

避免心火旺盛 注重祛湿 多吃豆类

三伏养一夏 养生要趁“热”

7月11日正式入伏,今年三伏天从7月11日至8月19日,历时40天。伏是避暑的意思,入伏以后,气温高、气压低、湿度大,到了一年最热的时节,老百姓说的“苦夏”就在此时。三伏天也是多种疾病的高发期。那么,最难熬的三伏天如何养生?听听专家的养生建议吧。

养心去心火

进入伏天后,天气炎热,容易使人烦躁、情绪不稳,甚至发怒发火、伤神伤心。暑气容易耗伤人体阳气,汗多伤阴,中医认为,汗为心液,人们容易烦躁不安,爱犯困,少精神。所以,对应这一时节的特点,在养生健康方面,应该根据季节与五脏的对应关系,加强对心的调养。

中医认为“夏气和心气是相通的”,所以三伏天养生讲究“静养”。“伏天高温高湿,人们体力消耗较大,常会觉得浑身乏力,提不起精神。所以,入伏后尽量不要熬夜,避免心火旺盛。起居应当顺应夏季阳消阴长的规律,早起晚睡,建议晚上11点左右上床,早上7点左右起床。适当午睡30分钟,既能避开盛夏中

午的炎热之势,又可补充睡眠、消除疲劳,及时恢复精力。”银川市第一人民医院中医科主任医师王晓丽说。

炎夏易惹湿邪伤身

炎炎夏日除了要注意解暑之外,日常养生更要注重祛湿。三伏天是一年中气温最高且又潮湿、闷热的日子,外界的湿气容易导致人体内湿气聚集,让人总感觉懒洋洋的,甚至是疲乏不堪。

“夏天很多人常靠冰啤酒、冷饮、冰镇西瓜解暑,但这些过于寒凉的食物大量进入消化道后,脾胃首当其冲受到伤害,影响其正常运化水液的功能,导致水液在体内停聚,长此以往则易形成痰湿。夏季本应该是多出汗的时候,但很多人习惯在空调屋里待着不出门,身体的湿气排不出来。另外,夏夜,很多人喜

欢睡地板,但大量的湿气入侵会导致关节、四肢酸痛,甚至引发风湿性关节炎。”王晓丽说。

这样赶走湿邪

如果体内湿气严重,湿邪不去,各种不舒服就会找上你。那么,如何赶走体内湿邪?

中医常用一些芳香药物,达到祛湿的作用。要注意的是,中医讲究辨证治疗,祛湿的方法也应该根据体质不同而有所不同。

脾虚者容易生湿,所以,在祛湿的同时也别忘了健脾,因为有了强健的脾胃才能更好地吸收营养。湿气重脾虚人群,可以适当多吃健脾类的药膳,还可以通过一些食疗的方式,达到健脾祛湿功效。“另外,夏天还可以多吃豆类,如扁豆、赤小豆等,均有祛湿作用。民间流行的红豆薏米粥,除湿效果也不错。”王晓丽说。

除了

食疗,多运动

也是很好的健脾

祛湿方式,夏天可以选

择跑步、健步走、瑜伽、太极等运动,有助于活化气血循环,增加水分代谢。但运动出汗后,千万不要马上吹空调、吹风扇,也不要马上去冲凉,因为这样做最容易使内湿外湿相合,伤身体。

中医拔罐能有效地祛除寒湿之气,可取中脘、上脘、下脘、天枢、足三里、丰隆等穴位,进行艾灸,可温中健脾祛湿。

适当吃点“苦味”

一进三伏天,很多人就会受到“苦夏”的困扰,口淡乏味,食欲不振。因此,“开胃”也是夏季养生的重点。王晓丽建议:“夏天可以适当多吃点苦味食物,苦瓜、苦荞麦都能解热祛暑、健脾

开胃。不过苦瓜性寒,体质较差、脾胃虚寒者不宜多吃。天气酷热,出汗较多,容易耗气伤阴。因此,益气养阴的食物也不可少,山药、大枣、蜂蜜、莲藕、麦冬都是不错的选择。”

要想摆脱苦夏,还需多喝水,多吃新鲜蔬果,少食生冷食品,以免加重胃肠负担。大汗淋漓是暑天的常态,随汗液流失的钾离子也比较多,可能会引起人体倦怠无力、头昏头痛、食欲不振、中暑等症候。建议每天吃点富含钾的“豆类”,比如大豆、毛豆、绿豆、红豆等。豆类还富含膳食纤维和B族维生素,可补充从汗液里流失的营养物质。



夏季多吃3种食物可美容养颜

在长达40天的三伏天里,我们应该多吃哪些食物呢?下面就为大家介绍3种食物,是三伏天美容养颜的最佳选择,爱美的女性一定要记牢。

●黑布林 黑布林含有丰富的糖、维生素、果酸、氨基酸等营养成分。具有很高的营养价值,保健功能十分突出,有清肝养肝、排毒的作用。黑布林中含有一种超抗氧化剂

——花青素,这种生物活性物质能清除体内自由基,有助于延缓衰老,帮助保持皮肤弹性,起到补血润肤、美容的功效。

●积雪草 积雪草能够清除人体内氧自由基,有预防妇科疾病、美容美颜、降低胆固醇、防癌、清理身体毒素的作用,还能促进血液循环、抗氧化、增强人体免疫力。

●枇杷 在月经期间食用一些枇杷,能帮助女性补充气

血、缓解痛经。由于枇杷富含丰富的维生素,经常食用可以起到滋润肌肤的作用。由于枇杷几乎不含脂肪或蛋白质,所以这也是一种低胆固醇、低热量的水果,对于比较肥胖的人群来说,枇杷是很适合吃的。枇杷富含粗纤维,其中的矿物质元素也很丰富,可以帮助人体消化吸收。另外,枇杷含有大量的维生素A,具有防癌、抗癌的作用。

高血压患者喝水 少量多次为宜

对于高血压患者来说,如何合理健康地喝水是很有讲究的。水虽然决定不了血压的高低,但可以影响血压的高低。那么,如何喝水才能让水成为稳定血压的“帮手”?

遵循少量多次原则。高血压患者每天应补充2000—3000毫升的水分,其中包括汤、水果等。喝水时应小口慢喝,每次200毫升,每隔1—2小时喝一次。

特殊高血压患者应控制

饮水。高血压肾病患者或由其他原因引起的肾病问题,肾脏功能严重受损,肾小球滤过率已经很低,甚至已经出现身体水肿问题的患者,就要遵医嘱控制饮水量了,喝水过多反而会加重肾脏的代谢负担。

高血压合并心衰的患者,若有严重水肿问题,也需控制饮水,避免饮水引起心脏负担的进一步加重,同时还需要用利尿药物来改善水肿。



温馨小智囊

酸梅汤是三伏贴的“好伴侣”

贴三伏贴后,人们常有咽喉疼痛、口干舌燥、头痛便秘的症状,这是因为三伏贴有温

阳益气的功效,此时喝养阴清热的酸梅汤,有助于维持身体的阴阳平衡,减轻症状。

睡前嚼枸杞缓解夜间口干

据《当代健康报》报道,中医认为,夜间口干,多是肝肾阴虚导致津液不能上承所致。枸杞味甘性平,具有滋补肝肾、益精明目、生津安神等

功效,可治疗由于阴虚伤津引起的口干症。睡前嚼服枸杞,既可缓解夜间口干,还能帮助睡眠,用量一般为睡前嚼服10克至30克。

鹌鹑蛋是天然“补脑丸”

鹌鹑蛋所含卵磷脂和脑磷脂,比鸡蛋高出4倍,维生素D也格外丰富。补充维生素D有

利于提高大脑记忆力和信息处理能力。用脑多的人,每天可以吃5至6个鹌鹑蛋。

吃黄瓜把排毒养颜

黄瓜性寒凉,水分也特足。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、清热解暑,黄瓜把还含有较多的葫芦素C,可阻

止肝细胞脂肪变性,抑制肝纤维增生,也是罕有的排毒养颜食品。吃的时候可千万别把它扔掉了。另外,黄瓜中含有丙酮二酸,能抑制脂肪的吸收,想瘦身的人可以适当多吃些。

醉酒反应或是低血糖

低血糖的一些症状与醉酒非常相似,如步态不稳、反应迟钝、嗜睡等,很容易被误认为是醉酒反应,从而导致严重持久的

低血糖,延误抢救。无论糖尿病患者是否喝酒,若出现醉酒感,都有必要测量一下血糖,以便及时发现低血糖。(本版综合)