿六  
今日4版 增刊

全国数字出版  
转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办  
国内统一刊号 CN34-0062  
邮发代号 25-50

## 三伏天开启“排毒模式”

### 伏天多喝温水或姜水

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，安徽省针灸医院康复一科主任医师孙善斌表示，“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。伏天排毒，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。

□ 王津淼 记者 马冰璐

#### 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，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。

孙善斌表示，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。

#### 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。

孙善斌认为，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。

#### 伏天多喝温水或姜水

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。

这期间，市民应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髓的寒气逼出来。

## 孕期有3个时间段 产前超声检查不可少

▾ 02版

## 夏日炎炎 小心“情绪中暑”

▾ 03版

## 冬病夏治 有五个错误认知

▾ 04版

