

A

饮食

护心安神
忌生冷

“‘春生、夏长、秋收、冬藏’是一年四季的发展规律。人源自自然,养生也要遵循自然规律,做到顺天应时,天人合一。”谈及养生,我市老中医刘月棠从中医学传统理论讲起。他说:“《素问》中说:‘心者:生之本,神之变也……为阳中之太阳,通于夏气’,季节不同养生调理侧重的脏器也不同。”

他指出,心脏对应夏天,所以夏季养生应以“养心”为重点。

夏季“养心”,如何从饮食方面入手?刘月棠介绍,有养心安神功用的药物有茯苓、麦冬、小枣、莲子、百合等;食物有小米、玉米、豆类、鱼类、洋葱、土豆、冬瓜、苦瓜、芹菜等。不利于养心的有动物内脏、鸡蛋黄、肥肉、虾等,以及过咸的食物,如咸鱼、咸菜等尽量少食。

“夏季瓜果蔬菜集中上市,西瓜、黄瓜、桃、苦瓜是护心果蔬,可以多吃。”刘月棠介绍,这些果蔬不仅是食物,也兼具治疗作用。比如黄瓜生津解渴,对除湿、滑肠、镇痛有明显效果,便秘者宜多吃;苦瓜可除热邪、解劳乏、清心明目,工作劳累的人可以多吃些。

夏日人们出汗多,食欲不好,从养生角度看,饮食应以低脂、低盐、多维维生素为主。刘月棠建议膳食调养从各种营养保健粥入手,比如早、晚食粥,午餐喝汤,既能生津止渴、清凉解暑,又补养身体。在养心解暑的同时,夏季膳食调理还要注意营养物质的补充,比如维生素、水和无机盐、蛋白质。刘月棠说:“尽量多食应季瓜果,适量补充优质蛋白质,比如鱼、瘦肉、蛋、奶和豆类等。”

(张莉芬)



B

运动

夏季健身
要“避热”

生命在于运动,即使在夏天,运动也不应停止。但是,真正要做到有效健身,还是需要注意正确的健身方法。那么,夏季怎么运动养生才利于健康?对此,记者采访了我市的健身达人张涛。

夏季是一年中阳光最为强烈的季节,运动时避免阳光直射是非常必要的。张涛表示,运动的地点最好选择在室内,如进行乒乓球、室内羽毛球、游泳等运动项目。如要进行户外运动,时间最好选择在黄昏或清晨。

夏季运动出汗多,盐分流失量大,容易使细胞渗透压降低,导致钠代谢失调,发生肌肉抽筋等现象。张涛建议,在夏季运动之前的10至15分钟,要适当喝水,大约控制在450毫升至600毫升左右。运动后也应及时补充水分,但是不要一次喝得太多,而是要“多次少饮”。

夏季运动对体力消耗较大,所以,运动时是要遵循“热身—运动—整理”的原则进行。先要从运动量小的动作开始,等身体各部位肌肉活动开了以后,再逐渐加大运动量。运动结束后做些放松调整活动,如慢走几步、揉揉腿、做几下深呼吸等。

张涛表示,适合夏天的运动项目有很多,不过每个人的体质不同,只有根据自己的身体情况,选择适合自己的运动方式,才能达到满意的效果。

(武玲芳)

夏季
养生

莫贪凉

C

起居

跟着太阳
来养生

春夏养阳,秋冬养阴,这属于《黄帝内经》中的“顺四时、调阴阳”,书中有云:“夏三月,此谓蕃秀,天地气交,万物华实,夜卧早起,无厌于日,使志无怒,使华英成秀,使气得泄,若所爱在外,此夏气之应,养长之道也……”有十多年临床经验的中西医结合执业医师吴伟基表示,我们有一句古老的养生名句叫“跟着太阳来养生”,所以应该“夜卧早起”,人卧则气血静,醒则气血升。但晚睡不可过晚,不要超过23时,更不可熬夜。

吴伟基表示,夏天是冬病夏治的好时节,这里冬病指一切阴寒性疾病。最简单的就是晒太阳、户外运动、艾灸、喝姜枣茶等。不过,艾灸最好在专业医师的指导下进行。

夏季炎热,大汗淋漓时,有人通过洗冷水澡、吹空调的方法来快速降温。吴伟基表示,这些生活习惯都比较伤阳气。比如空调是不能对人直吹的,尤其是热出汗后,毛孔都开着,一点防线都没有,很容易生病。洗澡也要注意两点,一是汗没干最好不要洗,以免湿气入侵;二是太晚不要洗,就是23时后不要洗,以免伤阳。另外最好用温水洗,北方尽量避免用凉水洗澡。

(张颖)

D

穿着

勤换衣物
防晒伤

立夏之后,天气转热,气温会持续升高,人体将会大量出汗。当汗液长时间滞留皮肤和衣服上时,会变质发酵产生臭味,诱发痱子及皮炎等皮肤病。因此,要勤换衣物。

夏季人体新陈代谢旺盛,衣着尽量以宽松为主,服饰要选用柔软、易于散热、通风、透气、吸湿力强的面料,如麻、棉都是很好的选择,最好还具有防紫外线的功能。不宜选用合成纤维类、羊毛类等吸湿及散热性能差的衣料。

夏季穿衣不宜过紧,否则会影响皮肤透气,对健康造成不良影响。此外,夏季穿衣也不宜过少,否则皮肤非但不能散热,还会从外界环境中吸收热量。

在衣服颜色选择方面,夏季外出尽量不要穿深色衣服。过深颜色的衣物容易吸收更多的热量,不仅可能会灼伤皮肤,而且还会加快皮肤老化。同时,蚊子有趋暗的习性,深色更容易吸引蚊子。

尽管立夏之后气温逐步升高,但是由于昼夜温差较大,广大市民最好在早晚适当增添衣物,避免遭受风湿,以防诱发感冒等呼吸系统疾病或风湿病。

(程浩)

