

# 夏季养生重在“养心”、清燥气

## 夏季养生重在“养心”

早起晨练养阳养心。晨练促进阳气开发,但切记不要起床后立刻锻炼。建议适量饮用一杯白开水,再进行短时地晨练,运动不要太剧烈。

午时养心宜小睡。午时是指11时~13时,这个时候心经当令,是养心的关键时刻,最好的做法是小睡片刻。中医认为,心为五脏六腑之主宰。午睡不但有利于补足睡眠,而且能够改善冠脉血供,增强体力,消除疲劳。有资料显示,午睡还可大大减少冠心病、心绞痛及心肌梗死的发病机会。即使睡不着,闭目养神对身心也是很有好处的。

下午喝杯养心茶。夏季炎热,与心血管病关系密切的钾元素以及其他人体微量元素易随汗液流失,夏季常喝茶既可消暑又能补钾。

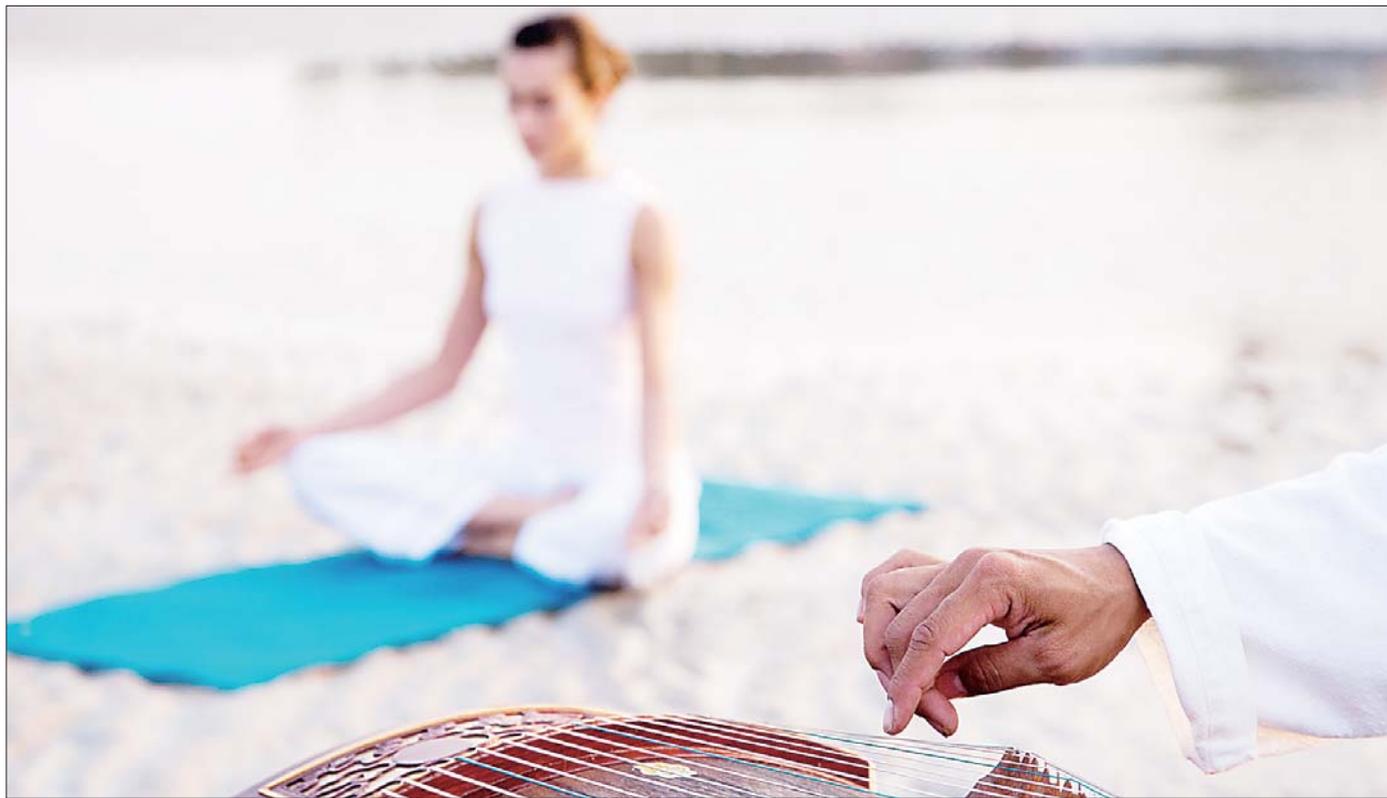
除了茶叶水,还可调配一些简单的中药茶,清热解暑兼养心安神。例如,用荷叶和莲子心泡水,能够养心益智、清心火、解暑热。用西洋参6片,麦冬10粒,开水浸泡代茶饮,适合暑热所致的神疲虚弱乏力、头晕、口渴、汗多者。对于心火上炎所致的心烦失眠、口腔溃疡,可用莲子6克、栀子6克、酸枣仁6克,开水浸泡代茶饮,有清心除烦安神之效。

傍晚放松利身心。夏季心神易扰,养心宜静。夏季傍晚可以做一些伸展性、放松性的运动,以放松骨骼肌肉为主,可以促进夜间睡眠。运动方式推荐缓慢地散步,做扩胸运动,双手上举过头,频率为每分钟10~15次即可。舒展肢体的运动能够促进周身血液循环,从而减轻心脏负荷。

夜间养心要泡脚。夏季湿气较重,湿邪最易侵袭人体的脾脏。湿邪困脾,久之易伤心阴。夜间泡脚配合按摩涌泉穴,有助于祛除暑湿,预防热伤风,让人精神振奋,增进食欲,促进睡眠。按摩涌泉穴可以激发肾精,滋养心神。涌泉穴位于脚底中线前1/3与后2/3交界凹陷处。先将双手掌搓热,以右掌按摩左脚涌泉,左掌按摩右脚涌泉。

此外,养心不可忽视的一点是保持好心情、平和心态。中老

中医养生强调“春夏养阳”,夏季在五行中对应“心”,因此夏季养生重在养心。而夏季阳气极旺,烈日炎炎,人体新陈代谢旺盛,阳气外发,伏阴于内,气机宣畅,通泄自如,精神饱满,情绪向外,使得“人与天地相应”;因此,在炎热的夏季要注意保护体内阳气,避免暑邪侵袭,避免热毒积于体内,建议可以适当多用些具有清热解毒功效的食材,或煲汤或泡茶,让自己清爽度过夏天。夏季养生该怎么养?看这里!



年人要避免大喜大悲,防止“情绪中暑”。炎热的天气难免使人心烦躁,注意保持笑口常开,恬淡虚无,不仅有利于改善血管功能,还能协调人体各脏器,保你健康度过炎炎夏日。

## 夏季养生5种食材清燥气

绿豆。中医认为绿豆清热泻火,能帮助体内毒火的排泄,促进机体的正常代谢。绿豆还含有一部分有助于降血压及降血脂的成分。绿豆芽可改善因缺乏维生素A引起的视力模糊,缺乏维生素B2引起的舌疮、口炎,缺乏维生素C引起的口干舌燥等。绿豆芽脱下的豆皮名为绿豆衣,有清热解毒、明目退翳之功。

金银花。自古被誉为清热解毒的良药。它性甘寒气芳香,甘寒清热而不伤胃,芳香透达又可祛邪。金银花既能宣散风热,还善清解血毒,用于改善各种热性病,如身热、发疹、发斑、热毒疮痍、咽喉肿痛等症。

黄连。是一种常用中药,最早在《神农本草经》中便有记载,因其根茎呈连珠状而色黄,所以称之为“黄连”,其味入口极苦,因此民间素有“哑巴吃黄连有苦说不出”的说法。

牛黄。即牛的胆结石,在胆囊中产生的称“胆黄”或“蛋黄”,在胆管中产生的称“管黄”,在肝管中产生的称“肝黄”。中医学认为牛黄气清香,味微苦而后甜,性凉。可用于解热、解毒、定惊。内服调理高热神志昏迷,小儿惊风、抽搐等,外用改善咽喉肿痛、口疮肿痛。天然牛黄很珍贵,国际上的价格要高于黄金,具有很高的药用价值,西黄丸等药品就含有此成分。

## 舒服过夏牢记“四要四不要”

夏季蔬菜瓜果种类繁多,营养丰富。市面上常见的苦瓜、冬瓜、番茄、丝瓜、南瓜、黄瓜、西瓜等都有清凉祛暑的作用。尤其一些深色的果蔬,如胡萝卜、芒果、

红黄番茄等,含有丰富的维生素、矿物质及有益健康的植物化学物质,天天食用,可增强免疫力,有益心血管健康和预防癌症。如果吃过多油腻食物则会加重胃肠的负担,人们会感到腹胀,不思饮食、疲倦感加重,要引起注意。

水是人体内含量最多的物质,约占成人体重的60%~70%,血液中大部分物质也是水分,肌肉、肺、大脑等组织和器官中也含大量水分。水在体内还起着物质运输、调节体温和润滑等作用。因此,每天要足量喝水。咱们应少量多次饮用白开水,也可喝绿茶水、绿豆汤或酸梅汤等消烦除渴。夏季多喝汤类也能调节口味,增强食欲。

研究发现,过量消费含糖饮料会增加龋齿、肥胖的风险,对健康带来负面影响,还是不要或少喝含糖饮料吧。

夏季时节,人们往往喜欢吃瓜果、海鲜等食物。夏季气温高,各种病菌和寄生虫容易繁殖,如果不注意饮食卫生,特别

是到“三无”摊点吃不卫生的食物,很可能会染上疾病,大家要小心。

有人在天热时喜欢将一大碗冰镇啤酒或冰镇饮料一饮而尽,这种“刺激性”降温行为会刺激脾胃,影响胃液分泌从而使食欲减退,造成消化不良、厌食、腹部胀痛、腹泻等胃肠道疾病。此外,冰冷食物虽然可以暂时缓解燥热,但口腔受冰冷刺激后,容易造成唾液腺及舌部味觉神经、牙周神经迅速降温,甚至出现麻痹状态,刺激咽喉,引起咽炎或牙痛等不良反应,这种行为大家还是悠着点吧。

立夏以后天黑得晚,亮得早,人们往往容易晚睡早醒,造成睡眠不足,白天常“打盹”的现象,应根据节气变化,过规律的生活,有充足的睡眠。有条件的中午最好小睡一会儿,尤其是老年人要通过午睡来补充睡眠。中午没午睡习惯的可听听音乐或闭目养神,以保证饱满的精神状态和充足的体力。

(来源:人民网)

# 为什么吃饱了就容易犯困?当心糖尿病缠上身

饭后犯困是很多人都会遇到的情形,大吃一顿之后,瞌睡虫就会“找上门来”。那么,吃饱饭之后为什么会容易犯困呢?如何才能尽量减少饭后犯困的情况呢?

其实“饭困”这种情况并不少见,东南大学附属中大医院内分泌科营养师陆青松在接受记者采访时表示,饭后犯困和人体消化的规律有关,当我们摄入食物之后,胃肠道开始消化食物,血液就会集中到胃肠道来,集中力量消化食物吸收营养物质,脑部的供血就会随之减少,所以饭后会觉得困倦



是属于正常现象。

那么,如何才能尽量减少饭后犯困的情况呢?据中国经济网介绍,以午饭为例,午饭时应尽量减少白米饭和馒头这种升糖指数较高的食物摄入量,更不要摄入含糖饮料,炒菜等可以不做改变。饭后不要立刻坐下休息,建议慢走20~30分钟。

但是,如果经常饭后犯困,吃完就全身疲累,可能是身体发出的报警信号。它在警告你,目前的饮食结构不够健康,很可能会导致患糖尿病。美国杜克大学综合医学研究中心营养

学家贝思·里尔顿博士表示,日常饮食中,一次摄入太多的白糖、白面粉和甜饮料等简单碳水化合物,容易导致血糖突然升高,使得细胞胰岛素受体停止接收胰岛素,过量的葡萄糖堆积在血液里。与此同时,胰腺则“努力”产生更多的胰岛素。如此恶性循环,使得人体器官负担过重,得不到休息,就会出现昏昏欲睡、疲劳透支等感觉。

因此,面对偶尔的饭后犯困无需恐慌,但如果饭后犯困的情况越来越常见,那就有必要排查一下糖尿病的可能了。

(来源:人民网)