



养生重在养阳 记住6点养生要诀

俗话说“春夏养阳,秋冬养阴”,阳气可以温养全身组织并维护脏腑功能。阳气足使人精神饱满、身体强壮,阳气虚则生理功能容易出现减弱或衰退。广州市医科大学附属中医医院治未病科副主任中医师高三德介绍,此时气候既有春末的潮湿,又有初夏的湿热。湿重于热是这一时期的气候特点,湿邪侵袭肌表,疲倦易困。因此,初夏养生调理应以养阳气、健脾胃、祛湿浊为重点,六点养生要诀要记住。

不宜过度贪凉饮冷

春夏养阳,日常当以温热饮食为主,一切寒凉冰冷之物均应慎食。特别是初夏阳升,饮食冰冷会直损人体阳气,大大削弱机体抗寒能力,冬季之时必不耐寒。而且,寒凉饮食使肠胃受伤,消化吸收功能减弱,营养跟不上,到盛夏之时人体能量消耗更大。

此外,不能贪凉过度。如长时间呆在空调房间,或彻夜露宿当风,对身体健康均十分不利。室内外温差不易过大,以不超过5℃为好,室内空调温度设置不宜低于25℃。

初夏饮食宜健脾祛湿

此时气候从潮湿向闷热过度,湿重于热或湿热夹杂让人甚为困扰。应选择具有清淡的食品,如鸭肉、鲫鱼、虾、瘦肉、食用蕈类(香菇、蘑菇、平菇、银耳等)等。煲汤中药材宜健脾去湿之品,如淮山、芡实、扁豆、小米等以帮助身体排湿。即使清热也不宜过于寒凉,也可用利湿之物,如薏米、赤小豆、玉米须、茯苓等。胃寒的人可加入生姜、陈皮以温中理气和胃,即使清热也不损脾胃。

运动能生阳强脏腑

进入夏季,一般早上6点天就亮了,人也应顺时而起,站桩或操练,呼吸吐纳,以助阳气的提升。运动强度可适当增加,所谓动则生阳,动起来才能更好地升发阳气,强健脏腑功能。

但是,夏初阳气未旺,尚不宜采取

剧烈的运动方式,以防耗伤太过而泄汗伤阳。高三德建议,采用走步或慢跑的方式,逐渐提升运动强度。另外,目前雨多潮湿,运动时尤应注意防潮防滑,避免运动损伤。

重视精神调养

立夏以后,天气转热,人的心神易受到扰动,出现心神不宁。因此,人们要格外重视精神的调养,加强对心脏的保养,尤其是老年人不可有过激情绪,要保持愉快的心情,安闲自乐,切忌暴喜伤心。

充足的睡眠有利于心神的宁静。因此,夏季应早睡早起,适当的午睡以补充睡眠的不足,也能有效预防冠心病、心梗等心脏疾病的发生。午睡一般在午餐后15~30分钟,应以卧姿为宜。午睡时间不宜过长,临睡前也不宜饮用酒、咖啡、浓茶等。

谨防病从口入

夏季温度、湿度较大,是肠道传染病和皮肤病发病的高峰期。因此,市民在做好防暑降温的同时,更应注意夏季多发疾病的预防和保健。不妨多吃一些清热、利湿的食品,如西瓜、苦瓜、桃、乌梅、草莓、西红柿、黄瓜、绿豆等。但生食瓜果蔬菜一定要清洗干净,防止夏季肠道传染病。鱼、蛋、肉等食品要注意保鲜防腐。

在夏天,当天的食物最好不要放到第二天再吃,因为湿热天气很容易使食物变质,细菌容易生长。

利用冬病夏治

“冬病”指某些好发于冬季,或在冬季加重的病变,如支气管炎、哮喘、风湿性关节炎等病,在夏季趁其发作缓解,辨证施治,适当内服和外用一些方药,如三伏灸,以预防冬季旧病复发,或减轻其症状。乘其势而治之,往往可收到事半功倍的效果。

(据《羊城晚报》)

相关链接

夏季养生 重养心

俗话说:“立夏养好心,无病一身轻。”中医认为,心主夏,主血脉,火通于心气。夏季与心气相通。因此,夏季养生要注意养护心气。

在运动保健方面,可选择散步、慢跑、游泳等运动,活动强度以不感到疲惫为宜,减少心脏负荷。运动后还宜及时补充水分,出汗较多可饮淡盐水。及时调整工作与生活节奏,适度减慢速度,多亲近自然,可去公园散步、郊游,也可选择绘画、书法、下棋、养花等活动。

天气炎热,气温升高易使人心燥,暑气渐起也易伤心气,容易导致心火过旺,尤其是中老年人,受到天气变化或情绪起伏的影响,夏季发生血压不稳、心律失常的情况也不少见。因此,要重视对精神情志的调养,保持神清气和、心情愉快的状态,使身心尽可能得到放松。

夏季阳气升浮、阴气渐弱,对应人体肝气渐弱,心气渐强。饮食方面宜以清淡、易消化食物为主,增酸减苦,补肾助肝,调养胃气。可多吃豆制品、芝麻、核桃、小米、竹笋等,多喝牛奶,少吃大鱼大肉及葱、蒜等辛辣之品。过量食用油腻、辛辣等食物,会引发痤疮、咽痛、便秘等病症。

进入夏季,要注意保护胃肠。入夏后多数人胃口变差,消化功能受到影响,胃痛、消化不良、反酸等问题增多。由于天热,不少人贪凉嗜好生冷食物,这对胃肠是一种不良刺激,易伤脾胃阳气。预防胃肠疾病,要注意饮食卫生,少食冷饮,多补充新鲜水果蔬菜,还可将稻米、薏仁米、红豆三等份熬粥服用,祛除体内湿气。

(据《人民日报》)

春夏之交 勿忘祛湿健脾

春夏之交,为何人总是感到疲倦、犯困、打瞌睡?广州医科大学附属第二医院番禺院区中医科副主任中医师郑艳华介绍,脾胃虚弱、血气不足的人,由于体内阳气跟不上外界阳气升发的步伐,更容易出现湿困的症状。

怎样才能克服这种现象呢?除了保证正常的夜眠、午睡之外,还要保持适当的运动、饮食调理以及环境调节。煲汤做菜时可适当加入豆蔻、砂仁、茯苓、薏米、白扁豆等健脾祛湿的食材,以祛除体内湿气,醒脾助神。

陈皮莲子薏米水鸭汤

材料:新会陈皮6克,去芯莲子肉30克,炒薏米30克,山药50克,生姜10克,水鸭肉250克。

做法:先将水鸭肉用清水洗净,斩件。薏米用铁锅炒至微黄,莲子去芯洗净,山药用水稍浸,陈皮、生姜用水洗净。然后将全部用料一齐放进汤煲内,加入清水,先用武火煮沸,再用文火煲2个小时,调味即可。

功效:本汤能补脾健胃祛湿,对于湿气重,周身酸困乏力的人尤宜。

紫苏薄荷鱼头汤

材料:大鱼头1个,鲜紫苏叶30克,鲜薄荷叶10克,葱段适量,生姜数片,胡椒粉、食盐、花生油适量。

做法:先将大鱼头对半切开,煎至两面金黄后,加入开水,煮至鱼汤乳白色。加入鲜紫苏叶、鲜薄荷叶、葱段和胡椒粉,调味即可。

功效:本汤能温中散寒、补中有散,凉辛并用,故可解困。

(据《羊城晚报》)

气温多变 用化橘红化痰止咳

最近阴雨绵绵,气温降低,不少人因为穿得少而着凉,引起咳嗽。这咳嗽很是难缠,有的人咳了一周还未见好。在此,广东省第二中医院主管中药师余丽给您推荐化痰橘红。

化橘红是广东省化州市特产,也是中国国家地理标志产品。其为芸香科柑橘属植物化州柚未成熟或者是近成熟的干燥外层果皮。中医认为,化橘红有燥湿化痰、消食化积、止咳平喘、镇静安眠、抗菌消炎、醒酒的功效。主要用于治疗风寒所致咳嗽痰多,以及咳嗽呃逆,食积不化,脘腹胀满等病症。它尤其是治疗老年慢性咳嗽、虚寒性哮喘的佳品。

余丽指出,化橘红用于咳嗽患者,无论热咳或寒咳,服之均可见效。同时,化橘红对于抽烟喝酒引发的喉咙损伤也有不错的效果。经常需要饭局应酬的,平时也可以用化橘红泡茶,对于行气消滞有很好的帮助。

行气消滞泡茶饮

日常生活中,化橘红片可以泡水喝。建议采用80℃以上的开水冲泡。常用量为3克左右,也就是1~3片,类似饮茶的方式。化橘红同样可以使用煲好的汤去泡。需要喝化橘红的人,就在自己盛好的热汤里放几片化橘红,而不是放下去一起和汤料一起煲。

止咳甘橘川贝汤

材料:甘草3克,化橘红10克,半夏10克,川贝10克,瘦肉50克。

做法:药材洗净后加水200毫升,隔水蒸炖1小时下盐调味即可。

功效:理气化痰,宣肺止咳。

(据《羊城晚报》)

