

初夏时节这几件养生大事需注意!

舒适的春天过去了,夏天来了!从初夏开始,应合理安排作息时间,及时补充营养物质,采取正确的养生保健方法,以便更好地度过夏天。
春夏交替的时节,这几件事儿您得注意。

谨防疾病

中医专家提醒,立夏后神经性疾病、皮肤病、胃肠疾病等将进入高发期。

季节交替对人的情绪会有一些影响,气温、气压升高,对心血管疾病、高血压病人影响较大。要调剂饮食、补充水分、调整情绪、注意休息。

夏季与心气相通,有利于心脏的生理活动,因此,要顺应节气的这种变化,保养心脏。此时节,老年人要注意避免气血淤积,预防心脏病发作。

立夏之后,湿度会明显增高,又热又湿的季节,最适合细菌、微生物繁殖,稍不注意就会

引发胃肠疾病。预防这类疾病要注意饮食卫生,饭前、便后洗手,少吃冷饮。尤其要注意一下,隔夜的食物一定要热透。

皮肤科专家提醒,立夏后,皮肤病也会集中爆发,尤其是过敏性皮炎、丘疹性荨麻疹等。此外,虫咬皮炎(隐翅虫皮炎等)是最应防范的皮肤病,要少在草地上、树底下、阴沟旁久留,少接触小动物,并及时清除花盆里的积水,以防蚊虫滋生。

初夏时节气候干燥,人易上火,所以口疮患者在这一时节会陡然增多。发生口疮的诱因除了干燥的气候,焦虑、紧张、维生素和微量元素摄入不足也很有关系。症状严重的患者,应在医生的指导下,用局部烧灼、涂抹口疮药膜和服用维生素B₂等方

法进行治疗。

此外,初夏还要注意预防流行红眼病。此病潜伏期短,受感染后24小时内发病,自觉双眼剧烈疼痛,畏光流泪,有异物感。得了红眼病,一要防止传染,二要及时治疗。患者的洗漱和擦拭物品要专用,尤其在集体场所,更要做好各项隔离工作。预防红眼病的关键是,在高温高湿的初夏,一定要注意个人卫生和眼部保健,少去人多的场所,避免接触传染源。

天热宜戒怒

随着天气的燥热,内心也会变得躁动不安。所以,炎热的天气,要做到“戒燥戒怒”,保持心境的平衡。在饮食方面要少吃辛辣上火的食物,多吃些清淡的食物,如山药、海产品等食物,既能清热防暑,又能增进食欲。

中医认为,夏季心阳最为旺盛,当夏日气温升高后,人易烦躁不安,好发脾气,而且机体的免疫功能也较为低下。所以,在

春夏之交要顺应天气的变化,做好自我调节,重点关注心脏保养。专家表示,“立夏”时节要做好“精神养生”,多做安静的事情,如绘画、书法、听音乐、下棋、种花、钓鱼等。

增强运动

“冬藏夏放”——也就是说冬季要注意营养和能量的积累,而夏季就要增强身体的新陈代谢能力。所以晨练是不错的选择。需要注意的是,锻炼有利于身体,但是夏季不宜运动量过大。由于天气比较炎热,容易出汗,带走身体的能量。建议在炎炎夏季备一些降温防暑的饮品,如绿茶、绿豆汤、酸梅汤等。

注意作息

由于立夏后天黑得晚亮得早,人们往往容易晚睡早醒,造成睡眠不足,白天常“打盹”。13时至15时是一天中气温最高的

时段,人易出汗,出汗多散热,血液大量集中于体表,大脑血液供应相对减少,午饭后消化道的供血增多,大脑的供血就更为减少,人就易精神不振,昏昏欲睡。适当的午睡是对身体有益的。午休时间半个小时到1个小时为宜,睡醒后不要急于起床,再躺10分钟起床为宜。

多进稀食有利补养

对人体脏腑来说,立夏时肝气渐弱、心气渐强,此时饮食应增酸减苦,补肾助肝。保证胃肠功能正常,抵御暑热侵袭,是夏季养生的重要一环。立夏后阳气上升,天气逐渐升温,多吃油腻或易上火的食物,会造成身体内、外皆热,易出现上火的痤疮、口腔溃疡、便秘等病症。

为解决此时脾胃功能紊乱,饮食上宜清淡、多补水,多吃易消化、富含维生素的食物。也可以多吃些稀食,比如喝粥,既能清凉解暑又能止渴。另外也要多补充维生素,比如冬瓜、西红柿等。

靠吃枣治疗贫血靠谱吗?

提起红枣这味药食同源的养生食材,你可能吃过不少,除了清香甜甜的味道,在你的印象中,它是一种什么样的存在?养颜补血?所以贫血就得多吃点对吗?

广州医科大学附属第二医院番禺院区中医科副主任医师郑艳华认为,靠吃枣治疗贫血,其实并不靠谱。而且,吃红枣还有不少讲究,养生族不妨来学一学——

红枣有补益作用

枣自古就被列为“五果”之一,郑艳华介绍说,它味甘性温,补脾和胃,益气生津,有缓和药性之功效,是常用的一味中药,也是一种药食两用的食材。很多养生族将它当零食,或者用来充饥煮粥,煮糖水、做糕点的时候可以放几颗,煲汤时调个味儿。

根据加工不同,枣有红枣及黑枣之分:红枣是稍经沸水烫过后晒干;黑枣是经沸水烫过再熏焙至枣皮发黑发亮,枣肉半熟,干燥适度为止。黑枣与红枣的成分、功效也大致相同。一般来说入药的以红枣为主。而蜜枣属于干果类,加工时是用割枣机把大青枣周身割一次,使它容易吸糖,然后放入锅中用白糖煮,晒干而成。蜜枣也有一定补益

作用,但真得很甜,广东人喜欢用它来煲汤。

大家印象中都认为红枣养颜补血,所以贫血就得多吃点。“但是靠吃枣治疗贫血,并不靠谱”。郑艳华解释说,中医说的养血,是强调补益的作用,并不是指治疗贫血。

枣虽好吃讲究多

郑艳华提醒说,吃枣还有不少讲究,比如:

1.生吃不是人人合适
水煮吃枣是明智之举,口感可能不同,但吃生果容易腹泻、腹痛的人群可以放心享用。

2.不宜过量食用
红枣味甜,是滋补调养佳品,可以经常食用。但切忌过量,多吃容易生痰生湿,还会引起胃酸过多、腹胀等问题。特别是容易长痘、腹胀、便秘肥胖的人群以及糖尿病患者不建议长期或多吃。

3.不宜空腹食用
因为枣皮较硬,消化起来比较困难,无论生枣还是红枣最好不要空腹吃,小孩和老人吃的时候一定要细嚼慢咽。

4.要防引起蛀牙
红枣的含糖量高对牙齿有一定危害。如果吃太多红枣,却没有喝水或及时刷牙的话,很容易蛀牙。

5.煲汤最好掰开再煮
广东人喜欢煲汤,红枣是汤配料里的常客,对体虚者尤为益补,煲汤的时候最好掰开再煮。

食疗:两道枣汤补气血
枣与一些食材配合得当,确实有助调养身体。郑艳华推荐以下两道食疗汤,分别用红枣或黑枣、蜜枣入汤,感兴趣的街坊不妨试试看——

红枣枸杞鸡汤

材料:红枣或黑枣约3~5枚,枸杞子一小把,母鸡1只,生姜、酒、盐、胡椒粉适量。

做法:将枣、枸杞子装入母鸡腹内,放入砂锅,加水酒、生姜。先用大火煮开,再用小火煮至鸡肉烂熟,撒上胡椒粉、盐调味即可。

作用:养血补血,适合容易头晕乏力、胃口差的人群,尤其是经后体虚的女性。

猪蜜枣杏仁汤

材料:猪肉300克,蜜枣3个,南、北杏各10克,姜2片、盐少许。

做法:猪肉切成块,将全部用料放入清水煲内,大火煲滚后,改慢火煲1小时,调味即可。

作用:补气养精,适合肺燥久咳体虚者。(新华网)

养生经

百岁刘奶奶的快乐养生经

今年103岁的刘炽昌老人是重庆江津人。老奶奶不仅弹得一手好琴,而且还会反手拉筋,身子柔软如小孩。

反手拉筋身体健。眼前的刘奶奶身材瘦小,但很精神,皮肤也很白净,脸上没有老年斑。刘奶奶每天早上6点钟准时起床,洗漱干净后,就开始站在窗前锻炼。她先是扭转腰部,接着一前一后的摆动双手,然后再按顺时针和逆时针方向双手轮圈。预热10分钟后,刘奶奶慢慢把右手反转,然后扭手贴向自己的后颈窝,身子依然保持直立,没有因为手的反转而出现弯曲。站在旁边的我不禁为刘奶奶捏一把汗,可是,她做完了右手,接着换左手又做了五次。

做完反手拉筋,刘奶奶双腿直立,弓身双手摸自己的脚尖,如此反复数次,锻炼完后的刘奶奶脸不红,气不喘。

刘奶奶说:“长期拉筋可以祛除身上的病痛,达到强身健体的效果。做的时候应该循序渐进,量力而行,不能盲目地去锻炼。我50岁开始做拉筋锻炼,一天从一个动作开始练,慢慢地几十年下来,才可以使身体和手柔软,进而达到锻炼目的。”

弹琴看报心情好。刘奶奶退休前是一名老师,多年的工作,养成了爱读书看报的习惯。她家书柜里堆放着上百种报纸杂志,有的甚至已经泛黄老旧。刘奶奶说:“我喜欢看报,家里每年都会订。”通常,刘奶奶会一边放音乐,一边看报。她说:“听音乐,可以使我大脑的思维活

跃;而看书读报,能使我增长新的知识。”

刘奶奶走到屋角掀开电子琴上盖着的布,微笑着说:“为了欢迎你们的到来,我弹一曲《梅花三弄》。”说完,她双手轻快灵活在键盘上跳跃着,优美动听的歌曲如流水般淌出来。

刘奶奶说:“每天弹弹琴,再加上看报陶冶情操,能够使人心情愉快,预防大脑衰老,提高记忆力,对身体有益。”

清热安神莲子粥。每天一日三餐,刘奶奶都是自己动手做饭,定时开餐。由于牙齿不好,她把饭煮得很烂,她最爱把鸡蛋、瘦肉、豆腐,还有当季的蔬菜,比如丝瓜、西红柿、冬瓜、南瓜等与饭放在一起煮,几十年都如此,她觉得这样煮饭既好吃又容易消化。

而早餐,刘奶奶喜欢熬煮莲子粥——将莲子、粳米、红枣洗净后,放进高压锅里熬煮。刘奶奶介绍说:“莲子性平、味甘、补脾益肾;红枣性平、味甘,可补益脾胃;粳米中含有丰富的蛋白质,所含人体必需的氨基酸也比较全面,还含有脂肪、钙磷、铁及B族维生素等多种营养成分。这几味食材组合在一起,能够清热、安神、强心,经常吃,对身体有好处。”这一道普通的组合粥,今天换成咸的,明天又放些白糖,刘奶奶吃了几十年,都没有觉得腻过。

刘奶奶的生活虽然平淡,但养生质量却很高。所以,才让她健康长寿,越活越精神。(中国妇女报)