# [夏季养生知识]夏季养生讲究什么

来源：网络 作者：水墨画意 更新时间：2024-12-02

*养生指保养、调养、颐养生命。那么在夏天的时候，养生要讲究什么呢？以下是本站小编为大家精心整理的夏季养生讲究什么，欢迎大家阅读，供您参考。更多内容请关注本站。夏季养生讲究什么　　作息有规律　　《黄帝内经》提出了夏季基本养生的原则：夜卧早起...*

　　养生指保养、调养、颐养生命。那么在夏天的时候，养生要讲究什么呢？以下是本站小编为大家精心整理的夏季养生讲究什么，欢迎大家阅读，供您参考。更多内容请关注本站。

**夏季养生讲究什么**

**作息有规律**

　　《黄帝内经》提出了夏季基本养生的原则：夜卧早起，即晚睡早起，把储备的能量消耗掉，调整好自己的生物钟。

　　最佳入睡时间是22：00-23：00；最佳起床时间是5：30-6：30。适当午睡（1小时）促进身体健康。

　　夏季睡眠不足对人体有什么危害？

　　1、会影响大脑的创造性思维和处理事物的能力。

　　2、会引起皮肤毛细血管淤滞，易生皱纹。

　　3、会使人心情焦虑，免疫力下降，导致疾病发生。

　　4、会引起血中胆固醇含量增高，增加心脏病发生的风险。

**不用凉水冲脚**

　　一些人喜欢在夏天用凉水冲脚，其实这种做法是不可取的。那是因为脚上的感觉神经末梢受凉水刺激后，会引起正常运转的血管舒张功能失调，从而诱发肢端运动痉挛、关节炎和风湿病的发生。

**别让寒气伤肺气**

　　夏季使用空调，要注意空调房间的最佳温度为25℃至27℃；从空调环境进入高温环境时，不能骤冷骤热，室内外温差不宜超过5℃；每隔2小时要通风换气；有些病人不宜长期呆在空调房内，否则易患“空调病”。

　　风扇虽好，也不可多吹。要注意身体出汗较多时，不宜马上直接对着风扇吹；睡觉时避免将风扇直接吹头部，最好风扇摇摆并将风速调到低档。

**选择适合运动**

　　散步是最好的运动。抬头挺胸，双腿放松，交替前进，两臂摆动，呼吸有节奏。每天散步一到二次，每次20至40分钟。

　　踮脚尖的好处：加强下肢血液的循环；有益人的心脏、心血管健康；能锻炼小腿肌肉和脚踝；防止静脉曲张；增强踝关节的稳定。

**家备小姜，小病不慌**

　　姜的药效：益脾开胃、止呕，温经散寒，调理腹痛、解头痛、发热等。

　　夏天吃姜的好处：增进食欲，解毒杀菌，祛风散寒。

　　夏天吃姜也有禁忌：上火的人不适合长期食用生姜；不能吃腐烂的生姜；风热感冒者不宜用姜，更不能用姜来治疗中暑。

**保持良好心态**

　　良好的心态可以使机体免疫机能处于最佳状态。

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