

稀食补养、午休、静心、避出大汗

立夏节气到,养生谨记四要点

多进稀食利补养

专家指出,多进稀食是夏季饮食养生的重要方法。如早、晚进餐时食粥,午餐时喝汤,这样既能生津止渴、清凉解暑,又能补养身体。在煮粥时加些荷叶,味

道清香,粥中略有苦味,可醒脾开胃,有消解暑热、养胃清肠的作用。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。

晚睡早起要午休

立夏后,昼长夜短,人们晚睡早起,睡眠往往不足,再经过一上午的忙碌,体力和精力的消耗都比较大。因此中医提倡夏季午睡,可以起到“加油站”作用,促进身体健康,减少疾患发生。

一般来说,夏季午休以30分钟至一小时为宜,醒来后不要匆匆起床,马上投入工作或学习,因为此时大脑

的供血不足,可能会出现短暂的功能性紊乱,让人感到头昏脑胀,最好再躺10分钟左右起床。

不过,夏日午睡不是对所有的人都有益。比如患有低血压疾病的人,以及血液循环系统有障碍,特别是由于脑血管硬化变窄而出现头晕的人,则不宜午睡。

心静自然凉

立夏后气温逐渐炎热,人容易感到烦躁不安、爱发脾气。专家认为,这是由于过高的气温加剧了人们的紧张心理,为心火过旺所致。

夏季心火过旺,不仅情绪容易起伏,出现波动,还会降低人体免疫功能,稍有不妥就会发生各种疾病,特别是老年人会出现心肌缺血、心律失

常、血压升高等情况。

因此,专家提醒,夏季要保持平和的心态,切忌狂喜、大怒、伤心。夏季尽量保持心态平和,笑口常开,听音乐、钓鱼、绘画、下棋、种花草之类的活动可以怡情养性,让人心情安静,而心一静下来,即便是炎热的夏季,人体也会感到舒畅、神清气爽。

避免出大汗

专家提醒,夏季人体容易出汗,虽然适当的出汗有利于人体散热,但要避免大汗淋漓,以免出汗过多而伤到心。中医认为,“汗为心之液”,而且“血汗同源”,因此“汗出伤阳”,如果夏季出汗过多,人体水分减少,电解质流失,血液会变得黏稠,严重时甚至出现中暑、休克、中风、心梗等危险

情况。

夏季出汗多,要注意补充水分,促进体内致热物质从尿、汗中排出,达到清热排毒的目的。但在感到口渴的时候猛喝水则是不可取的,可能造成水中毒。应在平时就多注意补水,大量出汗时可以适当补充一些淡盐水,以调养心脏。

新浪

夏季到来,吃西瓜应注意9个禁忌

不要吃打开过久的西瓜

西瓜作为消暑解渴的最佳水果,在夏天受到很多人喜爱。夏季刚刚到来,在各商场、集市都已经能大量看到西瓜的身影。但在食用西瓜时,一些禁忌也必须时刻小心。

1.不宜多食,易伤脾胃

西瓜是生冷之品,吃多了易伤脾胃;所以,脾胃虚寒、消化不良、大便滑泄者少食为宜,多食则会腹胀、腹泻、食欲下降,还会积寒助湿,导致疾病。

2.感冒初期不宜食

感冒初期不要吃西瓜,会使感冒加重或延长治愈的时间。无论是风寒感冒还是风热感冒,其初期都属于表症,应采用使病邪从表而解的散发办法来治疗。中医认为,表未解不可攻里,否则会使表邪入里,病情加重。在感冒初期,病邪在表之际,吃西瓜就相当于服用清里热的药物,会使感冒加重或延长治愈的时间。不过,当感冒加重出现了高热、口渴、咽痛、尿黄赤等热症时,在正常用药的同时,可吃些西瓜,有助于感冒的痊愈。

3.不要吃打开过久的西瓜

气温高,西瓜打开过久易变质,繁殖病菌,食用了会导致肠道传染病。因此,吃西瓜应注意选择

成熟的新鲜西瓜。

4.肾功能不全者不宜多吃

短时间内大量吃西瓜,使体内水分增多,超过人体的生理容量。而肾功能不全者,其肾脏对水的调节能力低,对进入体内过多的水分,不能调节及时排出体外,致血容量急剧增多,容易因急性心力衰竭而死亡。

5.口腔溃疡者不宜吃

中医认为,口腔溃疡的主要原因是阴虚内热,虚火上扰,灼伤血肉脉络。西瓜有利尿作用,口腔溃疡者若多吃西瓜,会使体内所需正常水分通过西瓜的利尿作用排出一些,这样会加重阴液偏虚的状态,加重口腔溃疡。

6.糖尿病人吃西瓜需适量

西瓜约含糖类5%,且主要是葡萄糖、蔗糖和部分果糖,也就是说吃西瓜后会致血糖增高。正常人由于会及时分泌胰岛素,可使血糖、尿糖维持在正常水平。而糖尿病人则不同,在短时间内吃太多西瓜,不但血糖会升高,病情较

重的还可能因出现代谢紊乱而致酸中毒,甚至危及生命。

7.产妇不宜多吃西瓜

产妇的体质比较虚弱,中医认为多吃西瓜会过寒而损脾胃。

8.少吃冰西瓜

虽然大热天吃冰西瓜的解暑效果很好,但对胃的刺激很大,容易引起脾胃损伤,所以应注意把

握好吃的温度和数量。最好把西瓜放在冰箱冷藏室的最下层,这里的温度大约是8-10℃,这个温度口味也最好,每次吃的量不要超过500克,且要慢慢地吃。

9.西瓜必须洗干净才可以吃

西瓜须洗净后,用干净刀切开食用,切忌不洗瓜和刀就切开,不可食被蚊、蝇等爬叮过的瓜瓢,谨防病从口入。

家庭医生在线

三款消脂减肥茶 让你夏季不屯肉

夏季到来,天气炎热,很多人由于酷暑导致食欲不振,不思饮食;而且炎热的天气让大家减少了很多户外活动,小肚腩渐渐囤积了起来。下面介绍三款消脂减肥茶,操作简单易学,炎炎夏日大家自己动手,轻松搞定食欲不振问题,还不担心会发胖。

1.山楂麦芽茶

材料:山楂(30克)、生麦芽(15克)、生谷芽(15克)、陈皮(6克)。

调制方法:将材料先浸泡1小时,再煮半小时,可煮2-3碗,当茶水喝,可帮助消化,消解食滞、胀风。

山楂具有药用功效,由于它性微温,味酸甘,有消食化滞,活血化痰,活血化淤的效用。对于饮食过多,吃后感到饱胀的人,吃了山楂均可消食,可缓解胸腹胀风。

2.青木瓜排骨汤

材料:青木瓜(1个)、排骨(适量)。

调制方法:将青木瓜去皮,去种子,切成块,与排骨煮成汤。

青木瓜含有丰富维生素C、胡萝卜素、矿物质、碳水化合物等,它的酸含量极微。同时还含有一种人体很难具备的纤维蛋白质,此蛋白质很容易被胃液和胰液消化,对于体内外的血液凝固,极具价值。木瓜当中所含的酵素,对人体的消化机能能有非常大的助益。

3.苹果梨子瘦肉汤

材料:苹果(3个)、梨子(2个)、淮山(15-30克)、南杏(15克)、北杏(10克)、瘦肉(适量)。

调制方法:将苹果和梨子切块,连同其他材料煮成汤。

新浪健康论坛

