



小满至夏日始, 多吃苦少肥腻

这套养生秘诀帮你找到属于自己的幸福和满足

立夏过了, 小满姗姗而来。5月21日我们迎来了小满节气。此时节, 我国绝大部分地区都真正进入了物候意义上的夏季, 新荷出水, 樱桃红熟, 麦穗泛黄, 秧苗青青, 一派欣欣向荣的初夏风光。进入小满节气后, 天气高温、高湿、多雨, 此时要重视养生保健, 具体怎么做? 一起来看本期健康周刊带来的小满时节养生秘诀, 为您的健康加油。

蔡富根/整理

小满养生有“三宜”

食苦

天热吃“苦”, 胜似进补。小满是进入夏季的第二个节气, 过了小满, 盛夏即将来临。闷热潮湿的天气也就来了, 很多人会觉得食欲不振, 此时可以适量吃一些苦味的蔬菜。中医认为, 苦“能泄、能燥、能坚”, 具有清热凉血解毒之功效, 可以帮助泻火解暑、健脾开胃、促进消化。对于脾胃虚寒的人群, 可以加姜汁来缓解苦味蔬菜的寒凉, 还可以起到暖胃的作用, 这样搭配能获得苦味蔬菜的益处, 同时又不伤身体。

补水

小满节气一到, 人体水分的消耗开始增多, 体内的多种微量元素也会随着汗水

排出, 此时单纯靠喝水不足以弥补机体需求, 因此要选择多元的补水方法。

比如多吃一些黄瓜、蒜薹、樱桃等食物。应季果蔬富含维生素和矿物质, 既能补充人体的水分, 还可以补充人体所需的微量元素。

祛湿

小满节气是“湿”的开始。此时, 湿气进入人体内部“潜伏”, 等到暑热正盛时, 暑、湿内外呼应, 容易引发各种疾病, 比如风湿、脚气、水肿等。

脾主运化水湿, 脾胃功能好, 就能祛除多余的湿气。可以多吃些健脾、利湿的食物, 比如红小豆、丝瓜、白扁豆等, 减轻肠胃负担。

小满养生吃这些

苦瓜: 清热解暑

小满节气推荐吃苦味蔬菜, 苦瓜就是不错的选择, 爽口开胃, 具有消暑、清心除烦的作用。

冬瓜: 利尿消肿

夏季天热, 容易大便燥结、口臭, 但又没有到吃降火药的地步, 此时冬瓜就能派上用场。中医认为冬瓜味甘、淡, 性微寒, 能清热化痰、降火解毒、利尿消肿。

丝瓜: 清热泻火

丝瓜具有清热泻火、凉血解毒的功效, 还含有比较高的营养价值, 比如维生素、矿物质、植物黏液、木糖胶等物质, 全身都可入药, 是不错的夏日蔬菜选择。

西瓜: 解暑解渴

西瓜生在夏季, 性寒、多汁, 在炎热的夏天可以帮助补充人体因出汗丢失的水分、糖分。

杨梅: 生津敛汗

夏季出汗多, 推荐大家可以吃点杨梅, 能起到生津敛汗的作用。或者不想吃饭的时候, 也可以吃点杨梅“治疗”一下, 酸酸甜甜的味道很开胃。

樱桃: 富含维生素C

樱桃除了富含维生素C、花青素等多种营养元素, 还有褪黑素, 它是人体大脑松果体分泌的一种激素, 能有效调节人体的睡眠节律。

小满养生有“两防”

防心火

中医认为, 夏主火, 内应于心。夏季天气炎热, 容易心火上炎, 使人出现心情烦躁、口干舌燥、失眠等症状。原本就体质偏热, 平时容易上火的人, 就更容易在夏季出现心火上炎的症状。

对于易心火上炎、口舌生疮、湿热体质的人群, 在小满可以食用一些薏米。生薏米清热利湿的作用更好, 炒薏米更加温

和, 健脾的作用更好, 对于脾胃虚弱的人更加适用。

防暑气

天气越来越炎热, 外出、挤公交、高温作业时都比较容易发生中暑, 引发头晕、胸闷气短、疲惫乏力等全身不适的症状。

所以在太阳暴晒的时候, 最好减少户外活动, 并做好防暑降温的准备。

小满养生有“五忌”

忌乱穿衣

小满节气一到, 天气容易忽冷忽热, 故穿衣不能光凭心情, 应随着气温的变化适时增减衣物, 以保持体温的相对恒定, 使人体的抵抗力不被削弱。

忌贪冷饮

夏季天气热, 饮食上更加不能贪凉, 比如经常喝冰镇啤酒、饮料等, 轻则出现腹胀、嗝气等症状, 重则胃部疼痛剧烈, 对健康不利。

忌淋雨

小满节气不要淋雨, 要尽量避开潮湿的环境, 避免外感湿邪, 这样可避免脚气、湿疹、下肢溃疡等疾病的发生。穿衣时要选择透气性好、棉质、浅色的衣服, 既可防止吸热过多, 又可透气, 避免湿气不散。

忌熬夜

夏天昼长夜短, 从小满节气开始, 要及时调整作息, 早睡早起, 午饭后半小时可以进行短时间的午睡, 等酷暑真正到来时, 就能养成合理的作息了。

忌不运动

夏天, 很多人因为怕出汗而变得不爱锻炼。其实, 适当地锻炼有利于体内汗液排出, 帮助祛除体内湿气。但要选择合适的运动, 可晨间或晚上太阳下山后, 到公园或绿地散步、打太极拳、做操、跳舞等。

但要注意, 晨练时不宜过早, 日出前, 由于没有光合作用, 绿色植物的周围并没有多少新鲜氧气。并且, 太早晨练易患感冒, 还可能会引发关节疼痛、胃痛等病症, 故夏季晨练时间不宜早于6点。

小满养生汤水

1. 淮山药扁豆薏仁汤

材料: 淮山药20克, 白扁豆15克, 薏米30克, 猪骨数块, 生姜、葱、食盐、香菜等适量。

做法: 将猪骨洗净与淮山药、白扁豆、薏米、生姜一道放入锅中, 加火熬煮, 先武火后文火, 最后放入适量葱、食盐、香菜等调味品。

功效: 健脾祛湿。

2. 莲子红枣绿豆粥

材料: 粳米150克, 莲子30克, 红枣10枚, 绿豆200克, 白糖或冰糖适量。

做法: 将粳米、莲子、红枣、绿豆洗净放入锅中, 加水上火煮, 先武火后文火, 待粥成时放入适量白糖或冰糖调味。

功效: 补脾安神, 清热祛湿。 据央视、《羊城晚报》