



今年“三伏天”共30天 “三伏天”这样吃更养生

今年“三伏天”从7月20日入伏,8月18日出伏,全程30天。
“三伏天”是夏季天地阳气最盛之时,这时我们更要重视养生保健,应该如何吃? 如何养生?

“三伏天”吃什么?

平安“三瓜”

苦瓜一祛痼疾。民间自古便有“苦夏吃瓜”之说。此时食用最有益身体,有清热解暑、清心除烦、益气解乏、益肾利尿的作用。如果感觉自己暑热烦渴,身上长痱子等情况都可以尝试在夏季餐单中加入苦瓜,凉拌、小炒、煲汤都可以。

丝瓜一平痰喘。丝瓜可谓是夏日里清热泻火、凉血解毒的“好帮手”,具有消暑利肠、祛风化痰的功效。除此之外,如出现痰喘咳嗽、热病烦渴等也不妨试试食用丝瓜来辅助治疗。

冬瓜一增食欲。冬瓜能清热化痰,除烦止渴、降火解毒、利尿消肿。由于不含脂肪且含糖量较低,对糖尿病、心脑血管疾病、高血压等人群来说是个不错的选择。冬瓜具清热解暑功效,而且含有多种维生素及人体所需的微量元素,能够调节人体的代谢平衡,同时也起着清热消暑和增进食欲的作用。

祛病“三肉”

黄鳝一除风湿。小暑前后一个月的鳝鱼最为滋补。黄鳝具有补中益气、补肝肾、除风湿、强筋骨等作用。另外,夏季是风湿性关节炎、慢性支气管炎疾病的缓解期,吃些黄鳝还有冬病夏治的作用。

羊肉一祛寒气。所谓“伏羊”,即入伏以后的羊肉。羊经过冬春两季的滋养,膘肥肉嫩,其肉炖出的汤味醇、膻味小。夏日湿热,人们食欲减退,在此时喝上一碗香辣美味的羊肉汤,可使人胃口大开,增强食欲。食后人的全身上下大汗淋漓,浑身毛孔通透,五脏六腑的湿热、寒气、毒素随着汗液排出体外,身体内的垃圾能得到很好地清除。

鸭肉一消水肿。鸭肉蛋白质含量比其他畜肉含量高得多,脂肪含量却低很多。鸭属水禽,由于生长在水边,肉味甘微咸,性偏凉。根据中医热者寒之的原则,特别适合苦夏、上火、体内生热者食用。

消暑“三果”

山竹一解燥热。山竹的果皮或外皮都蕴含一种特殊的物质,不但具备抗氧化能力,也有助增进免疫系统健康,令人心身舒畅。山竹具有降燥、清凉解热的作用。健康人群都可食用山竹,但每天吃3个就足够了。

杨桃一利补水。杨桃含水量很高,超过了90%,同时含有多种维生素和矿物质。不但补水败火,还能补充随着汗水而流失的钾、钠离子,所以非常适合暑热天气吃。

桃子一解烦渴。桃子具有生津解渴、润肠通便、解劳热、解烦渴的功效。桃中富含多种维生素和果酸以及钙、磷等无机盐,可以补充夏季汗液流失掉的无机盐。

“三伏天”如何养生?

热水泡脚

热水泡脚具有健脾、除湿、通经、利水等作用,每晚睡前可用40℃左右的热水泡脚10~15分钟,水面没过脚踝为宜,后背感觉热烘烘即可。

中医认为汗是津液所化生,津血同源,汗出太多耗伤气血,损伤阳气。若感觉身体困倦,腹满不欲,可将威灵仙20克、苍术10克、白术10克热水烧开煮半小时晾凉到40℃左右泡脚。

7个禁忌千万别犯

忌不开窗通风。“三伏天”不少人怕热,闭窗室内吹空调。其实,潮湿闷热、通风差的室内易引发中暑,而且使用空调不开窗换气,空气质量会变差,反而致病。建议:每天开窗通风两次以上,每次15~30分钟。

忌冷风对着吹。空调冷风,颈椎对着空调吹,使颈背部肌肉受寒,造成颈部持续痉挛、后背酸痛等。建议:室内空调温度不要低于26℃,肩背部不要直对着空调,或者搭个披肩。

忌冷饮不离手。冰淇淋、冷饮适当吃解暑,大量吃会伤身。长期过量的冷食物进入胃,会使胃黏膜下血管收缩,黏膜层变薄,出现黏膜水肿和糜烂。且夏季人体新陈代谢快,血管处在扩张状态,突然食用冰饮,造成血管迅速收缩,引起血压波动,易诱发心脑血管意外。

忌整天不出汗。养生要适应大自然的规律,该出汗时就出汗,因为出汗既能排走体内毒素,又能调节体温。建议:傍晚出门走一走,微微出汗对身体好。

忌中午不休息。三伏时节应晚睡早起,但晚睡不是熬夜,也最好在24点前。因天气炎热,睡眠会受到一定影响,建议有条件最好睡个午觉,也能有效预防冠心病、心梗等心脏疾病的发生。建议:午睡以15~30分钟为宜,午睡后可以轻微活动,喝一杯水,以稀释血液黏稠度。

忌只吃水果。“三伏天”身体出汗多、消耗大,易疲劳、没胃口,不少人选择吃点果蔬了事。吃不好,营养不够,免疫力降低,就可能导致疾病。建议果蔬不能少:多吃点富含钾的蔬菜水果,如香蕉、香瓜、西红柿、南瓜、豆类、土豆及芹菜等。来点汤开胃:菜汤、肉汤、鱼汤、蛋汤等,餐前少量饮用还能增加食欲。蛋白质一定有:适当吃些瘦肉、鱼、豆奶、鸡蛋等。谷物不可少:出汗会丢失B族维生素,而谷类是B族维生素的良好来源。

忌直接冲冷水澡。炎热的夏季,不能用冷水洗澡。人体经过冷水的刺激,会产生心跳加速、血压升高、肌肉收缩、精神紧张等一系列刺激反应,对心脏、血压产生不利影响。建议:运动完后,最好先休息30分钟,待身上热量散发后,或用毛巾擦拭,再洗澡。水温不要太高,以36~39℃为好。

“三伏天”养生做好“五个一”

一个温度26℃。空调温度以26℃为宜,保证室内外温差别超过8℃。

一个午觉。夏季气温高,睡眠容易不好,而且人体消耗大,精力不济。补个午觉,让下午有个好精力。建议午睡的时间在半个小时左右,一般不要超过一个小时。

一杯热茶。“三伏天”给身体补足水分还不够,还得适当补点钾。持续高温时,大量出汗,会导致体内缺钾,倦怠无力,精力和体力下降,耐热能力降低。因此,膳食中适量补钾很重要。茶叶中富含钾,喝茶不仅能解渴,还能帮助消除疲劳。

一小时步行。人的养生要适应大自然的规律,该出汗的时候得出汗。“三伏天”可以选择“走暑”去,进行走路的慢运动,既运动健身,又能避暑养生,可以利用平时的时间早晚走走。

一杯温水。水别等渴了再喝,小口小口喝杯温开水。每天要有1500毫升到1700毫升的一个饮水量,每次的饮水我们一般推荐在200毫升到250毫升,每天的总量也就是我们俗称的6~8杯水,饮水温度以室温为宜,不超过42℃最好。在你不是特别渴的情况下,不建议餐前大量饮水,因为可能会冲淡消化液,消化酶的活性会降低,会出现消化不良,胃酸杀菌作用也会降低,可能会引起急性胃肠炎,腹泻等一些情况。餐后也不建议马上喝水,因为你已经吃得足够了,再大量喝水,可能会出现急性胃扩张。

(央视新闻客户端)

