



立夏时节 这些养生规矩要记牢!

5月5日,我们迎来了夏季的首个节气——立夏。立夏是二十四节气中的第七个节气,也是夏季的第一个节气,代表着我们与春季挥手作别,迎来热情的夏季。立夏之后,人体的消耗也随之加大,人往往会觉得疲倦,此时人的作息规律不能再一成不变。立夏需注意哪些? 日常饮食起居该如何调整? 本期《健康周刊》带来了专家的观点,一起助你健康。

蔡富根/整理

立夏养生 当先养心

中医认为,夏气与心气相通,因此夏季养心,恰逢正时。

拍打心包经:晚上7点~9点是血液循环的旺盛时期,可通过拍打心包经,或者手臂的肘窝处进行排毒,这样能有效加强心脏的供血能力以及大脑的血液循环。手掌空心拍打,养护心脏。

按摩中指:除此之外还可以按摩中指,因为中指对应着心包经,做弹中指的动可以活动心包经。

屈指通心络:采取自然站立或坐姿,身体放松,一手握拳,小指伸直,其余四指握拢,然后小指用力向掌心屈伸81次,两手交替进行,有泻心火、通畅心经、提神醒脑之效。

增酸减苦 调护脾胃

在饮食上要注意增酸减苦,调护脾胃。多吃清淡易消化的食物,多食果蔬类、谷薯类以及富含维生素、纤维素的粗杂粮,如山药、小麦、玉米等,坚持“食物多样性”原则。

夏季适度增加酸性食物的摄入可以达到补肾助肝的目的,同时酸性收引可达到生津止汗的目的,还有开胃健脾、增进食欲的作用,比如番茄、山楂、猕猴桃等略带酸味的果实。

可将绿豆、莲子、荷叶、芦根、扁豆等加入梗米一并煮粥,能起到健胃、驱暑的功效。

早晚喝些大米或薏米粥,体质弱的人还可以增加一些红枣或者生姜,这样既有助于生津止渴,还能帮助滋养胃阳。

清心解暑 补充营养

立夏之后,随着人体消耗量的增加、水分的丢失、天气的炎热会造成我们明显的上火失液的情况,所以消暑食物必不可少,同时要注意液体的补充。

(1)补充维生素:如多吃些西红柿、青椒、冬瓜、杨梅、甜瓜、桃、梨等新鲜果蔬。

(2)补充水和无机盐:特别是要注意钾的补充,比如豆类或豆制品,以及蔬果中的香蕉、冬瓜等都是钾的很好来源。

(3)适量地补充蛋白质:如鱼、瘦肉、蛋、奶和豆类等都是最佳的优质蛋白,既能补充营养,又可达到强心的作用。

适当早起 科学作息

(1)坚持午休

立夏后,正午气候炎热时,人体血管扩张,使血液大量集中于体表。午饭后消化道的供血增多,大脑供血相对减少,人在午后常感到精神不振,困意频频。午睡的时间不宜太长,即使睡不着也要闭目养神,转转眼睛,能促进血液流注到眼部,缓解眼疲劳。

(2)“晚睡”“早起”

立夏后,昼长夜短愈加明显,人生天地之间,当顺应自然界阳盛阴衰的变化,《内经》中记载:“阳气尽则卧,阴气尽则寐”,在阴气最盛的子夜和阳气最盛的午时都要休息好,夜里应当“晚睡”,但不应晚于11点,以保证子时进入睡眠状态,早晨要“早起”,在5点至7点之间起床,能够接受天地的清明之气,用饱满的精神状态和充足的体力迎接新的一天。

立夏三忌 牢记于心

(1)冷饮

吃过多冷饮,会让“喜燥恶湿”的脾胃受伤,出现腹胀、食欲减退、容易困倦等消化道症状。夏季高温,雨水增多,易导致湿热盛行。冷饮内积,导致里生湿热,加之湿热天气的影响,人体也容易出现一些不适反应,包括口苦、食欲下降、腹泻,还可能皮肤湿疹。

消热解暑可食新鲜果蔬,比如西瓜、桃子、草莓、黄瓜、绿豆等。

祛湿的食物如:薏米、黄瓜、空心菜、莴笋、莲子、冬瓜等。

(2)大汗

中医认为,“汗”为心之液,汗出过多易伤心阴,耗心阳。心“主血脉”,血汗同源,汗出过多会影响血液的充盈,使心脏功能发挥受阻。

立夏以后,自然界中阳气渐长、阴气转弱,气温逐渐走高,体内新陈代谢加快,生活中要避免剧烈运动导致大汗淋漓,可选择散步、慢跑、打太极拳等慢节奏的有氧运动。

(3)郁怒

夏季属火,火气通于心,心“主神志”,天热火浮,暑热易让人烦躁不安,心神被扰动,出现心神不宁,心跳加速,进而出现胸闷、气短等症状。

临床上,“双心疾病”发病率逐年增高,情绪不佳极易诱发心血管疾病,急躁易怒、爱发脾气会增加心血管疾病的患病率。

因此,夏季切忌暴怒伤心,可多做一些安静活动,如瑜伽、弹琴等,平抑心火,保持心情愉快、心平气和的状态,使脏腑阴阳平衡,气血和畅。

6种食物适当多吃

(1)蚕豆

立夏脾胃处于旺盛阶段,人体易生湿气。此时嫩蚕豆上市,除丰富的钙、镁等营养素外,嫩蚕豆还含有磷脂和胆碱,有助增强记忆、保护大脑、益气健脾、利湿消肿,特别适合暑热和湿气重的夏季食用。

(2)绿茶

夏天经常喝茶,尤其是偏凉性的绿茶,可以让暑气顿消,起到清热解暑、利尿排毒的作用。另外,夏季气温高,人体丢失的水分多,常喝茶可以及时补充水分。

注意:脾胃虚寒的人少喝。

(3)黄瓜

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。

(4)莲子

夏季心脏最脆弱,暑热逼人容易烦躁,易伤心血。莲子心的味道虽然比较

苦,但可以清心火,是养心安神的佳品,亦可壮肠胃。

推荐菜谱:莲子松仁玉米。

(5)樱桃

酸甜可口的樱桃可以益脾养胃、祛风胜湿。樱桃富含铁元素和维生素,适量食用有养颜润肤之效。另外,樱桃中维生素含量较高,用眼较多者吃些很好。

推荐一款冰糖樱桃饮: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。

(6)赤小豆

春夏相交的时候,要重视祛湿。按照中医理论,湿滞易化热。所以,在初夏之时,可以取赤小豆、薏仁、山药等煮粥服用,以健脾祛湿清热。

注意:腹泻、阴虚体质的人少吃。