

夏日将至,多过 苦 日子利养生



上周 ,在享受清明假期的同时 ,气温连续突破 30 ,人们被迫提早体验了一把夏季的燥热。不少朋友反映 ,已经回忆起被夏天热浪支配的恐惧。

站在春末夏初的十字路口 ,我们的养生工作也要进行一个交接班。那么临近夏日 ,面对即将逐渐攀高的温度 ,应如何养生呢? 专家建议应以清淡饮食为主、多饮凉开水、多吃 苦 消暑 ,早睡早起还要重视午休 ,同时要适量运动 ,保持愉快心情!

记者 吕鹏

饮食清淡,多吃 苦 消暑

晚春 ,气温日渐升高 ,《饮膳正要》曰 : 春气温 ,宜食麦以凉之。晚春时节 ,应以清淡饮食为主 ,在适当进食优质蛋白质类食物之外 ,可饮用绿豆汤、赤豆汤、酸梅汤及绿茶 ,防止体内积热。

不宜进食羊肉、狗肉、麻辣火锅以及辣椒、花椒、胡椒等大辛大热之品 ,以防邪热化火 ,变发疮痍疖肿等疾病。另外 ,夏季临近 ,从养生保健的角度讲 ,还应注意饮食卫生 ,严防病从口入。

夏日吃苦 ,胜似进补。在这时 ,应

吃一些典型的苦味食物 :苦瓜、苦菜、蒲公英、苦丁茶等。另外 ,还可以吃些凉性食物 ,也能起到和 吃苦 相同的作用 ,比如瓜类里面的丝瓜、黄瓜、冬瓜、西瓜、甜瓜等 ,番茄、芹菜、生菜等也是凉性蔬菜。

有肠胃疾病和儿童、老人等肠胃功能弱的人要特别注意 ,吃苦味和凉性的食物一定要适度 ,避免吃太多了导致胃寒和腹泻。

重视午间的小憩 ,养心平稳情绪

临近夏季 ,日长夜短 ,天气炎热。早上鸟鸣蝉噪 ,夜间蚊叮蝇爬 ,加之暑热袭人 ,人们夜间入睡迟 ,早上醒得早 ,不仅睡眠时间短 ,而且睡眠质量也不高 ,这就更需要通过午睡来补充夜间睡眠的不足。况且 ,由于中午是一天中最热的时候 ,人的中暑大多发生在中午前后 ,此时若能来个午睡 ,放松静养一下 ,会降低中暑的发病率。

把握好午睡时间长短 ,可随夜晚的睡眠状态及上午工作的劳累程度而定 ,一般不宜过长 ,以半小时左右为宜。时间睡得太长由于进入深睡眠 ,醒来后会

感到头部昏沉。

在春季和夏季的转折点 ,人体开始慢慢适应 成长 的需要。古人认为 :夏主火 ,内应于心 ,因此夏季应该特别重视对心脏的调养。西医也认为 ,天气炎热的夏季会影响到人们的心脏功能 ,天气变热 ,体内血流加快 ,心脏的负荷也相应变大 ,因此夏季调心养心十分必要。

夏季要注意不要心神过度激动 ,应该保持愉快和和平 ,安闲自乐 ,切忌过于激动。尤其是过于喜悦 ,这样会伤害心神。夏季属阳 ,而静会生阴 ,阴阳调和 ,才能保护心神 ,乐享夏天。

体育锻炼应适量 ,多饮凉开水

春末夏初是运动的最佳时节。遵循 勿大汗 ,以养脏气 的原则 ,市民可以沿着永康江做些户外活动 ,以养阳强体。早晨 ,最好在醒来后 ,搓热双手 ,做做简单的面部按摩 ,叩齿 ,拉耳、拉伸一下四肢 ,这也是非常必要的晨练 ,可帮助火气的消散。长期坚持还会有耳聪目明 ,面色红润的效果。

上班时 ,可以将一些小小的 运动 加到工作中去 ,比如中午吃完饭做做伸展运动 ,或者如果你埋头苦干的时间太长 ,时不时在办公室周围跑上一圈 ,这些微小的行为都会减少健康隐患。

天气炎热 ,这个时节人体容易出汗 ,运动完后必须时刻注意补充水分。凉开水是最容易吸收进入人体组织内 ,可起到及时补水的作用。而大多数冷饮 ,饮用后只能暂时起到清凉的作用 ,反而使胃肠道血管收缩 ,不利于散热。特别是含有糖分的饮料 ,进入人体后还需要消耗体内水分帮助代谢 ,使人感到越喝越渴。

另外 ,还有勤换衣衫勤洗澡 ,可使皮肤疏松 ,适当放松身心。中国有句老话 ,汗出不见湿 ,若 汗出见湿 ,乃生痱疹。因此 ,在出汗时不要马上洗澡。

春季气温 大促销 小咳嗽 变成大麻烦

记者 吕鹏

近日 ,永城天气可谓是乍暖还寒。清明假期 ,最高气温达到 30 ,这两日却已降低至 10 左右。网友戏称是 春季气温大促销 ,满 30 减 15 ,一秒入夏 ,变成一秒入冬。

然而由于气温变动大 ,感冒、咳嗽流行 ,且久咳不愈者众多。在总部中心上班的小欣就向记者反映 ,她所在的办公室 ,已经有一半的同事染上了咳嗽 ,连她自己也已经从三月中旬开始 ,咳到至今。前日 ,更是听闻有朋友因咳嗽导致肺炎 ,医院已经下达了病危通知书。

小咳嗽变成大麻烦 ,是因为很多人没有把咳嗽当回事 ,认为即使不吃药 ,用不了多久 ,也会自动痊愈。但是 ,如果长时间咳嗽超过两周以上 ,那就要引起警惕了。山川大药房的董医生表示。

咳嗽一般与肺、脾、肾三脏有关 ,引起咳嗽的原因可能是外感 ,也可能是内伤。

外感咳嗽是指当气候突然转变或人体抵抗力不足时 ,风、寒、暑、湿、燥、火六种邪气从口鼻或皮毛入侵人体 ,肺脏首当其冲 ,其宣发肃降的功能失常 ,肺气上逆迫于气道就引起咳嗽。只要及时治疗得当 ,多能在短时间内治愈。

内伤咳嗽属于慢性咳嗽 ,其病理因素包括饮食、情志及脏腑功能失调 ,其中尤以饮食不节导致脾胃功能失常 ,痰浊内生以致咳嗽的情况最为常见。多呈慢性反复发作过程 ,病程延续 ,在治疗上难速战速决。

董医生指出 ,应对咳嗽 ,预防应重于治疗。注意气候变化 ,避风寒 ,免着凉 ,提高机体卫外功能 ;饮食保持均衡 ,运动以适量和微出汗为宜 ,一旦患染感冒 ,应及时治疗。

相关链接

如何应对咳嗽

- 一、防咳先防感
防止咳嗽预防感冒非常关键 ,所以平时要注意锻炼身体 ,提高御 邪 能力 ,避免外感 ,以防加重病情。要加强生活调理 ,居室环境要安静 ,经常开窗透气 ,保持室内空气清新 ,避免房间里充斥着油烟及烟味 ,引起或加重咳嗽。
- 二、吃润肺食物
每天吃 1-2 个秋梨 ,可养肺润燥、润肠通便、预防咳嗽。此外 ,金橘有很好的止咳作用 ,每天可食 3 次 ,每次 5-6 个 ,也可起到预防的效果。银耳、蜜枣、百合、枇杷等都有润肺作用 ,用这些食材煲汤是很好的润肺食疗方。
- 三、喝温热的饮品
温热的饮品可以让黏痰变得稀薄 ,缓解呼吸道黏膜的紧张状态 ,促进痰液咳出 ,温开水、温牛奶、米汤等都是不错的选择。也可喝一些鲜果汁 ,果汁应选用刺激性小的苹果汁。