



“夏季无病三分虚” 暑热养生这样做!



盛夏养阳气 一年少生病!

夏季该如何养足阳气,来帮助我们提高免疫力,一年少生病呢?广东省妇幼保健院中医科副主任医师张晓莹从三个方面给出答案。

饮食:酸苦开胃,祛湿消暑

张晓莹建议,此时宜多食酸味以固表,夏时心火当令,可多食苦味以清心,同时亦可增进食欲。“夏至后,雨水逐渐增多,天气变得闷热潮湿,人容易出现湿困脾胃症状,可多食用冬瓜、绿豆、荷叶、赤小豆、白扁豆等祛湿消暑的食物,煮汤或熬粥,利湿开胃。而绿豆汤、西瓜等解渴消暑佳品,性多寒凉,不宜多吃,以免寒伤脾胃。”张晓莹说。

作息:养足精神,调养心神

张晓莹指出,夏季炎热,难以入睡,尤其是老年人,有睡眠不实、易醒的特点,更易出现疲劳之感,因此,夏日更建议适时午休以养足精神。

其次,平时要注意精神的调养,多听舒缓音乐,多看色泽明快、视野开阔的风景,尽量让自己平心静气,保持心情舒畅。

运动:适量运动,及时补水

夏季炎热,“暑易伤气”,若出汗太多,容易出现头昏、胸闷、心悸口渴、恶心乏力,因此,此时运动应避免烈日炽热之时,可选择在清晨或傍晚天气凉爽时进行,强度不宜过大,可选择散步、慢跑、太极拳等,以减少汗液消耗,并在运动后及时补充水分。

另外,专家还建议夏至节气后,是冬病夏治的适宜季节,如果平时就怕冷、手脚冰凉的虚寒体质者,可以趁这个时候选择灸法,或者三伏贴等方法来温养阳气。

推荐食疗方:荷叶茯苓粥

【材料】荷叶1张(鲜干均可),茯苓50克,粳米(或小米)100克,白糖适量。

【做法】把荷叶煎汤去渣,把茯苓、洗净的粳米加入药汤中,同煮为粥,出锅前加入白糖即可。

【功效】清热解暑,宁心安神。

科学运动需要注意什么?

炎炎夏日,应该如何科学运动?需要注意哪些问题?同济大学附属同济医院关节外科副主任饶志涛提出以下几点建议:

首先,时间最好安排在凉爽的早晨或傍晚,避开中午十二点到下午四点,此时紫外线最强烈,会刺激皮肤、视网膜等,容易出现中暑,严重的会导致热射病;

其次,户外运动时,应选择场地宽阔阴凉处,避免因场地原因造成意外损伤或事故;室内运动时,要避免空调冷风直吹,因为运动后皮肤中的毛细血管扩张,过冷温度会使毛孔闭合、血管收缩,容易造成伤风感冒;

再次,夏季运动需要消耗的体力较大,出汗过多,体温容易过高,最好少量、多次运动,每次时长不超30分钟到1小时,当过于疲劳或者出现肌肉酸痛不适时,要适当放松休息;

最后,需科学补水,以150~200毫升的淡盐水为宜,以补充运动中丢失的电解质,注意不可一次性大量补水,以免血液稀释,增加胃肠道以及心脏负荷。

来源:央视、人民网、《羊城晚报》

指导专家:广东省妇幼保健院中医科副主任医师张晓莹 同济大学附属同济医院关节外科副主任饶志涛

夏季天气炎热,雨水偏多,此时暑湿邪气易乘虚而入,导致人体湿邪困阻,抵抗力下降,容易感到疲倦。再加上如今人们普遍贪凉吹空调、喝冷饮等,伤了人体阳气,很多人会有低热、身体倦怠、疲倦乏力、精神萎靡、食欲不振等不适症状,因此也就有了“夏季无病三分虚”的说法。对此,我们该如何安排我们的饮食起居?养生要注意哪些问题?本期健康周刊集纳了专家建议,一起为我们的健康加油。

蔡富根/整理

安然度夏要做好四件事

我们应该如何保持精神振奋,安然度过夏日?专家强调做好以下四件事非常重要。

1.养心

暑热季节,骄阳似火,热气蒸人,容易情绪激动,心烦急躁,易怒易火,对健康非常有害。因此,要重视心神的调养,保持一个淡泊宁静的心境,这对夏季养生极为重要。大家可以参加一些有意义的文娱活动,如下棋、游泳等。

2.养脾

长夏在五行中属土,与中医五脏之脾脏相应,而脾最恶湿喜燥。所以夏季多患脾胃病,出现食欲不振、腹泻等症状。如果大量进食生冷瓜果,更易损伤脾胃。建议饮食清淡,可以喝些茯苓薏仁粥、山药粥,有益气健脾、清暑利湿的功效。

3.避暑

夏季“暑易伤气”,即炎热的天气容易耗伤人体正气,令人头昏胸闷、心悸口渴、恶心,甚至昏迷(中暑),此时要注意防暑降温。平时可以适当吃些西瓜、冬瓜、绿豆汤。外出时要戴遮阳帽、打伞等,避免在烈日下呆得久。

4.养阳

阳气是生命的根本、健康的关键。夏天人体容易出汗,大汗以后,人会感觉非常疲乏劳累,其实就是伤了阳气的表现。此外,天热时人的本能反应是寻求降温,但如果降温过了头也会伤阳。比如夏天喝冷饮、吹空调、吃冰西瓜这些举动均会伤到阳气。大家可以通过晒太阳、增加户外活动、少喝冷饮、保证充足睡眠来养阳。

夏季消暑勿忘喝这四种茶

在夏季喝上一杯代茶饮,既能生津止渴,又可清热解暑。下面这四款代茶饮就值得一喝。

1.菊花绿茶:杭菊花、绿茶各10克,用500毫升开水冲泡,随饮随用,有消暑明目、生津止渴、消炎解毒作用。

2.苦瓜茶:苦瓜1根,绿茶适量,将苦瓜上端切开,挖去瓤,装入绿茶,把瓜挂于通风之处阴干,再取下洗净,连同茶叶切碎,混匀,每取10克放入杯中,以沸水冲泡闷半小时后饮服,有清热解暑、除烦止渴作用。

3.焦大麦茶:把大麦炒熟后备用,饮用时将炒熟的大麦用沸水冲泡后即可,有消暑止渴、益气除烦作用。

4.决明子茶:决明子200克,将决明子炒熟后备用,饮用时取决明子适量,以沸水冲泡后饮用,有解暑清热、明目止渴作用。

