

一年中最凶险的34天已来到 你应这样照顾好自己和家人

小编为防大家一冷一热，血压和心血管受不了，给大家献上5点妙计，记住这5点，才能过好这凶险34日。

1. 吃“润一点”

“出伏”之后，夏季开始真正意义上向秋季过渡，气候逐渐干燥，人体的肺气相对旺盛，同时秋老虎还在发威，“燥”得很，因此要吃得“润”一点！

这10种食物滋阴润燥：冬瓜、萝卜、藕、洋葱、海带、蘑菇、木耳、芹菜、香蕉、苹果。

这10种食物除了滋阴润燥，还有稳定血压，预防心血管疾病的作用。比如芹菜、洋葱就是天生的降压菜！香蕉、苹果中含有丰富的钾，也可以对抗身体中的钠，起到降压的作用！不妨把这个菜单转给家里做饭人，让全家都吃得健康一些！

2. 揉“勤一点”

早晚温差大会造成压差不稳，如果这时勤按揉头颈部，可以防止血压突增。北京中医药大学教授程凯介绍，当你血压升高的时候，你只要去点揉或者是按压风池穴、人迎穴，大概5~15分钟之间的范围，你的血压就会有下降的趋势。

3. 喝“多一点”

这个时候稳定血压除了按揉穴位外，还可以多喝点“药茶”。今天给大家介绍3款药茶，可以说是理气润燥、平稳血压的神器！

荷叶茶：降压降脂。荷叶味苦，性平，有清热解暑、升发清阳、凉血止血之功。而现代药理研究表明，荷叶具有降血压、降血脂的功效。因此，这个时间多喝一些荷叶茶，可以降低血压、清血脂，将心血管意外风险降到最低。

黑茶：扩张血管。出伏后多喝一点黑茶可以扩张血管、降血压、降血脂等，对身体有很好的保健作用。黑茶中的茶氨酸能起到抑制血压升高的作用，生物碱和类黄酮物质能使血管壁松弛，可以增加血管的有效直径，通过使血管舒张而使血压下降。

银夏茶：清火润燥。银夏茶是由金银花和夏枯草组成，取金银花9克、夏枯草30克，沸水冲泡半小时，待温凉后可当茶水饮用。金银花又名忍冬，是清热解毒、稳定血压的良药。而夏枯草有清热去肝火之功效，对于燥热引起的不适有很好的缓解作用！

4. 睡“早一点”

出伏以后很多人容易感到疲乏，这就是老百姓常说的“秋乏”。这时因为经过“昼长夜短”炎热的盛夏，很多人都有睡眠不足的现象，特别是老年朋友。

此时如果不改变夏季晚睡的习惯，“秋乏”更容易出现。另外，出伏后如果睡眠不足更容易出现血压不稳，引发心血管疾病。

专家介绍，晚上11点到凌晨2、3点，是人体的最佳睡眠时间，错过这个时间段，睡眠质量就会大打折扣。

一般最好10点半就上床睡觉，特别是凌晨1点到3点一定要入睡，否则对身体会有比较大的损伤。

5. 穿“暖一点”

虽然我们常说“春捂秋冻”，但其实这句话是针对小孩子的，小孩“春捂秋冻”一下更“皮实”，不易生病。

而对于中老年人，特别是老年人，早晚最好要加一件长袖“薄衣”。这样温差对于身体的刺激要小很多，心血管疾病风险也小很多！

不过早晚穿衣也有技巧，一定护好脖子、后背、脚部，这些都是血管最丰富的地方，秋凉的刺激会促使血管急剧收缩，引发危险。

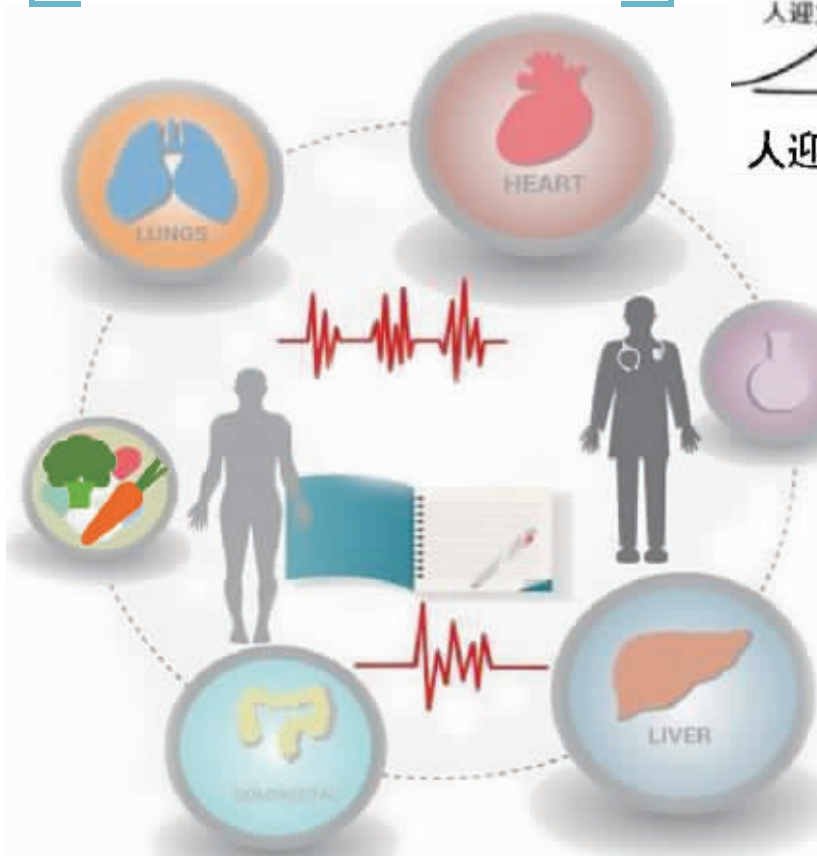
记住以上这5点出伏后的养生秘诀，可保您一年身体无忧。

翻开日历发现，加长版“三伏天”正式谢幕，一年中最热的日子终于过去！三伏过去了，我们却进入了一年中最凶险的34天时间！一定要警惕！

出伏到秋分是8月21日——9月23日，这34天最凶险！因为到了气温波动最大、最频繁的时候。人们常说：“早上凉飕飕，中午热死牛！”而这样的昼夜温差，最受影响的就是血压！

很多人认为夏天天气温高，容易出现心血管意外。也有人认为，冬天寒冷刺激，才容易出现心血管意外。

其实夏秋交替的时间才是心血管疾病的爆发期！心血管医生介绍，人体本不怕炎热，更不惧严寒，怕就怕“一冷一热”这么一折腾，于是很多人就中风、心梗、甚至猝死！



出伏滋补有八个误区

然而，各位会有这样的误解就是：“可以贴秋膘了，是否要进补呢？”小编郑重地提醒您：“不能随便乱补，后果很严重！”

其实，出伏养生滋补有八个误区：1.不能无病乱补。无病乱补，既增加开支，又害自身；2.不能虚实不分。对症服药才能补益身体，否则适得其反。3.不能多多益善。任何补药服用过量都有害，认为“多吃补药，有病治病，无病强身”是不科学的。4.不能凡补必肉。肉类不易消化，对老年人来说，常常不堪重负。5.不能以药代食。药补不如食补，重药物轻食物是不科学的。6.不能重“进”轻“出”。养生专家提倡在进补的同时，亦应重视排便的及时和通畅。7.不能恒“补”不变。专服某一种补品对健康是不利的，久服多服会影响体内的营养平衡。8.不能越补越贵。高贵的传统食品其实并无奇特的食疗作用，尤其是老年群体更应以实用和价格低廉为滋补原则。

■来源：最爱大北京、人民日报