三伏天奏响养生四乐章

俗话说“热在三伏。”但其实养生也在“三伏”。三伏天是一年之中最为炎热、闷湿的季节，人体容易感到不适。不过，若能借此炎热排毒养生，不失为最佳时机。每年夏至以后第三个庚日为初伏，第四个庚日为中伏，立秋后第一个庚日为末伏，合起来称为三伏。三伏天一般为30-40天。如果巧妙的抓住这有限的时间，利用各种时机养生，其中还是由许多窍门的。

饮食养生篇

“不治已病治未病”这句耳熟能详的中医观点，强调对于疾病应以预防为主，其实就是重视养生。中医养生理论是从实践经验中总结出来的科学，是中华民族的智慧结晶。中医养生素有“夏补三伏”之说，民间也有“夏令进补，冬天打虎”的谚语。饮食进补是夏季养生的重要一环。应为三伏天生活中的重中之重。

三伏天突出的特点就是“热”和“湿”。首先，要防暑湿。人体出汗多，应常吃一些利湿消暑，养阴益气的食品，如绿豆、薏仁、蔬菜、瓜果、百合、玉竹等。其次，夏季食欲减退，脾胃功能迟钝，如果过食肥甘滋腻之品，则致损伤胃脾，影响消化吸收。因此，应多食荷叶、山药、薏米等健脾利湿的食物。此外，苦瓜、苋菜、丝瓜、西红柿等性寒凉，有清暑降火功效，宜适量进食。牛奶性微寒，可以补水、滋阴、解热，祛火。西洋参性凉味甘，具有补气养阴、清火除烦、养胃生津的功效。石斛定神定志、滋阴清热，平时可以煮水代茶饮。需要注意的是不能贪食生冷，更要注意饮食卫生，以免发生肠胃疾病。总之，三伏天的饮食应以清心防暑、滋阴生津的调养为主。

起居养生篇

我们生活在自然环境中，自然界的变化可以直接或间接地影响人体，人体则产生相应的调节反应，以适应自然界的变化。我们的生活规律必须适应自然规律，才能保持健康的身体。只有人与自然处于和谐协调的关系之中，才可能保持自然和谐与生态的平衡，也才能使自己久视长生，颐养天年。

首先，盛夏要避免大汗淋漓后突然进入温度低的空调房间，谨防得“空调病”。其次，这个时节防治“暑湿感冒”也很重要的。比如出现类似头疼、发热、四肢无力、舌苔厚重、没有胃口、腹泻，冷热交纵等，可选用藿香正气水来解暑祛邪。藿香正气水是运用藿香、厚朴等具备芳香挥发、升散作用的中药药物，把人体内的湿热清除，恢复五脏六腑的正常运行功能，男女老幼皆宜。另外，藿香正气水还可以防止长湿疹，防止小孩夏季长痱子，防止婴幼儿尿布疹，防止晕车，防止中暑等多种用途。

运动养生篇

三伏天，我们应停止一切剧烈活动，并保持充足的饮水，尤其是老年人。不宜贪凉久居空调室内，要常走出家门，做适当的运动，比如练太极拳、游泳等，都能使机体在盛夏维持健康状态。“动而中和”是运动养身的原则，所谓“中和”就是要适中，要平和，过度和不足都无益于养身。言之“能中和者，必久寿也”。

冬病夏治篇

冬病夏治是根据《黄帝内经》中“春夏养阳”的原则制定的我国中医传统特效疗法。三伏天自然界阳气最旺盛，人体皮毛开泄，此时顺时就势，摄取阳气进行中药穴位贴敷治疗，可以鼓舞正气，驱散阴寒，调节脏腑功能，恢复阴阳平衡，从而达到防治疾病的目的。冬病夏治由来已久，很多慢性疾病都可以冬病夏治，包括支气管哮喘、慢性支气管炎、过敏性鼻炎、扁桃体炎、小儿感冒，以及一些虚寒性的疾病，如胃痛、关节炎、肾虚引起的腰痛等。连续贴敷3年以上，上述疾病大多能明显减轻症状，减少复发率。但要注意的是，局部皮肤有创伤、有发热、出血、糖尿病血糖控制不良者、过敏体质者、妊娠期妇女、结核病患者、装有心脏起搏器的患者，尤应在医师的指导下谨慎选择。

高温谨记三避九防

在炎炎的夏日里，人体的新陈代谢加快，能量消耗也随之加大，特别是那些体力劳动者，整天在太阳地里挥汗如雨，体内的水分会大量的流失，造成人体的血糖降低，身体的抵抗力、免疫力明显下降，身体日趋消瘦，严重的会因脱水造成晕厥现象的发生。因此，如果在这种高温环境之下，我们不注意提高自我保护意识，有效的防范高温酷暑，采取相应消暑降温措施，则可能会对我们的机体产生严重的危害。“未病先防”，除了注意物理降温之外，日常生活中预防中暑还需从以下几方面着手。

避开三种情况

一、长时间在室外工作或大量运动。

二、在闷热、不通风的环境中，没有及时补充水分。

三、从外面很热的环境进入室温很低的空调房时，也容易发生中暑。

做好九点预防

一、穿透气性好的、浅色的棉质或真丝面料衣服，外出不要赤膊。烈日下长时间骑车最好穿长袖衬衫，或者使用披肩，戴遮阳帽。

二、室内空调温度不宜设定过低，更不要长时间呆在过冷的房间中，开空调的房间要注意通风换气。

三、如果外出要慢慢地适应气温的转变，从事户外活动的时候要放慢速度。长时间在户外者，要随身携带防暑药品，如十滴水、人丹等。

四、随时喝水，不要等口渴了再喝。可以饮用自制的防暑饮料，如绿豆汤、西瓜汁、菊花茶等。温茶能降低皮肤温度，而冷饮只能使口腔周围变冷。喝茶者感觉清凉舒适，渴感全消，而喝冷饮者，周身不畅，渴感未消。高温作业者如能在温茶中适当加点盐，以弥补出汗过多而丢失的盐分，对预防中暑更有裨益。

五、出汗过多不仅使体内的水分丢失，而且还会丢失大量钠、钾，因此应该适当补充一些钠和钾。钠可以通过在食物中加食盐、酱油等补充，含钾高的食物有香蕉、豆制品、海带等。

六、高温环境下，肌体内蛋白质分解增加，因此要及时补充蛋白质。可以选择新鲜的鱼、虾、鸡肉、鸭肉等脂肪含量少的优质蛋白质食品，还可以吃些豆制品等富含植物蛋白的食物。

七、多吃粥。在炎热的夏季，人的肠胃因受暑热刺激，功能会相对减弱，容易发生头重倦怠、食欲不振等不适，重者还会中暑。因此，夏季喝消暑保健粥则是饮食调理措施之一，如绿豆粥、金银花粥、薄荷粥、莲子粥、荷叶粥、莲藕粥等。

八、多吃瓜果。瓜果汁多味甜，不仅生津止渴，也能清热解暑。西瓜味甜多汁性凉，是清暑解渴的瓜类之首。另外，香瓜、黄瓜洗净之后生食，或榨汁之后饮用，都有很好的清热解暑作用。猕猴桃含有大量维生素，有非常好的清热解暑作用，是高温和野外作业人员经常选用的果品和饮料。

九、合理安排作息时间，保证充足睡眠，避免中午在强烈日光下过多活动。

高温天如何判断是否中暑？

一年中最热的伏天即将到来，医生提醒，伏天暑热兼湿会导致人出汗多，容易引发中暑，尤其是户外高温作业者更容易“中招”，值得提醒的是，过度疲劳、睡眠不足、精神紧张是中暑的诱因。

中暑有什么症状？如何判断自己是否中暑了？医生说，中暑症状分为先兆中暑症状、轻症中暑症状和重症中暑症状三种。

先兆中暑的人往往表现出头疼、头晕、四肢无力发酸、动作不协调、注意力不集中等症状，体温正常或略有升高，此时应及时转移到阴凉处，补充水和盐分，短时间就可恢复。

轻症中暑的人体温往往在38℃以上，表现出面色潮红、大量出汗或四肢湿冷、面色苍白等症状，及时处理可于数小时内恢复。

重症中暑的人会出现剧烈头疼、烦躁不安，继而可能出现昏迷、抽搐，严重者可产生脑水肿、心力衰竭等，因此要及时去医院治疗，以免危及生命。

医生提醒：

夏季出门最好带上防晒用具，穿透气的衣服，尽量不要在烈日下行走，要避免在高温和通风不良处进行高强度的体力工作，还应及时补充水分和盐分。

出现早期症状要及时从高温环境中撤离，选择阴凉通风的地方休息，喝一些含盐分的饮料，也可以在额头涂抹风油精或服用藿香正气水等药品。 （本报综合）

四川银鑫集团

您的安全我们谨记于心 您的爱车我们竭诚服务

康定银鑫推出2015春季汽车免费检查大回馈行动

尊敬的银鑫公司新、老客户：

阳春三月，万物生长。在经过冬季恶劣天气后，您的爱车也需要检修、保养了。春季是汽车检修、保养的最佳时机，汽车在经过冬季严寒和春节过度使用后，发动机、制动系统和转向系统都处于疲劳状态；同时，空调系统也将重新使用，更需要清洗、保养。

为回馈新老客户长期以来对银鑫公司的关爱、支持。我公司从2015年3月1日起至6月30日止，对日本丰田汽车、三菱汽车、日产汽车客户，一汽大众、上汽大众、东风雪铁龙、福特汽车、通用汽车客户的上述品牌车辆的发动机、制动系统、转向系统、燃油系统、空调系统等近200个项目进行免费检测、调试。在此期间，更换零件一律8.8折优惠、工时免费。同时，上述时间内我公司对前来检测、维修的客户，实施康定城区20公里内免费救援；为前来检测、维修的车辆提供免费清洗服务。

咨询热线：2838276

13208249933 13056458911

联系人：程先生 李先生

赵女士 吕女士

地址：康定南郊两岔路

四川银鑫汽车服务有限公司康定公司

2015年3月1日

经典甄选，有您一款，弘合汽车超市为您的爱车的起航
销售热线：2817777 服务热线：2828111
地址：康定县驷马桥

本报地址：康定县光明路66号 邮政编码：626000 电话：2835713（总编室）、2835712（传真）、2835718（广告部）、2836145（印刷厂） 零售价：0.58元/份 广告经营许可证编号：州工商广字号壹号 雪域康巴网站 http://www.gzznews.com 甘孜日报社印刷厂承印