

健康

WEEKLY 周刊

10~13

市场星报

2022年6月15日
星期三
星级编辑/蔡富根
组版/胡燕舞
校对/刘洁



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

天热做好四件事

我们应该如何保持精神振奋,安然度过夏日?做好以下四件事非常重要!

1.养心

暑热季节,骄阳似火,热气蒸人,容易情绪激动,心烦急躁,易怒上火,对健康非常有害。因此,要重视心神的调养,保持一个淡泊宁静的心境,这对夏季养生极为重要。大家可以参加一些有意义的文娱活动,如下棋、游泳等。

2.养脾

长夏在五行中属土,与中医五脏之脾脏相应,而脾最恶湿喜燥。所以夏季多患脾胃病,出现食欲不振、腹泻等症状。如果大量进食生冷瓜果,更易损伤脾胃。建议饮食清淡,可以喝些茯苓薏仁粥、山药粥,有益气健脾、清暑利湿的功效。

3.避暑

夏季“暑易伤气”,即炎热的天气容易耗伤人体正气,令人头昏胸闷、心悸口渴、恶心,甚至昏迷(中暑),此时要注意防暑降温。平时可以适当吃些西瓜、冬瓜、绿豆汤。外出时要戴遮阳帽、打伞等,避免在烈日下呆得过长。

4.养阳

阳气是生命的根本、健康的关键。夏天人体容易出汗,大汗以后,人会感觉非常疲乏劳累,其实就是伤了阳气的表现。此外,天热时人的本能反应是寻求降温,但如果降温过了头也会伤阳。大家可以通过晒太阳、增加户外活动、少喝冷饮、保证充足睡眠来养阳。

夏季无病三分虚! 想安然度夏,请记住这些



芒种节气过后,仲夏将至,气温也会显著升高、降雨增多、空气湿度加大,暑湿邪气易乘虚而入,导致人体湿邪困阻,抵抗力下降,容易感到疲倦。在这样的自然环境中,如何养生呢?专家从起居、饮食、运动等多方面给市民养生建议。 ■ 蔡富根/整理

盛夏养生 补水祛暑化湿是关键

起居:重视午休

每到夏季,人们很容易感觉懒洋洋的。顺应夏日昼长夜短的特点,可适当晚睡早起,但这里说的“晚睡”并非熬夜。夏天睡眠时间相对减少,而午睡是适当的睡眠补充。“午睡一刻钟,夜补一小时”,既能预防“夏打盹”,还有利于养护心脏,也有助于消除疲劳。中医认为,午睡是养心的好方法。在中午阳气偏盛的时候,通过休息来养阴,达到阴阳调和的目的。特别是患有心血管疾病的老年人更要注重午睡,但是午睡时间也不宜过长,一般半小时为宜。因为白天睡的时间过长,晚上会睡不着,造成不良循环,反而影响健康。

白天在做好防晒的同时也要适当接受阳光照射,以利于气血运行,振奋精神。为避免“空调病”,空调温度应控制在26至28℃。在开着空调的房间待久了,应定时通风换气,不要在空调房间内吸烟,并且每天至少要到户外活动3至4个小时。年老体弱者、高血压患者,最好不要长时间待在开着空调的房间。

衣着方面,衣衫要勤洗勤换。为避免中暑,要常洗澡,这样可使毛孔通畅,“阳热”易于发泄。但要注意,出汗时不要立即用冷水洗澡,应用温热的水洗澡或擦拭,更不要赤膊受凉。

饮食:多吃含钾食物

夏季通过饮食防湿邪是个好方法。饮食上以清补为主,健脾、祛暑化湿为原则。夏季对人体最重要的影响是暑湿,暑湿侵入人体后会导致毛孔张开,过多出汗,造成气虚,还会引起脾胃功能失调、消化不良。适当摄入有利于生津止渴、除烦解暑、排毒通便的食物,如黄瓜、西瓜、木耳、薏米等。

同时,随着气温升高,人体在平静状态下,体表的水液流失会悄悄增加。尤其是孩子,要有意识地给孩子多补充水分。同时,可以多吃一些含钾的食物,因为人体内的钾主要是由肾脏代谢,其特点为“多吃多排,少吃少排,不吃也排”。在夏季,汗液的排出会导致钾离子流失,所以在夏季更要有意识地补充钾。含钾量高的食物有荞麦、玉米、红薯、香蕉、海带、菠菜等。

推荐饮用薏仁红豆汤,有清热健脾、利湿养肝的作用。也可自制五味枸杞饮,将五味子和剪碎的枸杞用沸水冲泡,浸湿片刻,有滋肾阴、助肾阳,适用于“夏虚”之症。还可食用丝瓜粥,丝瓜去皮去瓢,与粳米熬煮,有清热解毒、凉血通络、润肤的作用。

运动:勿直吹空调

在气温高、空气湿度大的环境下,人体内的汗液无法通畅地散发出来,热蒸湿动,可以通过运动促进排汗,增强抵抗力。

但是,应避免在烈日暴晒下运动,以免出汗过多,耗气伤津。运动可选择游泳、慢跑、打羽毛球、乒乓球等。运动后要注意,毛孔张开排汗时应避免直吹电扇、空调,不要喝冷饮,以免风寒之邪进入体内。



暑热炎炎 这三种蔬菜更适合生吃!

暑热炎炎,许多人容易食欲不振,不想吃饭的时候就会选择生吃一些蔬菜开胃,尽管许多蔬菜都可以生吃,但是有三种蔬菜相对来说更适合生吃,不仅能使维生素更好地保存下来,还有利于一些营养物质发挥功效。

白萝卜 高温炒制会导致芥子油损失

夏天可常食白萝卜,白萝卜含有丰富的维生素C,维生素C能抑制黑色素合成,阻止脂肪氧化,防止脂褐质沉积。

此外,白萝卜热量低,吃后容易产生饱胀感,有助于减肥。白萝卜中的芥子油和膳食纤维可促进胃肠蠕动,将一些代谢废物排出体外,从而起到一定的“清肠”作用。

在吃法上,白萝卜更适合生吃。白萝卜的辛辣味道往往与它的功效成正比,高温炒制白萝卜,会导致很多营养物质如芥子油的损失。

不过,芥子油对胃肠道有一定刺激性,一些肠胃功能较弱的的朋友生吃白萝卜后可能会不太舒服,这样的人可以把白萝卜做熟吃。

甜椒 维生素C含量是柠檬的5~6倍

在富含维生素C的常见果蔬中,甜椒可谓是佼佼者,其含量是柠檬的5~6倍。彩椒也是甜椒的一种,不同颜色的彩椒只是含有不同颜色的植物色素,并非转基因产品。

维生素C有助于维护机体免疫力,如果缺乏维生素C,血管也会变脆,容易出现牙龈出血、皮下瘀斑、口腔溃疡、伤口难愈合等情况。更可怕的是,长期缺乏维生素C还可能导致心脏病、糖尿病、癌症等多种疾病的发病风险增加。

由于维生素C在加热过程中会有损失,因此,甜椒生吃营养保留得更好,可以做蔬菜沙拉、拌面吃,或者夹在自制三明治里等。

大蒜 推荐捣碎后放置10分钟再食用

夏季温度高,空气潮湿,细菌很容易滋生,而大蒜含有一种可挥发物质,叫做大蒜素,这种物质有助于抑制、杀灭细菌。此外,大蒜素对恶性肿瘤启动阶段也有一定的抑制作用。

那么,大蒜怎么吃,才能最大程度保留大蒜素呢?最好生吃,如果把大蒜做得很熟很烂,这个过程中大蒜素就挥发掉了。生吃时建议将大蒜捣碎,放置10分钟左右食用,此时产生的大蒜素比较多。

还需要提醒的是,大蒜并不等于大蒜素,所以我们将大蒜当做普通食材日常适量食用即可,不可多吃,一般成人一次吃2~3小瓣即可,否则会刺激胃肠道。



■ 据《中国中医药报》《今晚报》等