

立夏节气养生之一

不可不知的“养心”知识

5月5日是农历的立夏节气,立夏节气过后就正式进入了夏季,此时人们的生理状态也发生了改变,顺四时是养生的首要原则。夏季与心气相通,有利于心脏的生理活动,所以这个时节的养生要注重对心脏的养护,保证身体能够平和的过度到夏季。

夏日炎炎
“心静自然凉”

立夏时节后,随着气温的升高,市民朋友可能感觉到自己变得烦躁不安或者容易发脾气等,这是因为逐渐上升的气温导致了人们的紧张心理和心火过旺。除了情绪上的波动起伏外,人体的免疫功能也较为低下,在生活中一不注意就容易引发疾病。为了避免心烦或者发脾气等不良情绪加重心脏的负担,要学会心静下来。静则生阴,阴阳协调,才能保养心脏。

“静养”要做到戒怒戒躁,切忌大喜大怒,要保持精神安静,情志开怀,心情舒畅,安闲自乐,笑口常开。首先要清心寡欲,少一分贪念,就会少一分心烦。其次要多闭目养神,闭目可帮助排除杂念。再次要多静坐,静则神安,仅仅几分钟就可见效。最后要心慢,立夏后天气炎热,血液循环加速,心脏容易负担过重,所以要慢养心,不能劳累,只有心先慢下来,呼吸才慢得下来,此外要减慢生活节奏,使心跳减慢,呼吸频率降低,生命活动的节奏慢下来,心脏才能得到休息。还可多做偏静的文体活动,如绘画、书法、下棋、种花等。

此外,立夏过后市民朋友要多乘凉,少出汗。天热后出汗多,汗为心之液,血汗同源,汗多易伤心之阴阳。而且,夏天出汗多,易导致血液黏稠度增高,所以夏天要降低活动强度,避免过度出汗,并适当喝一点淡盐水。但是,该出汗时则要出汗,而且在房间里开空调的时间不能过长。

立夏之后,昼长夜短更明显,此时应顺应自然界阳盛阴虚的变化,睡眠方面也应相对“晚睡”、“早起”,同时应增加午休,保证饱满的精神状态以及充足的体力。中午1时到3时是一天中气温最高的时候,人容易出汗,稍活动就会因出汗多消耗体力,极易疲劳。所以,中午可以听听音乐或闭目养神,最好不要加班工作。午睡时间要因人而异,一般以半小时到1小时为宜,时间过长反而会让神气受损。

凉食虽清爽
可不能贪多哦

天气变热,人们的食欲也会有所下降。所以立夏之后饮食宜清淡,应以易消化、富含维生素的食物为主,尽量少食大鱼大肉和油腻辛辣的食物。民俗里,立夏有“尝新”的风俗,在立夏这天吃一些新鲜的水果、蔬菜,这种做法对人的身体是很好处的。在立夏时节合理地调配饮食,可以给整个夏季打下健康的好基础。可以多喝牛奶,多吃豆制品、鸡肉、瘦肉等,既能补充营养,又可达到养心的作用。

立夏之后,自然界的阳气渐强,阴气渐弱,相对人体脏腑来说,是肝气渐弱,心气渐强,此时的饮食原则是增酸减苦,补肾助肝,调养胃气。如番茄、柠檬、草莓、乌梅、葡萄、山楂、菠萝、芒果、猕猴桃之类,它们的酸味能敛汗止泻祛湿,可预防流汗过多而耗气伤阴,且能生津解渴,健胃消食。

天气转热后,人们出汗多,体内丢失的水分也随之增多,所以多进稀食,如早、晚食粥,午餐时喝

汤,是夏季饮食养生的重要方法。这样既能生津止渴、清凉解热,又能补养身体,有利于调节身体的阴阳平衡。在煮粥时加些荷叶,称荷叶粥,味道清香,粥中略有苦味,可醒脾开胃,有消解暑热、养胃清肠、生津止渴的作用。在煮粥时加些绿豆或单用绿豆煮汤,有消暑止渴、清热解毒、生津利尿等作用。

立夏前后冷暖空气交汇频繁,人们免疫机能随之逐渐下降,病菌易感性增强,造成肠胃抗病功能较弱,感冒发烧、肠胃不适也益发猖獗起来。随着天气转热,人们爱吃刚从冰箱中取出来的水果、饮料等。有些人,特别是肠胃功能较弱的儿童,在吃后半小时左右最易发生剧烈腹痛,严重的还会出现恶心、呕吐、头晕、腹泻和全身冷战等症状。所以,从冰箱里取出来的食物不要急着吃,特别是老年人、儿童及有慢性胃炎、消化不良的人及寒性体质者更应注意,最好吃经过热加工后的食品。

适当的有氧运动
能帮助健康

立夏过后,虽说夏季到来,天气逐渐炎热,温度明显升高气候变化比较显著,但早晚温差大,因此人们容易患病,所以早晚仍要适当添加衣服。此外,立夏时汗下过后要注意不可过度出汗,运动后要适当饮温水,补充体液。选则的运动不要过于剧烈。因为消耗体力的运动对身体都会有一定损伤,适当地做一些有氧运动,每次大约15分钟,让身体微微出汗就可以,可选择相对平和的运动如太极拳、太极剑、散步、慢跑等。

“食”分靠“溜” 荷叶凤脯

【配料】鲜荷叶2张,火腿30克,剔骨鸡肉250克,水发蘑菇50克,玉米粉12克,食盐、白糖、鸡油、绍酒、葱、姜、胡椒粉、味精、香油各适量

【做法】

- 1.将鸡肉、蘑菇均切成薄片,火腿切成10片,葱切短节,姜切薄片
- 2.荷叶洗净,用开水稍烫一下,去掉蒂梗,切成10块三角形备用
- 3.蘑菇用开水焯透捞出,用凉水冲凉,把鸡肉、蘑菇一起放入盘内加盐、味精、白糖、胡椒粉、绍酒、香油、鸡油、玉米粉、葱节、姜片搅拌均匀
- 4.分放在10片三角形的荷叶上,再各加一片火腿,包成长方形包,码放在盘内
- 5.上笼蒸约2小时,若放在高压锅内只须15分钟即可
- 6.出笼后可将原盘翻于另一干净盘内,拆包即可食用。

【功效】清芬养心,升运脾气。可作为常用补虚之品,尤为适宜夏季食补。



生活小贴士 >>

“小动作”也会带来大作用

- 1.吹大拇指,缓解紧张。控制心率的交感神经可以通过呼吸调节,吹大拇指的动作可以调整呼吸,从而平缓心跳,消除人体的紧张感。
- 2.单指按上颚,止鼻血。流鼻血时,有人会采取“冷水拍额头”的止血方法,其实单指用力按压口腔上颚凹陷处也会起到止血的作用。因为大多数鼻血出血点都位于隔膜前段,因此按压口腔上颚可迅速止血。
- 3.揉耳朵,治喉痒。喉痒痒时可以刺激耳朵神经,让喉肌肌肉产生反射来止痒。所以喉痒痒时就揉揉耳朵。
- 4.“舌头抵上颚,单指压眉间”治鼻塞。用舌头抵压上颚,然后用一根手指按压眉间。这个动作会让鼻子犁骨前后活动,缓解鼻塞。20秒后鼻子就会通气。
- 5.冰块揉虎口,止牙痛。用冰块揉虎口,可大大减轻牙痛。因为虎口区神经活动可刺激大脑疼痛区域,阻断面部和手部疼痛信号。

你的牙齿够白吗

怎样能拥有洁白的牙齿呢?一起学习一下吧

1.柠檬+苹果醋

柠檬中的烟酸能有效去除牙垢,苹果醋中的醋酸也可使牙齿变白。将柠檬汁与苹果醋按1:1的比例调好,蘸在化妆棉上,轻轻擦拭牙齿表面,每天早晚一次,一周即可生效。

2.咀嚼芹菜

芹菜中丰富的粗纤维可有效清除附着在牙齿上的食物残渣,减少色素沉着。另外,芹菜中的磷、铁还能让牙齿更坚硬,不过这里说的是生芹菜。

3.足量维生素C

牙齿变黄大部分由钙化引发,足量的维生素C能有效防止骨骼钙化,让牙齿保持原有色泽。平时应多吃绿色蔬菜、西红柿、草莓等富含维生素C的果蔬,为牙齿亮白打好基础

4.嚼7分钟无糖口香糖

嚼无糖口香糖能增加唾液分泌量,中和口腔内的酸性,防止牙齿因腐蚀变色。无糖口香糖中的木糖醇还能有效抑制造成龋齿的细菌。

5.芥末+绿茶粉

芥末中的一些成分可有效抑制口腔内的细菌繁殖,让牙齿不会因酸性物质的腐蚀而变色。同时可以将它配合绿茶粉食用,这样不仅能中和芥末的辛辣味,绿茶中的抗氧化剂还能让牙齿更坚硬。

Q医小站

城市的快速发展,使得人们的生活压力变大,而面对严峻的“竞争”之战,健康则显得尤为重要。“身体是革命的本钱”,健康的体魄是一个人工作和生活的必要前提。

如果在日常生活中你遇到了一些和健康有关的问题或者是疾病方面的问题都可以来电咨询或者加入到我们的Q医小站群内讨论,我们将联系滨州市内相关知名医师就你现实存在的一些健康问题答疑解惑,为类似患者提供就医参考信息,为市民朋友带来更多帮助!

健康电话:18766491065 Q医小站群:227552667



你家的空调洗过澡了吗?

立夏到来后,天气变得炎热起来,近几日滨州的气温也是非常高,眼下空调就要开始发挥它的作用了,不过使用之前要记得给自家的空调彻底的“洗个澡”。

一年没有使用,空调内部肯定积累了不少灰尘,有的市民朋友在使用前只是将空调的外部擦拭干净,殊不知里面也会沾染上很多的灰尘,诸如过

滤网、蒸发器和送风系统等地方都可能聚集灰尘、污垢,并产生细菌、病毒,为防止送风时将这些物质带进室内空气,换季前彻底清洗一下空调是很必要的。

如果觉得请空调清洁专业人员麻烦的话,可以自己来清洗。空调清洗可以分两个部分进行清洗。

首先进行空调机体外壳和相应部件的清洗。使

用洗洁精或肥皂粉擦拭机器的各个部件,再用清水冲净即可。当然,也可用专门的空调清洗液。

然后,要重点清洗空调的过滤网。按照说明,取下过滤网,用干净的刷子,把附在过滤网上的脏物仔细刷净,再用清水对过滤网进行冲洗。污物过重时,可以使用少量空调清洗液配合冲洗,但注意不要有可能导致过滤网损伤、

变形的硬物或腐蚀性清洗剂。当滤孔没有脏东西后,用软布擦干装回机体即可。

除了室内的空调,车载空调也需要进行清洁。市民朋友在清洁车载空调时,应先取出过滤装置,用吹风机等由内向外吹掉灰尘及污物,再将空调清洗剂喷入进气口,让清洗剂在空调系统里进行内循环,以达到清洁效果。

喝啤酒也有你不知道的事儿

天气变热后,晚上喜欢吃烧烤的人开始多了起来。啤酒自然成了不可或缺的饮品,但是饮用啤酒也要有一定的讲究,以下喝啤酒的这事儿你都了解吗?

喝啤酒时不宜同时吃腌熏食品,因为腌熏制品中含有有机胺以及在加工过程中因烹调不当而产生的多环芳烃短类苯以及氨基衍生物,当饮啤酒超度时血铅含量就增高,此时上述物质与其结

合,即可诱发消化道疾病。

市民活动大汗之后也不宜饮用啤酒,因为人体出过大汗后,汗毛孔处于扩张状态,此时饮啤酒将导致汗毛孔因骤然遇冷而引起即速闭塞,从而暂时中止出汗,造成体温散发受阻,可诱发感冒等疾病。

超期久贮的啤酒也不能喝太多,市售的普通啤酒保存期一般为两个月,优质的可保存4个月,散装的为3—

7天。超期久贮的啤酒其多物质极易与蛋白氧化聚合而混浊。所以市民朋友在平常一定要注意查看啤酒的保质期。

储存啤酒的器皿也要慎重,用热水瓶存放啤酒的话,热水瓶内水垢中所含的汞、镉、砷、铅、铁等多种金属成分即可被啤酒中的酸性成分所溶解而混在啤酒中,饮后会导致人体金属中毒。

