

夏季雨水多如何祛湿?

进入夏季,雨水天气增多了,再加上气温高,空气会变得又潮湿又闷热,这很容易让细菌滋生,而且一旦细菌滋生了会繁殖得很快,对健康不利。同时长期处于这样的环境中,身体很容易积累湿气。那么,应该如何祛湿呢?

劳逸结合

平日里不管是工作还是学习,都要适当放松一下,不能让自己太劳累了。因为过度疲劳的话,会导致身体免疫力降低,容易生病。同时也很容易导致湿邪趁虚而入,体内湿气多了,会损伤身体的。

所以说,日常的时候,当感到自己十分疲劳的时候,要记得休息一下。比如说斜躺着闭眼养神,最好有午休的习惯,不能一天下来连轴转。

适量运动

缺乏运动的人,往往体内的湿气很重。其中,湿气重的人往往会感到身体沉重、四肢无力而且不愿意活动。可是越不爱运动,身体内淤积的湿气就会越多。身体内的湿气长时间没有排出来的话,易引发一系列的病症。

故而,建议人们要多多运动,促进身体器官的运作,让湿气更快地



(图片来源于网络)

排出身体外面。其中,练习瑜伽、跑步、游泳、打太极、健走等运动,就很适合湿气重的人做。因为这些运动能够很好地活化气血循环,让身体内的水分代谢加快,同时让湿气排出身体。

多措并举

人体内积累的湿气,除了是人们自身代谢的问题,同时还与环境有很大的关系。其中,经常待在潮湿、阴冷的环境之中的人,体内湿气就会比较严重。

为了避免体内的湿气增加,帮助身体除湿气,在日常生活中要小心一些,注意以下几点:

一、不要穿潮湿的、没有干的衣服,多准备几套衣服,才有干的衣服换洗。

二、洗完澡之后要充分擦干身体,千万不要立马穿上衣服,不然衣服会被浸湿。

三、不管夏季天气有多热,都不要直接睡在地板上,尤其是瓷砖铺的地面,不然湿气很容易透过皮肤进入身体,而且也很容易着凉。

四、若是你的房间比较潮湿的话,记得晴天的时候多开窗透气。当外界的湿气也很重的时候,则可以打开室内的风扇、空调等,借助它们保持室内空气的对流。

(99健康网)

适合炎热天气喝的几款养生茶

1.菊花茶

菊花茶可清热解表,清肝明目。适宜在夏天感冒、发热、微恶风寒、口干、尿黄、舌质红、苔薄黄时饮用,也可用于高血压初期出现头痛、目赤等症状时饮用。具体做法为每天用5克的干菊花泡茶饮用,也可将菊花与金银花、甘草同煎代茶饮用,煎煮时间不能太长。

2.山楂茶

山楂有消食导滞、活血化瘀的作用。经常饮用山楂茶,可降低血糖,调节血压。具体方法为每天数次用鲜嫩山楂果1~2枚泡茶饮用,想助消化则可食用炒山楂或焦山楂。

3.葛根茶

葛根具有改善脑部血液循环之效,对因高血压引起的头痛、眩晕、耳鸣及腰酸腿痛等症状有较好的缓解功效。其制作方法为将葛根洗净,切成薄片,每天取30克,加水煮沸后当茶饮。

4.莲子心茶

莲子心,是指莲子中间青绿色的胚芽,其味苦,但有降压、去脂功效。将莲子心两克用开水冲泡后代茶饮,每天早晚各饮一次,除了降血压外,还有清热、安神、强心的功效。但是莲子心味苦寒,脾胃虚弱的人要慎服。

5.薄荷茶

薄荷茶具有清热明目的作用,薄荷也是治疗风热感冒的良药。具体做法是将2000毫升水烧开,放入干薄荷10克和少许绿茶浸泡后,滤出叶渣即成薄荷茶,可加糖饮用。夏季感冒时,可以用鲜薄荷20克加水煎服。

(新浪健康)



您使用的每一张纸
都印记着树木成长的年轮

中央文明办 宣



1秒钟内消失

200年消失

中央文明办 宣