



吃好三样, 喝好三样, 做好三样 立夏, 你必须知道的养生知识!



昨日立夏。立夏是二十四节气中的第七个节气,也是夏季的第一个节气。立夏预示着季节的转换,表示盛夏时节的正式开始。夏季许多人易烦躁不安、倦怠懒散,我们该如何安排好饮食起居,过一个健康快乐的夏天?本期健康周刊整理了北京中医药大学东方医院营养科医生魏帼、安徽省妇幼保健院东区营养师程圣鸿等专家立夏养生策略,供您参考。■ 蔡富根/整理

“养心”为主, 吃好三样

程圣鸿说,立夏时节,阳气渐长,阴气渐弱,心气渐强,肝气渐弱,立夏养生要以“养心”为主,他推荐了以下养生食谱。

腰果炒虾仁

夏季养心应多吃坚果类。腰果具有补脑、补肾、健脾的功效,腰果中含有的维生素和微量元素可以软化血管、预防心脑血管疾病。腰果中含有油脂,可以起到润肠通便的作用。虾仁清淡爽口,营养丰富,易于消化,很适合夏季食用。

百合猪心汤

一到夏季,很多人睡眠质量都会下降,这个时候就需要吃点百合。《神农本草经》中记载鲜百合具有补中益气的作用,能够安心养神,润肺止咳。猪心中含有的蛋白质、硫胺素、核黄素等营养成分,具有养心补血、安神定惊的功效,对于失眠多梦患者具有很好的作用。将百合与猪心同煮,既不会太过油腻又能滋补身心。

芹菜莴苣

夏季到来,很多人没有胃口,这时候不妨吃点清爽的凉拌菜。芹菜、莴苣等都是简单易得的家常食材。芹菜中含有较多的黄酮类化合物,能够起到保护心脑血管的作用。芹菜中含有的挥发性芳香油,能够增进食欲。莴苣中钾含量高,能够减少对心房的压力,对高血压、心脑血管疾病患者有好处。此外,它还能助人睡眠。

以形养形, 喝好三样

魏帼指出,立夏时节,除了养护心气,以形养形,还可以饮用一些药茶来达到平肝敛阴、养血疏肝的作用,肝气平和、心气得护而五脏调和。他重点推荐了以下三款茶。

酸枣仁茶

原料:酸枣仁5g、花茶1g。
用法:将酸枣仁煎煮后取液体去渣冲泡花茶饮用。
用途:酸枣仁具有宁心安神、养肝敛汗的作用,花茶有疏肝理气的作用,两者一同熬煮冲泡,可缓解因肝郁导致的心神不宁、失眠出汗的症状。

酸枣仁香茶

原料:酸枣仁5g、人参2g、茯苓2g、花茶1g。
用法:将酸枣仁、人参、茯苓煎煮后取液去渣冲泡花茶饮用。
用途:在酸枣仁茶的基础上,增加益气的人参和健脾祛湿的茯苓,可以改善疲乏无力的症状,适用于失眠时间较长、容易疲劳的人群。气虚不明显的人群,可以将人参换为党参;素体内热的人群,可以将人参换为西洋参。

酸枣仁竹叶茶

原料:酸枣仁5g、竹叶3g、花茶1g。
用法:将酸枣仁煎煮后取液去渣冲泡竹叶、花茶饮用。
用途:在酸枣仁茶的基础上增加了清热利尿的竹叶,有效去心火,适用于因肝火扰动心神或心火旺盛导致的心神不安、失眠心悸等不适症状。

日常起居, 做好三样

专家们说,除了在饮食上,在日常起居中我们也应做出相应调整。

晚睡早起, 保证午休

根据夏季白昼长夜短的特点,我们的作息也要进行变化。晚上睡觉时间可以适当延后,但专家建议最好不要超过十一点钟。早上的起床时间也要比在春天时稍早一点,5~6点起床为宜。立夏之后,人们应增加午休,让大脑和身体能得到休息,但午休时间不宜过长,不要超过一个小时,午休后也不要立刻起床,最好静卧10分钟。

补充水分

夏季气温升高,人们流汗增多,体内流失水分多,新陈代谢变快,在这种时候,要注意补水。夏季多喝水,不能等到口渴时才喝,对于广大消化功能差的老年人来说,最好减少每次的饮水量,增加饮水次数。除了喝白开水,还可以喝茶,夏季喝绿茶,可以排毒利尿。但夏季饮茶应注意不喝浓茶,不空腹喝茶,避免出现“醉茶”现象。

戒躁制怒

立夏以后,天气转热,人的心神易受到扰动,出现心神不宁。“躁”“怒”最容易伤心,立夏之后,人们情绪可能会随着气温的上升变得烦躁,情绪波动较大。但生气易怒最容易给心脑血管带来损伤,因而夏季要戒躁戒怒,保持心态平和。

立夏习俗知多少

- 1. 迎夏仪式**

古代,人们非常重视立夏的礼俗。旧时,在立夏的这一天,古代帝王要率文武百官到京城南部去迎夏,举行迎夏仪式。
- 2. 疋夏绳**

旧时,用五色丝线于立夏日系于儿童的手腕等处,寓意消灾祈福不得疋夏病,丝线被称为“疋夏绳”亦称“长命缕”。
- 3. 斗蛋游戏**

过去,每当立夏这天,家家户户都要将一些鸡蛋、鸭蛋或鹅蛋煮熟,用冷水浸泡后再套入编织好的丝网袋,挂于孩子颈上。孩子们便三五成群,进行斗蛋游戏。
- 4. 立夏“秤人”**

立夏还有秤人的习俗。人们在户外悬秤于大树下,为小孩和老人称量体重,以检验一年来身体的变化。秤钩悬一根凳子,大家轮流坐到凳子上面秤人。司秤人一面打秤花,一面讲着吉利话。
- 5. 忌坐门槛**

立夏日还有忌坐门槛之说。称这天坐地横将招来夏天脚骨酸痛。