

高温养生三妙招:吃豆、睡觉、祛火

滚滚热浪之下,很多人出现了食欲不振、浑身乏力、口干舌燥、胸闷气短等“热病”不适症状。如何在高温来袭之际做好健康的“守门员”?醒脾多吃豆、养心多睡觉、祛火“三件套”是高温养生的重要诀窍。

湿热天气要注意养脾——多吃豆

中国科学院教授杨力认为,湿热并存的天气容易对脾脏造成影响,导致人出现脾虚。说起脾虚的症状,许多人都不陌生,主要表现为食量减少、吃啥啥不香、少吃一点就觉得腹胀、人懒乏力、四肢没有力气,严重者还会出现形寒肢冷、大便不爽、浮肿、面色白等症状。而平时就有脾虚症状的人,到了此时容易出现肛门重坠、子宫下垂等内脏下垂类疾病。所以,想在夏天过得舒服,养脾是关键。

专家建议,人们养脾可以多吃苦豆,如绿豆、白扁豆、赤小豆、薏米仁、荷兰豆、豌豆、青豆、黑豆等都是养脾的食物。巧妙应用些具有芳香醒脾作用的药物也有效果,如将少许薄荷、藿香、佩兰泡水喝,或把上述三味药缝在香包里随身携带。此外,醒脾还可以用多睡觉,在太阳穴擦清凉油,喝生姜汤或做菜时多用生姜的方法来实现。

高温天气要对症养心——多睡觉

中医认为,夏季与心相应。对于老年人来说,夏季的很多不适和心有关,这时候人们需要对症调理。老年人如果在夏季出汗后



觉得心慌、气短、乏力、脉搏无力,应该考虑心气虚,可用人参3克,或用黄芪3~5克泡水喝;老年人如果在夏季觉得心跳特别快,同时心慌、心口窝和手脚发热、口干、乏力、舌尖发红,应该考虑心阴虚,可试着将桂圆肉、麦冬、莲子、大枣、百合和粳米一起熬粥喝;夏天冠心病患者可能觉得难受,主要感觉是胸闷气短、心慌、憋气、乏力、脉搏不稳定,可用西洋参、桂圆肉各3~5克,肉桂3克,一起泡水喝。此外,夏季一旦湿度较大,气压较低,心肌炎患者的病情容易反复,人们应该提高警惕,可用西洋参3~5克泡水喝,或服

用生脉饮口服液。

总之,从养心的角度来说,人们在本阶段要尽量避热就凉,避免大汗,保持心情愉快和保证充足的睡眠。

夏天祛心火“三件套”——喝莲子心茶、吃高粱米饭、拍膈肢窝

夏季许多人可能有这样的感觉:口干舌燥、口腔溃疡此起彼伏、小便发黄、烦躁不安。从前一个温文尔雅或柔情似水的人,可能在高温天气里变得爱发脾气。著名中医养生专家王彤表示,这些都可能都是心火过旺引起的。

中医认为,夏季食苦,苦味

入心,可泻心火。吃苦祛火,首推莲子心,虽然它能发散心火,但其本身的寒性又很难损伤人的阳气,所以用莲子心泡水喝,能够起到很好的调理作用。将莲子心2克,生甘草3克,用开水冲泡代茶饮,也能祛心火。此外,夏天里人们常吃的高粱米饭堪称祛心火的高手。高粱米性微凉,对心火引起的热证有疗效,如果小孩在高温天气出现鼻子干、面如火烧、口渴、烦闷等症状,不妨多吃高粱米饭进行调理。

另外,祛心火还可以求助于某些重要穴位。人们可以多拍打膈肢窝。

高温养生小诀窍

转眼之间我们已经到了五月,山东省气象局连续数日发布高温预警。面对高温天气,养生不伤身,有以下几个诀窍。

多喝水

每天要喝七八杯白开水,可以在水中加入适量蜂蜜。夏天人的体能消耗特别快,蜂蜜可以快速补充人体所需的能量。水是人体不可缺少的重要组成部分,器官、肌肉、血液、头发、骨骼、牙齿都含有水分,夏季失水会比较多,若不及时补水就会严重影响健康,易使皮肤干燥,皱纹增多,加速人体衰老。像蜂蜜水、矿泉水、冷茶、牛奶、苹果汁都是理想的解渴饮料。

养阳

《黄帝内经·素问·四气调神大论》说:“夏三月,此谓蕃秀,天地气交,万物华实。夜卧早起,无厌于日,使志无怒,使华英成秀,使气得泄,若所爱在外,此夏气之应,养生之道也。”炎天夏季,很多人会患空调病,人们白天夜里都开着空调,室内外温差可以达到十几度,加上大量食用冰品冷饮,肯定会伤阳气。因此,要注意居住环境不要过于潮湿,不要过多吃冰冻及凉食,夜间空调的温度不要开得太低,最好在26度以上,不要在露天及阴冷的地方过夜。

饮食清补

在饮食滋补方面,热天以清补、健脾、祛暑化湿为原则。肥甘厚味及燥热之品不宜食用,而应选择具有清淡滋阴功效的食品。甘凉清润的食物:小麦、高粱、青稞、豆腐、白扁豆、黑芝麻、马铃薯、白菜、莴苣、龙须菜、菠菜、冬瓜、西瓜等。健脾养胃、滋阴补气的食物:菠菜、藕、茭白、西红柿、胡萝卜、鸡蛋、苹果、牛奶、葡萄、莲子、桑椹、蛤蜊、鸡肉、青鱼、鲫鱼、鲢鱼、大麦粉等。祛暑利湿、清热解暑的食物:绿豆、蚕豆、赤小豆、黄豆、生萝卜、茄子、白菜、芹菜、荸荠、薏苡仁、菜瓜、西瓜、冬瓜、丝瓜、黄瓜、甜瓜、苦瓜、菊花、荷叶、茶水等。

高温养生要防三种常见病

夏季天气炎热,也给人们带来了不少疾病。不要忽视饮食习惯改变身体造成的危害,切记夏季生活之忌。

腹泻的病因是暑热外蒸,贪凉饮冷太过,加之此时人体肠胃薄弱,或饮食不洁,可造成急性胃肠炎、细菌性痢疾、消化不良等疾病,此疾病都可导

致腹泻,而预防的方法主要是不要过于贪凉,室内空调的温度不要开得太低。在治疗上可服用附子理中丸。饮食要注意卫生,生食蔬菜水果要洗净,凉拌菜中加大蒜可预防肠道传染病。

暑天感冒又叫暑暑,夜晚着凉,出汗发热,头晕头痛、无汗、

周身酸痛,治疗可选藿香正气丸。而预防的方法主要是因人、因地、因时而定。此季为多雨之季,要注意劳逸结合,少食海鲜;夜间睡眠要避免空调风扇直吹;还应保持充足的睡眠,以防抵抗力下降。中医有句名言:“正气内存,邪气可干,邪之所凑,其气必虚”。饮食上,患了暑天感冒后可

选择绿豆百合粥、荷叶冬瓜汤等。

中暑多见于室外工作的人们。在烈日下行走或工作时突然昏倒、不省人事,身热出汗、气喘不语,严重的牙关紧闭,四肢厥冷。这时首先应将患者移至阴凉处,用毛巾浸热水敷肺腹部,并口服藿香正气水。

高温天吃冷饮 五妙招降温还养生

夏天艳阳高照天气热,人们为了散热都养成了习惯,爱吹冷气、爱喝冰水等,走在炎炎日头下,汗就像是泉水一般涌出,信任任谁都会想来上一杯冰凉饮料畅饮一番,不过大口畅饮的快感之后,恐怕头痛就会随之而来,且连肩颈酸痛、经痛,都逃不过。

1、中午是吃冰最佳时机

真的要吃冰,就选阳气最盛的时段午时段不仅是一天中阳气最盛,也是人体阳气最旺、比较容易中暑的时间,因此正午到下午3点是吃冰最适当的时机。

2、饭后一小时才吃冰

清凉的冰品一下肚,首当其冲的就是消化系统,所以空腹时不宜吃冰,也不适合边吃饭边喝着冰饮料,应该在吃饱饭之后,至少相隔一小时再吃冰,避免短时间内一冷一热刺激肠胃。

医师说,就像一早起来,都要先喝些热水或吃热食唤醒身体的阳气和动能,所以在饥饿或

是身体状况不好时,同样也必须先有热能协助身体运转,吃冰才不会损伤体内的气。

3、细细品尝、慢慢吞

如同吃饭要细嚼慢咽,才能帮助消化,吃冰当然也不能狼吞虎咽。冰品入口后,可以先含在嘴巴前端,等冰溶化、接近体温再慢慢吞下,以免太刺激咽喉、咽吸道。

慢慢吃冰可以减缓低温对身体的刺激。专家解释,如果吃冰速度过快或是短时间内猛灌冰水,都会刺激交感神经,让血管快速收缩诱发头痛,就是所谓的「冻冻脑」、「冰淇淋头痛」,这都是大口猛吃冰造成的。

另外,如果是只能低温食用的食品,例如优格、优酪乳等,专家建议,可以等15~20分钟后,让食品养分不致流失,也不会让食品太冰冷就直接下肚。

4、先吃配料再吃冰

在冰品种类的选择上,可以

尽量选择吃有配料的,然后先吃配料再吃冰,可以让冰融化一些,也能让身体循序渐进的适应冰品的温度。

5、天然、温热性食材制成的冰较健康

由于冰本身属于寒性,以天然、温热性食材制成的冰品是比较健康的选择,可以中和冰的寒气。

医师举例,西瓜、葡萄柚属性寒食物,若再加上冰,等于是寒上加寒。所以桂花荔枝或是黑糖等热性食材的冰,相较之下就会温和一些。

冰淇淋由于热量高,也比冰棒、挫冰的刺激小。

依照体质选择冰品也是很好的方式。一般或是偏虚寒体质的人,可以选热性、平性、糖分与淀粉比较高的食材制成的冰,例如:桂圆、红豆、绿豆、芋头等;体质比较热的人,则可以选择水果类的冰或是爱玉、仙草等。

学电力专业 干电业工作

临沂电力学校招生

国家级重点学校,2014年开设发、供电专业全日制统招“三二连读”大专班和中专班,毕业后按专业全部对口安置到发电厂、供电等单位工作,保证学生全部就业,省人社厅签发《就业报到证》。

地址:临沂市兰山区汪沟驻地,从长途汽车站乘K57路公交车到校下车
电话:0539-8532618
8530909
网址:www.lydlz.com

公告

根据山东省质量技术监督局《关于批准筹建山东省机床标准化技术委员会的通知》(鲁质监标字[2013]503号)的有关要求,本着相关方广泛参与的原则,第一届山东省机床标准化技术委员会委员公开征集活动持续进行中,详情见国家机床产品质量监督检验中心(山东)官网(www.gjjc.org)“通知公告”栏。

秘书处联系方式:
单位名称:国家机床产品质量监督检验中心(山东)
地址:山东省滕州市北辛西路1501号
邮编:277500
联系人:郭峰
电话:15006771555
0632-5877005
电子邮箱:gjjczjzx@126.com