

饮食有节 衣着有度

夏至节气,意味着将迎来一年中最热的阶段。随着气温升高、暑热侵袭,人们往往会因不适应出现烦闷、食欲不振、失眠等情况。对此,晋中市中医院陈医生提醒广大市民,需顺应时节变化,从饮食和穿着等方面科学调整生活方式,安然度夏。

夏季多汗耗气伤津,科学膳食尤为重要。陈医生建议,日常饮食当以清淡为主,减少油腻厚味摄入,可多选用绿豆、小米、赤小豆等杂粮煮粥作为主食,既能补充因出汗流失的维生素B族,又可发挥清热祛暑功效。冷食冷饮需适可而止,冰镇啤酒、碳酸饮料等寒凉饮品易损伤脾胃阳气,加重体内湿气堆积,胃寒体质者更应节制。

中医理论认为“汗为心之液”,夏季养心可适当增食红色食物,如西红柿、红枣、红豆等滋养心脉。苦味食材亦是夏日良伴,苦瓜、莲子心等可清心火,莴笋、芹菜等时蔬则能利湿开胃。

炎热的夏日,人们稍微一动就会大汗淋漓。在穿衣方面,要选择柔软、透气的衣服。透气布料利于皮肤呼吸,汗液易于蒸发,带走体温,不易中暑。浅色系衣服,可以反射太阳光,让人感到凉爽。在空调房内,更应该注意穿好衣服,以免寒气入体。夏天运动后,湿衣服及时换掉,待毛孔闭塞后再洗温水澡是最佳降温选择。

陈医生强调,若身体出现异常症状,应及时就医,切勿自行服药延误病情。(武玲芳)

夏至,是二十四节气中的第十个节气,也是夏季的第四个节气。每年公历6月20日至22日交节,今年的夏至始于6月21日。此时,太阳直射北回归线,北半球各地的白昼时间达到全年最长,且越往北白昼越长。对于北回归线及其以北的地区来说,夏至也是一年中正午太阳高度最高的一天。

夏至既是二十四节气之一,古时也是民间“四时八节”中的一个节日,自古

民间就有在夏至拜神祭祖的习俗。民间有“冬至饺子夏至面”的说法,夏至吃面是很多地区的重要习俗,民间有“吃过夏至面,一天短一线”的说法。夏至吃面有尝新之意,用细长的面条,比拟夏至白昼时间长,为的是取一个好彩头。在北方,人们吃面感谢天赐丰收,祈求“秋报”。夏至日,女子们还会互相赠送折扇、脂粉等物,寓意驱暑防痱。

夏至期间中国大部分地区气温较

高,日照充足,作物生长很快,生理和生态需水均较多。此时的降水对农业产量影响很大,有“夏至雨点值千金”之说。

夏至是太阳北行的转折点,夏至过后,太阳直射点开始从北回归线逐渐向南移动,北半球白昼开始逐渐变短,夜晚逐渐变长。但由于太阳辐射到地面的热量仍比地面向空中散发的多,故在其后一段时间内,气温将继续升高,因此有“夏至不过不热”的说法。(张颖)

夏至时节,人体易受暑热侵袭,同时,人们喜欢空调,又易受寒湿入侵。如何顺应节气特点调整日常生活、科学养生呢?不妨听听专家怎么说。

时夏方长 盛暑将至

挑选时段 科学锻炼

如何在炎炎夏日里科学锻炼,成为许多市民关注的焦点。市体育局群众体育科负责人梁高飞建议:夏至健身应遵循“低强度、长间歇、补水勤”原则,巧妙利用昼长优势,让运动与健康同行。

梁高飞指出,夏至时节白昼时间较长,市民可充分利用清晨和傍晚的凉爽时段进行锻炼。清晨5至7时,空气清新,气温适宜,适合进行慢跑、健步走等有氧运动;18时后,阳光不再强烈,气温也逐渐降低,是打羽毛球、乒乓球等球类运动的好时机。他特别提醒,无论选择哪个时段运动,都要做好充分的热身和拉伸,避免肌肉痉挛和运动损伤。

针对夏至时节的高温天气,梁高飞重点推荐了游泳项目。他表示,水中散热效率是空气中的25倍,游泳既能有效锻炼心肺功能,又能减轻关节压力,是夏季运动的理想选择。同时,他强调,市民一定要选择正规泳池,注意补水间隔,单次游泳时间不宜超过90分钟,以免过度疲劳。

此外,梁高飞还提到,太极拳、八段锦等传统养生运动与夏季养生理念高度契合,非常适合中老年朋友。对于居家健身,梁高飞推荐了包括靠墙静蹲、弹力带划船、瑜伽球卷腹等微运动,既节省时间,又能有效锻炼全身肌群。他特别提醒,运动后不宜立即吹空调或冲凉,以免引发感冒,应等待身体自然恢复日常状态。(史俊杰)

调节身心 顺应自然

夏季烈日炎炎,阳气旺盛,按照中医理论,此时阳极阴生。养生要顺应夏季阳盛于外的特点,晋中市中医院感染性疾病科主任王胜为市民提供了实用的夏至养生建议。

夏季的作息应早睡早起,顺应自然界阴盛阳衰的变化,注意养护阳气。不过,晚睡并非熬夜,而是适当推迟入睡时间,早起则能让人精神饱满地迎接新的一天。中午进行短暂的午睡,可以恢复体力。同时,室内环境应

保持通风和适度降温,让新鲜空气流通,温度控制在26℃至28℃较为适宜。需特别注意的是,要避免冷风直吹和长时间待在空调房间内,以防发生空调病,出现头晕、乏力、关节疼痛等症状。

情志调节在夏季养生中也不容忽视。中医认为,夏属火,与心相应,在赤日炎炎的夏季,要更重视心神调养。此时,人们应做到神清气和、快乐欢畅、胸怀宽阔、精神饱满,培养积极

乐观的性格,以利于气机的通泄。日常可以通过听音乐、阅读等方式来舒缓情绪,感受“心静自然凉”的夏季养生法。

此外,穴位防护也是夏季养生的有效方法,适当的穴位按摩可以帮助防暑和缓解身体的疲劳,日常可按揉足三里、风池穴等,帮助健脾胃、防头痛。夏季养生需从作息、环境、情志等多方面入手,顺应自然规律,养护阳气,健康度过炎炎夏日。(王爱媛)