

夏季养心三妙招

心要静,食宜清淡,外出防中暑

夏季气候炎热,万物生长。心主夏,由于天气炎热,极易出现闷热、烦躁不安等心火过旺的表现。那么如何在夏季更“心安”?安徽省针灸医院副主任医师丁丽提醒,顺应春夏养阳的四时令,夏季养心应做到心静自然凉、食宜清酸咸、预防中暑三大方面。

■朱涛 王津淼 记者 李皖婷 文/图



名医简介:丁丽,安徽省针灸医院,副主任医师,心血管内科副主任。擅长中西医结合诊治高血压病、冠心病、各种类型心律失常、急慢性心衰、各类心肌病、瓣膜性心脏病等心血管疾病。

心主夏,心静自然凉

夏季是阳气最盛的季节,气候炎热而生机旺盛。对于人来说,此时是新陈代谢旺盛的时期,人体阳气外发,伏阴在内,气血运行亦相应地旺盛起来,并且活跃于机体表面。为适应炎热的气候,皮肤毛孔开泄,而使汗液排出,通过出汗来调节体温,适应暑热的气候。

中医学认为“心主夏”,心脏是人体的一个重要器官,心主血脉,主藏神。夏季—火热—心脏在五行中是一一对应的,故心脏与火热的特性是一致的。所以丁丽建议,夏季养心首先要做到“心静自然凉”。

但是心静不等于懈怠,而是积极参加各种有益身心的活动。炎热夏季心脏功能最为活跃,所谓“动则气耗”,加之暑热之气,“暑易伤气”、“暑易伤心”,耗伤人体的气阴,致神气涣散,人体机能被破坏,百病由生。

酷夏饮食宜清淡

酷夏炎热,饮食宜清淡。要以易消化、富含維生素的食物为主,肥甘厚味辛辣食物要少吃。

坚持以“清”为主,可兼酸咸之品,夏天天热汗多,中医认为“汗为心之液”,出汗过多会导致心气阴亏虚,因此多食一些酸味之品,如五味子、酸梅等,具有收敛固气、生津止渴之功。多吃蔬菜、水果、瘦肉,慎食寒凉冰冻之物。

夏天吃这些,清爽又健康

专家推荐的这些养生药膳,不妨试一试

人体阴阳的消长遵循着节气的规律,这就是中医常讲的“天人相应”。冬至起人体内阴气渐弱而阳气渐强,天虽寒冷,阳气始生;夏至起人体内阳气渐弱,阴气渐强,天虽炎热,阴气始生,因此在饮食上需要加以区别注意。夏季饮食保健需要注意哪些方面?现在就请安徽省中医院营养科临床营养师汤丽芬硕士谈一谈。

■鲁燕玲 记者 李皖婷

夏季贪凉

反而容易留下寒症痼疾

据汤丽芬介绍,冬至后始数九,三九四九是一年中最为寒冷的时候,然天地暗藏初生的阳气,这时无意间受凉,或是偶尔食入寒凉之物,不必太过紧张,只会当时发病如腹痛、咳嗽等,而不会留下寒症痼疾。

“虚、寒痼疾往往就是夏月贪凉冷饮所致。”汤丽芬表示,夏至之后,阳气渐消,阴气渐长,夏至之后的小暑、大暑、立秋为一年之中最为炎热的三伏天。此时阳气由盛转衰,阴气悄然而至,若在此时屡受寒侵袭,则易犯胃寒腹痛、肺寒咳嗽的慢性顽固性疾病。

夏季药膳

要分夏至前和夏至后

“我们除了冬令进补、冬病夏治这些治疗方法之外,平时也要注重节气的养生,节

气养生药膳就是一种很好的选择。”据汤丽芬介绍,夏季的养生药膳,分为夏至之前与夏至之后。

夏季药膳推荐以养生粥为主,特殊情况以汤为主。夏至之前,考虑暑湿较重,易伤津耗气,选用“香薷红豆薏仁粥”,可酌情加入茯苓、大米、葛根(香薷记得用茶包装好)。夏至之后,因阳气在外,而伏阴在内,而注重补养脾胃,推荐“莲子百合瘦肉粥”,加入生姜、竹叶、大米,竹叶也要用茶包装好。

另外,整个夏天的养生还要注意一点,不可一味寒凉,不可过分苦泻。夏日寒凉苦泻太过而易伤阳气,脾胃最先受伤,而后及肾。药王孙思邈在《千金要方》里强调“夏七十二日,省苦增辛,以养肺气。”“苦”为苦泻之品,如苦瓜,南方的凉茶、二十四味等。“辛”,一般指辛温之物,如香薷、胡荽、葱白、姜、蒜等。不仅可以防止寒凉太过,还可以温阳养肺气。

夏季锻炼适宜“轻运动”

天气越来越热了,很多人为了健身愁,都不愿意动弹,其实,迈开双腿,你就自然融入了健身大军。但因为炎热,夏季运动有一些特别的注意事项,只有注意到这些方面,才能趋益避害,让运动能彻底达到健身的效果。

那么,哪些项目最适合夏季锻炼?市场星报、安徽财经网记者近日采访了省国民体质监测中心副主任陈炜。

■记者 江锐

陈炜介绍,一般来说,每个年龄段都有相应的轻运动项目,各个年龄段的人可以根据自己的体质和爱好选择适合自己的运动。譬如老年人可选择慢跑、舞剑、太极拳等强度小、轻柔的活动;中年人适合快步走、健身操等中等强度的体育运动;年轻人则适合跑步、游泳等运动。夏季运动以轻运动为宜,微微出汗为佳。下面,他就在这里为大家推荐几种适合夏季的运动,赶紧来看看哪个适合你吧!

1.散步

陈炜指出,走路是夏季最好的有氧运动。

首先,快走易于掌握。其次,快走不受时间和场地的限制。另外,平地快走对膝关节、踝关节的压力小,适合包括老年人、体弱者、严重肥胖者等几乎所有人。快走的装备也很简单,只需一双舒适合脚的运动鞋,你就可以走上健康之路了。尽量在树荫下的街道或者有风的河边或者海边散步,公园里的林荫道则更适合。

每个人可根据自己的年龄、体质、疾病的轻重不同,摸索出适合自己的运动量。总的原则是以不疲劳、每次活动自觉微微出汗为度。

2.游泳

夏季最好的运动是游泳。游泳不仅锻炼人体的手、脚、腰、腹,而且惠及体内的脏腑,如心、脑、肺、肝等,特别对血管有益,被誉为“血管体操”。另外,由于在水中消耗的热量要明显高于陆地,故游泳还能削减过多的体重,收到健美之效。

游泳时间很重要,早上六七点、下午四五点、晚上七八点以后都是不错的选择,每次游10分钟至半小时,每周大概两三次即可。夏季早晨的水温较低,入水前要充分用冷水擦身,以使身体适应冷水的刺激,防止抽筋等意外的发生。但尽量不要在晚上10点以后游泳,否则会因神经过于兴奋造成失眠。

3.羽毛球

羽毛球多在室内球场进行,不容易被晒到,是夏季运动的理想选择。打羽毛球不但可以强身健体、减肥塑身,预防颈椎病,还可以促进新陈代谢,使体内毒素随汗排出。羽毛球运动适合于男女老少,运动量可根据各自年龄、体质、运动水平和场地环境的特点而定。青少年可作为促进生长发育、提高身体机能的有效手段进行锻炼,运动量值为中强度,活动时间以40~50分钟为宜。老年人和体弱者可作为保健康复的方法进行锻炼,运动量宜较小,活动时间以20~30分钟为宜。

4.钓鱼

炎热的气候往往使人烦闷、焦躁和“上火”,我国古代养生家认为垂钓能解除“心脾燥热”。垂钓需要用脑、手、眼配合,静、意、动相助而成,对提高人的视觉和反应能力,都有积极作用。夏季的早晨和傍晚的气温和水温都比较适合,这是鱼儿进食的最佳水温。而到了中午的时候天气就十分炎热,鱼出现的概率就很小了,而且对人来说也不好哦。

5.健身球

健身球,又叫保定铁球。此运动能调和气血、舒筋健骨,强壮内脏、健脑益智,且运动量小,不受场地、气候的限制,故适宜夏天练习。若能经常坚持练习健身球,对偏瘫后遗症、颈椎病、肩周炎、冠心病、手指功能障碍等疾病均有较好疗效。此外,由于铁球与手掌皮肤的频繁摩擦,也会因静电及热效应的产生,起到增进血液循环,治疗周身各部位疾病的作用。

6.瑜伽

瑜伽四季皆宜,夏天练习瑜伽更是有益身心。在炎热的夏季,许多人会因为天气炎热而变得急躁,通过瑜伽的呼吸和冥想恰恰能缓解焦虑。而爱美的女孩子,可以通过练习瑜伽减掉松弛的赘肉,塑造平坦紧实而有形的小腹。而且长期练习瑜伽姿势、调息法及放松法可预防百病,尤其是糖尿病、高血压、饮食失衡、关节炎、动脉硬化、静脉曲张、哮喘等慢性疾病。