

# 健康

WEEKLY 周刊

09~12

市场星报

2022年5月25日  
星期三  
星级编辑/蔡富根  
组版/王贤梅  
校对/刘洁



市场星报电子版  
www.scxb.com.cn  
安徽财经网  
www.ahcaijing.com

温馨提示

## 夜短更要早点睡

小满后气温明显升高,雨量增多,但早晚仍会较凉,气温日差仍较大,尤其是降雨后气温下降更明显,因此要注意适时添加衣服,晚上睡觉时更要注意保暖,避免着凉受风而患感冒。

同时也应顺应夏季阳消阴长的规律,早起晚睡,但要保证睡眠时间,以保持精力充沛。睡醒后要再稍微躺10分钟再起床为宜。保证晚上10点到11点就寝,早上5点半到6点半起床,午饭后半时做短时午睡。这样,等酷暑真正到来,我们就能养成合理的作息了。

## 多出汗也是养生

夏天,很多人怕出汗,不爱锻炼。其实,适当地锻炼,有利体内汗液排出,帮助祛体内湿气。不过,要选择合适的运动,夏天应该少做一些运动强度太大的锻炼,比如,踢球、打篮球等。可早起或晚上太阳下山后,到公园或绿地散步、打拳、做操、跳舞等,均为较好的锻炼方式。不宜做过于剧烈的运动,避免大汗淋漓,伤阴也伤阳。

小满养生这么做:

# 吃“三鲜”忌“三满”“防热避湿”

眼下已是小满节气,也是夏天的第二个节气,气温明显升高,降雨也开始增多,但早晚仍会较凉。在小满节气,我们提倡未病先防的养生观点。就是在未病之前,做好各种预防工作,以防止疾病的发生。中医学认为:顺应自然的变化,保持体内外环境的协调,才能达到防病保健的目的。那么小满时节该如何养生呢?我们来听听专家的建议。 ■蔡富根/整理

## A 吃“三鲜”

### 冰糖樱桃养胃祛湿

天津市第一中心医院营养科副主任医师谭桂军表示,小满樱桃熟,酸甜可口的樱桃可以益脾养胃,祛风胜湿。《名医别录》中记载,“吃樱桃,令人好颜色,美志”,樱桃富含铁元素和维生素C,适量食用有养颜润肤之效。另外,樱桃中维生素A含量较高,用眼较多者吃些很好。

大家可以尝试冰糖樱桃饮。樱桃洗净榨汁,调以冰糖当饮料喝,能养胃,对食欲不振、腹泻也有一定的食疗作用。还可以用鲜樱桃泡酒,对关节疼痛、四肢乏力都有一定效果。注意樱桃性温,阴虚火旺者应少食。

### 爆炒蒜薹温通活血

河南省中医院针灸科吕沛宛认为,蒜薹是小满时节应季蔬菜,有温中下气之效,适合这个季节给身体补充阳气。虽然天热了,但有些人出现腹胀、腹痛等症状,这是胃寒的表现,吃些蒜薹有温补的作用。另外,蒜薹中还含有辣素、大蒜素,有消毒杀菌的作用。

可以这样吃蒜薹:头天晚上把蒜薹洗净切段,用盐和生姜腌制(可以去辛辣),第二天早上将其爆炒,炒熟一点,适合肠胃功能较弱的人食用。蒜薹能增加菜肴的香味,炒菜都能搭一些。但注意胃炎、胃溃疡或热性体质者不要多吃。

### 吃黄瓜把清热解暑

在天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲看来,天气渐热,吃黄瓜很解暑。黄瓜性寒凉,水分也特足,爽快又清热。很多人不吃把黄瓜把,嫌弃它口感涩,没水分,其实黄瓜中含有较多的苦味素,尤其是尾部,能降火、开胃,吃的时候可以千万别把它扔掉了。另外,黄瓜中含有丙醇二酸,能抑制脂肪的吸收,想瘦身的人可以适当多吃些。

切丝或者拍黄瓜时很多水分和水溶性维生素会流失掉,而生吃黄瓜营养成分保存最好。注意黄瓜不宜多吃,每天不要超过半斤,脾胃虚寒的人应少吃。



## B “防热避湿”的食疗方

### 芹菜拌豆腐

【配料】芹菜150克,豆腐1块,食盐、味精、香油少许。

【做法】芹菜切成小段,豆腐切成小方丁,均用开水焯一下,捞出后用凉开水冷却,控净水待用。将芹菜和豆腐搅拌,加入食盐、味精、香油拌匀即成。

【功效】平肝清热、利湿解毒。

### 冬瓜草鱼煲

【配料】冬瓜500克,草鱼250克,食盐、味精、植物油适量。

【做法】冬瓜去皮,洗净切三角块,草鱼剖净,留尾洗净待用。先用油将草鱼(带尾)煎至金黄色,取沙锅一个,其内放入清水适量,把鱼、冬瓜一同放入沙锅内,先武火烧开后,改用文火炖

至2小时左右,汤见白色,加入食盐、味精调味即可食用。

【功效】平肝、祛风、利湿、除热。

### 茯苓山药莲米粥

【配料】茯苓25克、山药50克、莲子25克、粳米200克。

【做法】将茯苓、山药、莲子和粳米洗净,加水1500毫升,文火煮成稀粥即可。随餐食用,当主食。

【功效】茯苓味甘性平,具有养心安神、健脾利湿的作用,莲子味甘性平,具有健脾利湿、养心益肾的作用,山药味甘性平,具有益气养阴,健脾生津的作用。而粳米更是健脾胃安神的常见药食材。此四味药食同源的食材同煮成粥,有利于消化,对小满时节的养生尤为适宜。

## C 忌“三满”

### 汗满:贪凉易伤阳,养阳按揉足三里

进入小满后,天气渐热,汗液的排泄也会加快,中医认为“气随汗脱”,而“气者阳也”,所以人体阳气也会受损。此外,热天人比较贪凉,如空调、冷饮等,易受寒湿之邪而伤阳。

江苏省南京市中西医结合医院针灸科王亮主治医师介绍,夏季养护阳气,补中益气比较适合按揉足三里穴。该穴位在外膝眼下3寸,距胫骨前

嵴一横指,当胫骨前肌上。取穴时,由外膝眼向下量四横指,在腓骨与胫骨之间,由胫骨旁量一横指,该处即是。

具体方法是,用拇指指面着力于足三里穴位之上,垂直用力,向下按压,按而揉之。其余四指握拳或张开,起支撑作用。按揉时,会产生酸麻胀痛和走窜等感觉,持续数秒后,渐渐放松,如此反复操作数次即可。

### 湿满:雨多伤脾胃,练练熊戏祛脾湿

“小满小满,江满河满。”说明这时开始,雨水多起来,导致空气潮湿,各种皮肤病,如脚气、湿疹、汗斑、湿性皮肤病、足癣等易发生。中医认为,这些皮肤病的发生与天气闷热及潮湿有关,尤以湿重为主要致病因素。

专家介绍,中医祛湿可通过健脾来实现,比较好的健脾运动是五禽

戏中的熊戏。主要招式如下:身体仰卧,两手抱着小腿,抬头,身体先向左滚着地(最好在干净地面上或家中地板上铺一层毛毯),再向右侧滚着地,左右滚转各7次。然后屈膝深蹲在地上,两手在身旁按地,上体晃动,左右各7次。练熊戏时,要像熊那样浑厚沉稳。

### 肋胀满:天热心烦,练练“坐功”心静安

小满节气时,由于气温增高,很多人会感觉胸部部位胀满,就是胸口堵得慌,容易出现心烦的现象。

专家推荐大家练练“坐功”来除烦。明代著名养生学家高濂在其所著的《遵生八笺》中记载了“小满四月坐

功”,具体方法为:每日凌晨3时~7时,正坐,一手手心向上用力托举,一手手心向下,用力下按,各三至五次,然后牙齿叩动36次,调息吐纳,津液咽入丹田九次。

来源:《健康时报》《生命时报》等