# [保健养生加盟]夏季保健养生小常识

来源：网络 作者：繁花落寂 更新时间：2024-12-15

*夏天就要到了，你知道有哪些关于保健养生的常识吗？以下是本站小编为大家精心整理的夏季保健养生小常识，欢迎大家阅读，供您参考。更多内容请关注本站。夏季保健养生小常识　　夏季保健知识：　　一是饮水莫待口渴时，口渴时表明人体水分已失去平衡，细胞...*

　　夏天就要到了，你知道有哪些关于保健养生的常识吗？以下是本站小编为大家精心整理的夏季保健养生小常识，欢迎大家阅读，供您参考。更多内容请关注本站。

**夏季保健养生小常识**

**夏季保健知识：**

　　一是饮水莫待口渴时，口渴时表明人体水分已失去平衡，细胞开始脱水，此时喝水为时已晚。

　　二是大渴勿过饮，这样喝水会使胃难以适应，造成不良后果。前人主张：“不欲极渴而饮，饮不过多”，这是防止渴不择饮的科学方法。

　　三是用餐前和用餐时不宜喝水，因为进餐前和进餐时喝水，会冲淡消化液，不利于食物的消化吸收，长期如此对身体不利。

　　四是早晨起床时先喝一些水，可以补充一夜所消耗的水分，降低血液浓度，促进血液循环，维持体液的正常水平。

**夏季饮食保健：**

　　1、要补充足够的蛋白质，以鱼、肉、蛋、奶和豆类为好；要补充维生素：新鲜蔬果如西红柿、西瓜、杨梅、甜瓜、桃、李等，含维生素C尤为丰富；维生素B类，在谷类、豆类、动物肝脏、瘦肉、蛋类中含量较多。要补充水和无机盐：可食用含钾高的食物，如水果、蔬菜、豆类或豆制品、海带、蛋类等。多吃些清热利湿的食物：如西瓜、苦瓜、桃、乌梅、草莓、西红柿、黄瓜、绿豆等。

　　2、饮食宜清淡，少油腻，要以温食为主。最常见的如：吃辣椒可以促进排汗、帮助消化、增加食欲，有一定好处。而食暖的办法很简单，就是喝粥。在早、晚餐时，喝点补肾消水肿的绿豆粥，健脾益气的莲子粥可解暑热、清胃润肠，止渴解毒荷叶粥，润肺止咳、养心安神的百合粥或银耳粥、黄芪粥等，都是大有好处的。

**夏季保健常识：**

　　1、在酷暑季节，为防冷气侵害，应注意室内外的温差不宜过大，以不超过5℃为好，室内温度不低于25℃；开空调的房间不要长期关闭，要经常通风；入睡后，最好关上空调。当在室内感觉凉意时，一定要站起来活动四肢和躯体，以加速血液循环；患有冠心病、高血压、动脉硬化等慢性疾病的病人，尤其是老年人和关节痛患者，不要长期呆在冷气环境里。

　　2、夏季暑热之邪，最常见是中暑。同时，夏日炎炎，往往令人心烦，而烦则更热，故宁心神尤为重要。一是要有事可做，可使精神不空虚；二是要有较好的精神修养，可免除外界不良情绪的干扰。

　　3、夏季人体阳气在外，阴气内伏，胃液分泌相对减少，消化功能低下，故忌暴饮暴食冷饮。另外，大汗之后不要多食冷饮，尤其是某些慢病患者，吃冷饮更要有所选择。如冠心病、哮喘、慢性气管炎，不宜吃冰冻食品；胃溃疡、胃酸过多的，不宜多用含酸味的冷饮；糖尿病，应不用含糖的饮料。还要注意，喝饮料不能代替饮水，解暑还是茶水为好，温热的茶水是夏季较理想的饮料。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找