

保健专家提示

立夏 宜养心戒怒

5日,我们迎来了“立夏”。立夏是夏季的第一个节气,立夏节气到来,预示夏季即将到来,这个时候正值换季时节,天气变化多端,如果不注意保健身体,很容易引发各种疾病,那么立夏如何养生呢?请看专家们带来的建议。

据新华社、人民网

第一、思想宜清静

盛夏酷暑炎热,人们容易闷热不安和困倦烦躁。所以,首先要使自己的思想平静下来,神清气和,心静自然凉。天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲建议,夜卧早起,及时调节自己的生活节奏,避免疲劳,充足睡眠,加强对心脏的保养。

第二、饮食宜清淡

炎夏的饮食应以清淡、质软,易于消化为主,少吃高脂厚味及辛辣上火之物。清淡饮食能清热、防暑、敛汗、补液,还能增进食欲。多吃新鲜蔬菜瓜果,既可满足所需营养,又可预防中暑。主食以稀为宜,如绿豆粥、莲子粥、荷叶粥等。可适当饮些清凉饮料,如酸梅汤、菊花茶等。但,冷饮要适度,不可偏嗜寒凉之品。另外,吃些醋,预防胃肠道疾病。

第三、住房宜清凉

早晚应该打开窗户让房间通风换气。中午的时候室外温度太高,所以建议将门窗关紧,拉上窗帘,把热气挡在室外。这样做有利于室内保持阴凉,会帮助我们睡得舒服一点。

第四、游乐宜清幽

炎夏不可远途跋涉,应该就近寻幽。早晨,曙光初照,三气清新,可到草木繁茂的园林散步锻炼,吐故纳新。傍晚,当太阳下山之后,可漫步徜徉于江边、湖畔,那习习的凉风,会使你心静似水,消除一天的疲劳。

传说中的“退休综合征”你中招了吗?

专家:老人应积极调整心态,多结交新朋友,建立新生活圈

02版

六旬残疾老人
欲捐献眼角膜回报社会

03版

72岁的老父亲
悉心呵护脑瘫儿子43年

03版

家教特别严厉
孩子容易形成人格障碍

06版