

夏季养生有五怕

过了立夏,就进入夏天了。在一年四季中,夏季是一年里阳气最盛的季节,气候炎热而生机旺盛。对于人体来说,此时是新陈代谢旺盛的时期,人体阳气外发,伏阴在内。那我们该怎么做才能健康度夏少生病呢?

1. 怕睡不够:中午小睡补充心气

中国中医科学院针灸医院副主任医师董峰表示,立夏以后,天气渐渐回暖,加上昼长夜短,晚间睡眠时间相对不足,人在午后常感到精神不振、困意频频。因此,立夏后人们应该养成午睡的习惯。而且夏天人多爱出汗,更易耗散心阳。而中午小睡便可补充心气,心气充沛则情绪安宁。

不过午睡要掌握一个度,以“少”为宜,一般认为中午 1~2 点以 15 分钟至 1 小时比较合适。午睡前可以转转眼球,不但会增加午睡质量,还能有效缓解视觉疲劳。具体的方法是:双目从左向右转 9 次,再从右向左转 9 次,然后紧闭片刻,再迅速睁开眼睛。然后进行 20 分钟左右的午睡,恢复精力的效果就很好。

夏季天黑得晚,大家

要及时调整自己的工作计划和生活节奏,适当地放慢脚步,晚上回家途中也可以用我们的手指梳梳头:先用五指分别点按人头部中间的督脉,两旁的膀胱经、胆经,左右相加,共 5 条经脉,左右相加,共 5 条经脉,所以又称之为“拿五经”。梳 3~5 次,每次不少于 3~5 分钟。如果常年都怕冷,睡前可以用艾叶泡脚,普通人也可以用点姜水泡脚。

2. 怕燥热:上火喝点冬瓜蛋花汤

中国中医科学院针灸医院副主任医师董峰谈到,气温上升,加上雨水较少,很多人开始感到燥热不舒服,给大家推荐一道润燥的汤:三白汤,也叫雪梨银耳百合汤。

一般三口之家可用一个雪梨,5~10 朵银耳,百合一小把。银耳将根部剪掉用温水泡发,百合最好能选新鲜的。大火烧开然后用小火慢炖,这样银耳中的胶质才能完全释放出来。出锅前放几颗冰糖,效果更好。也可加些瘦肉丁做成咸汤。雪梨润肺,银耳能缓解水分不足,百合滋阴,三者搭配对缓解皮肤干痒、干咳等症状有很好的效果。

如果喜欢喝咸汤,可以做冬瓜蛋花汤。冬瓜性微寒,有利尿消肿,清热祛暑的功效。而且钾含量高,钠盐含量低,特别适合需低钠食物的高血压人群。

做冬瓜鸡蛋汤时,将冬瓜切成薄片,鸡蛋打成蛋花,还可根据个人喜好加些木耳碎片或西红柿丁,出锅前点几滴香油。不但味道好,而且冬瓜的青绿,鸡蛋的嫩黄加上配菜的颜色,绝对是色、香、味俱全。常言道:饭前先喝汤,胜过良药方,这个最好坚持,对减肥也有帮助。

夏季人体的阳气也较旺盛,容易引发上火,在家做个祛火枕,也可有助于预防夏季上火。

用密致的棉布做成枕芯套,长度以超过自己肩宽 15 厘米为宜,宽度则以 15~20 厘米为宜。然后选择不同的枕芯填充物(一般填充后枕头的高度以 6~10 厘米为佳),比如茶叶(泡过的剩茶叶晒干,再掺一些茉莉花茶)、绿豆(要洗干净晒干)、小米、荷叶(干荷叶若干,粉碎成粗末)等。

3. 怕心烦意乱:做做养心操

北京同仁医院传统医

学科副主任医师陈陆泉表示,湿热的天气很容易让人口干舌燥、尿黄心烦。在这种越热越烦、越烦越热的天气中,宁神静气尤为重要。最好是有事可做,令精神不空虚;其次是心平气和,不受外界不良情绪干扰。

酸枣仁是一味宁心安神的好食材,熬粥时放点有助于养护心脏。从药店买点酸枣仁,每次熬粥时加个 20 或 30 克就可以,睡眠不好的人,还可以配合放点莲子,清心安神。

还可以抽空做做养心操,有些心脏病的患者问我养护心脏的方法,我都会把这套养生操教给他们,利于心脏的休息和舒缓。

先将两手掌心的劳宫穴进行对搓,搓个 3~4 分钟,使两个掌心发热即可,这对调理心脏机能很有好处。搓热掌心后,将双手合十,让手掌的大鱼际从上往下按揉胸口两乳之间的膻中穴,搓个五分钟,使膻中穴局部发热,有助于有宽胸理气,调节心肺。搓完膻中穴后用掌根,再由膻中穴向下推,两手交替,共推 5 分钟,能起到理气的作用。一套操做下来只需要十五分钟左右,非常方便。

4. 怕湿气困脾:百合莲子水健脾安神

中国中医科学院针灸医院消化科副主任医师董峰表示,夏季暑湿气盛,湿邪困脾,易阻碍脾胃之阳气,加上气温升高大家就容易爱吃寒凉的食品,而寒凉伤胃,因此脾和胃在夏季最易受到损害。所以一般情况下,夏季应吃一些能补益阳气和津液的食物,但性质要平和、微凉,切忌滋腻、温热。推荐一款山药大枣薏米粥,它补脾气的效果特别好。做法很简单,用山药 80 克、薏米 30 克、大枣 7 枚,加上小米或大米 50 克一起熬粥就可以了。喝粥虽然补气,但是不要喝凉的。冰凉的食物进了肚子,五脏六腑都得提供热量去温暖它,耗热又伤气。

夏季是莲子的丰收季,药圣李时珍称莲子为“脾之果”,能在健运脾土的基础上,助养阳气,以至整体气机得到提升。因此,夏季吃点莲子,能够起到不错的健脾补益、宁心安神的效果。做食疗的时候,最好用白莲子。可煮安心莲子水,去芯水发莲子 10 克,百合 10 克。莲子小火煮烂后,加入百合煮 15 分钟,加少量冰糖调味即可温服。

5. 怕懒着不动:早晨散步很养人

中国中医科学院针灸医院副主任医师董峰谈到,入伏以后,温度高了,汗液排量加大,很多人怕出汗,不爱锻炼。其实,适当地锻炼,有利于体内汗液排出,帮助祛体内湿气。经常久坐的年轻人和老年人容易出现不同程度气滞血瘀的情况,总觉得心里很闷,提不起精神。这也和运动量太少有一定关系。

不过,汗为心之液,运动量过大、出汗过多,会损伤心阴。所以,夏天应该少做些运动强度太大的锻炼,比如踢足球、打篮球等。宜选择散步、慢跑、打太极拳等慢节奏的有氧运动。也可以等太阳升起后再外出锻炼或散步,以自觉身体发热、微微出汗为度;运动尽量到室外去,最好选择清晨太阳出来后 1~2 小时,此时的阳光和空气最养人,清明透亮,会让人精神抖擞。如果稍微一运动或做点事便大汗淋漓,除了天热外,可能跟气虚有关系,可以用点黄芪调理:黄芪 20 克,大枣 5 枚,浮小麦 30 克,每日煎一大碗,渴了就喝几口,补虚止汗的效果很好。

(据《健康时报》)

吃木耳不能清理“血管垃圾”

很多人觉得大鱼大肉吃多了血管都被吃得“堵”了,想通过天天吃木耳来清理“血管垃圾”。这样做真的有效吗?

北京大学第一医院马为医生介绍,所谓的“血管垃圾”是一些新陈代谢的产物,比如细胞代谢产生的二氧化碳、无机盐、尿素、肌酐,蛋白质代谢产生的尿素、胍类化合物、酚类等。“脏东西”挺多,不过人体肾脏能把这些“血管垃圾”归拢到尿液、汗液里然后排到体外。除非肾脏功能出现异常,血管里才会“垃圾”成堆。

“血管垃圾”不必担心,但担心大鱼大肉吃多了“堵”血管也是有一定道理的。马为表示,真正会堵塞血管的是胆固醇,特别是低密度脂蛋白胆固醇,它们容易在血管壁发生沉积,形成粥样斑块,堵住血管,导致动脉硬化,是造成各种心脑血管疾病的元凶。除了体内代谢产生的胆固醇,食物也是胆固醇的一大来源。

那么吃木耳有清除粥样斑块的作用吗?自然是没用的。想通过吃食物(包括木耳)或保健品清除粥样斑块,是缺乏科学依据的。事实上,少吃大鱼大肉,吃进去的脂肪少了,血脂水平自然就低了,形成粥样斑块的可能性就小了。因此,在粥样斑块形成之前,清淡饮食肯定能起到一定的预防效果。已经形成血管粥样斑块、动脉硬化的患者,需要赶快去找专业的医生诊治,单靠改善饮食已经无力回天。

(据《大河健康报》)



苦瓜老鸭汤利湿解毒

给大家推荐一道苦瓜老鸭汤,适宜于春夏之交一般人群食用。

取苦瓜 2 条(约 750 克),春笋、黄豆各 100 克,胡萝卜 1 根(约 150 克),广陈皮 15 克,老鸭 1 只。先将老鸭洗净,斩大块,放进加有陈皮的沸水中稍焯,捞出用冷水洗净血沫。苦瓜去瓤、核,洗净,切长段块。春笋剥去外壳,洗净切片,用开水煮 5~10 分钟,捞出放入冷水中浸泡 1 小时左右,以去除笋的苦涩味。胡萝卜削皮洗净,滚刀切厚块。黄豆洗净,用温水浸泡 30 分钟。广陈皮洗净,切宽丝。然后把所有备好的食材一齐置于砂锅内,加入 3000 毫升清水和少许白酒,用武火煮沸后改用文火熬 2 小时,放盐调此汤,汤性清凉,清热不伤气、利水不伤阴。

(据《大河健康报》)

工作时间过长致死风险高

世界卫生组织和国际劳工组织 17 日发布报告说,工作时间过长造成全球数十万人死于中风或心脏病,新冠疫情居家办公恐怕会令这一趋势恶化。

报告显示,每周工作至少 55 个小时导致全球 74.5 万人在 2016 年死于中风和局部缺血性心脏病,较 2000 年增长 29%。这些人去世时年龄在 60 岁至 79 岁不等,他们在 45 岁至 74 岁期间每周工作 55 个小时或更长时间。长时间工作致死者中 72% 是男性。

报告分析 154 个国家和地区数据发现,相比每周工作 35 个小时至 40 个小时,每周工作 55 个小时或更长时间者死于中风的风险高 35%,死于局部缺血性心脏病的风险高 17%。

报告说,就地区而言,东南亚和西太平洋地区因长时间工作致死的情况更多。研究报告刊载于 12 日出版的美国杂志《国际环境》。

相关研究在 2000 年至 2016 年展开,未涉及新冠疫情以来情况。然而,世卫组织担心,超长时间工作的趋势自疫情以来会恶化,因为居家办公可能延长工作时间。

(据新华社报道)