

夜卧早起适当运动 饮食清淡戒骄戒躁

养心安神调脾胃 夏日过得很滋润

立夏时节,日照增加,温度渐升,农作物进入生长旺季,人体的新陈代谢也开始加快,心脑血管容易供给不足,使人烦躁不安、倦怠懒散。专家提醒,中医理论中,心属火,心阳在夏季最为旺盛,因此立夏养生,应从养心开始。

●夜卧早起 宜适当午睡

专家介绍,夏季万物欣欣向荣,人们也应顺应自然界的阴阳消长规律,晚上睡觉的时间可以比春季稍晚一些,早上早一点起床,以充实阳气。同时,因夜间睡眠时间减少,加之夏季气候炎热,出汗过多,午后容易出现疲乏困顿的现象,故建议通过午睡补充精力。研究表明,午睡可预防多种心脑血管疾病的发生。一般午睡时间建议半个小时到1个小时左右,不宜过长。

●饮食清淡 勿贪凉饮冷

立夏以后,肝气渐弱,心气开始生发,饮食应当增酸减苦,养心助肝,补益脾胃。随着气温升高、天气炎热,脾胃消化功能开始减弱,此时饮食应以清淡易消化为主,且注意营养搭配,多

吃新鲜的时令蔬菜水果。同时,夏对应五色中的赤、五味中的苦,养护心阳,可以多吃一些红色的食物,如西瓜、草莓、杨梅、樱桃、番茄、胡萝卜、红甜椒等。还可以适当进食一些苦味的食物,如苦瓜、苦丁茶等以助“降心火”。

夏季毛孔舒展,阳气旺盛,过于贪凉往往易使寒气从皮肤腠理而入,“形寒饮冷则伤肺”,过食寒凉则易伤脾阳。故肺脾虚寒的人,不宜进食太多生冷寒凉的食物。

●适当运动 勿急宜慢缓

立夏后,气温升高,人体出汗较多,运动宜慢宜缓,如散步、慢跑、打太极拳、五禽戏、练瑜伽等,不适合剧烈运动,以防汗出太过,损伤心阳。运动后适当补

充温水,以防电解质丢失。

●精神调摄 要戒骄戒躁

立夏以后,心火渐升,在情绪上要保持舒畅、愉悦,多听优美的音乐或练字、绘画、弹琴等,都可以起到清心安神的养生作用。注意戒骄戒怒,“调息净心,常如冰雪在心,炎热亦于吾心少减”。中医认为“心主神明”,人的精神情志由心来主管统摄。当夏日气温升高,心火过旺,人容易出现烦躁不安、心神不宁,而影响到睡眠。

专家提醒,在日常起居生活中,要戒骄戒躁,保持神清气和、活泼愉快,可多亲近大自然,使人的阳气宣通开泄,但也不能情绪波动过大,切忌暴喜伤心。



番茄vs圣女果 大白菜vs娃娃菜 这些蔬菜哪种营养更好

●番茄vs圣女果

圣女果和番茄,都属于茄科番茄属,虽然它们的大小不同,但同样拥有丰富的番茄红素,常吃有两大好处。

抗氧化、抗衰老:番茄红素是强抗氧化剂,可以有效地清除人体内的自由基,保持细胞正常代谢,延缓衰老;还能对抗紫外线的损伤。

保护心脑血管健康:番茄红素能够对抗血管内的自由基,辅助预防血液内脂类物质氧化,让血液顺畅流通,从而降低心脑血管疾病的发生概率。

与番茄相比,圣女果可谓“浓缩的就是精华”:含维生素C,33mg/百克,是番茄的1.75倍;

含维生素E,0.98mg/百克,是番茄的2.3倍。圣女果和番茄都很适合减肥的人食用,圣女果的热量仅为25大卡/百克,番茄的热量更低,为15大卡/百克。但相比几乎不含糖的大番茄,圣女果的糖度约为2%,对于有控糖需求的人来说,更推荐吃大番茄。

●大白菜vs娃娃菜

近些年来,娃娃菜逐渐进入大众生活,但价格相对更高,有些人认为它的营养价值也比大白菜高。事实上,娃娃菜是从国外引进的一款亚种白菜,虽然它的口感更加甘甜鲜嫩,但从营养价值来看,还是大白菜更具优势。



大白菜的维生素C含量为31mg/百克,是娃娃菜的2.6倍、柠檬的1.4倍;而白菜梗中的维生素C含量更高,可以达到47mg/百克。虽然娃娃菜的钾含量高达278mg/百克,是大白菜的2倍多,但是蔬菜中比它含钾量高又实惠的菜多得很,所以考虑到价格,这也不算它的优势了。

肝内胆管结石需定期复查

肝内胆管结石是比较常见的良性疾病,但由于结石存在时间长,刺激附近的胆管,引起胆管炎症反复发作,造成胆管细胞损伤,导

致细胞不典型增生,最终形成肝内胆管细胞癌。肝内胆管结石早期无需特殊治疗,每年定期复查即可。

吃薯类宜蒸煮

常见的薯类有甘薯、马铃薯、木薯和芋薯。这些薯类怎么吃能获得更多营养呢?专家指出,最好每周吃

5次,每次吃50克至100克。此外,薯类最好用蒸、煮的方式,以保留较多的营养素。

冬瓜子鱼腥草是天然抗生素

冬瓜子在古代被列为治疗咳嗽的必用药,现代医学也证实它是抗菌效果非常强的中药材,不仅是天然抗生素,也是天然的消炎药;而鱼腥草专治黄脓痰,有很好的辅助作用。鱼腥草也有预防

心血管疾病、降血压的功能,高血压患者可多吃。“冬瓜子桑白皮”当茶,大人小孩都适合喝,加些蜂蜜效果更好。一般感冒咳嗽黄痰可以服用这帖药茶,若是肺炎则更应服用。

坚持散步可缓解背部疼痛

研究表明,让背部疼痛得到缓解的最简单有效的办法就是坚持散步。实验中,一半参与者进行了增强肌肉力量的锻炼,每周参加2至3次,持续6周。另一半参与

者散步20分钟,每周2至3次。结果显示:两组参与者的所有考评指标都有所改善,这意味着散步疗法与临床上所采用的肌肉训练疗法同样有效。

按揉这两个穴位可悦心解郁

太冲穴(位于足背侧,第1、2跖骨间,跖骨底接合部前方凹陷中)为肝经原穴(脏腑的原气经过和留止的部位),按压此穴能激发肝经阳气,助其升发,保持肝气条达顺畅,促使心情愉悦。行间穴(位于足背侧,第1、2趾间,趾蹼缘的后方赤白肉际处)为肝经的求穴(阴经里的荣

穴,六经行属火,有清热作用),按揉可疏肝解郁、清解郁热。

具体操作方法:端坐,先屈曲左膝,右手虎口握住左足;以右手拇指按压左足上的太冲穴、行间穴,力度以局部有明显酸、胀、痛感为宜,每穴按揉5分钟左右;随后,以左手拇指按压右侧两穴,各5分钟。(本版综合)

出门别忘给眼睛做“防晒”

高指数的紫外线会损伤眼睛,眼睛无法涂抹防晒霜,为了避免太阳的直射伤害,墨镜则不失为一个好的选择。

什么时候需要佩戴墨镜?

很多人认为只有阳光直射时需要佩戴墨镜,但真实情况却非如此。我们主要是防紫外线的损伤,而在阴天,紫外线尤其是UVA的强度并不比晴天时少,如果我们长时间在户外活动,同样会对眼睛造成损伤。长时间佩戴

墨镜是否有伤害?

目前并无研究报道长时间佩戴墨镜会给人体带来伤害。但不建议在暗处佩戴墨镜,可能会由于光线的下降导致视力的下降。

如何选择墨镜?

建议购买商品标签上标有100%UV(阻挡所有紫外线)或者UV400(阻挡400nm波长以下的紫外线)的墨镜,这两种可以阻挡危害最大的紫外线UVA。

