



安然度夏做好4件事

夏季天气炎热,雨水偏多,此时暑湿邪气易乘虚而入,导致人体湿邪困阻,抵抗力下降,容易感到疲倦。

再加上如今人们普遍贪凉吹空调、喝冷饮等,伤了人体阳气,很多人会有低热、身体倦怠、疲倦乏力、精神萎靡、食欲不振等不适症状,因此也就有了“夏季无病三分虚”的说法。

那么,我们应该如何保持精神振奋,安然度过夏日?做好以下四件事非常重要!

一. 养心

暑热季节,骄阳似火,热气蒸人,容易情绪激动,心烦急躁,易怒发火,对健康非常有害。因此,要重视心神的调养,保持一个淡泊宁静的心境,这对夏季养生极为重要。大家可以参加一些有意义的文娱活动,如下棋、游泳等。

二. 养脾

长夏在五行中属土,与中医五脏之脾脏相应,而脾最恶湿喜燥。所以夏季多患脾胃病,出现食欲不振、腹泻等症状。如果大量进食生冷瓜果,更易损伤脾胃。建议饮食清淡,可以喝些茯苓薏仁粥、山药粥,有益气健脾、清暑利湿的功效。

三. 避暑

夏季“暑易伤气”,即炎热的天气容易耗伤人体正气,令人头昏胸闷、心悸口渴、恶心,甚至昏迷(中暑),此时要注意防暑降温。平时可以适当吃些西瓜、冬瓜、绿豆汤。外出时要戴遮阳帽、打伞等,避免长时间在烈日下。

四. 养阳

阳气是生命的根本、健康的关键。夏天人体容易出汗,大汗以后,人会感觉非常疲乏劳累,其实就是伤了阳气的表现。此外,天热时人的本能反应是寻求降温,但如果降温过了头也会伤阳。比如夏天喝冷饮、吹空调、吃冰西瓜这些举动均会伤到阳气。大家可以通过晒太阳、增加户外活动、少喝冷饮、保证充足睡眠来养阳。

(据《中国中医药报》)

【链接】

夏季消暑勿忘喝茶

在夏季喝上一杯代茶饮,既能生津止渴,又可清热解暑。下面这四款代茶饮就值得一喝!

菊花绿茶:杭菊花、绿茶各10克,用500毫升开水冲泡,随饮随用,有清暑明目、生津止渴、消炎解毒作用。

苦瓜茶:苦瓜1根,绿茶适量,将苦瓜上端切开,挖去瓢,装入绿茶,把瓜挂于通风之处阴干,再取下洗净,连同茶叶切碎,混匀,每取10克放入杯中,以沸水冲泡闷半小时后饮服,有清热解暑、除烦止渴作用。

焦大麦茶:把大麦炒熟后备用,饮用时将炒熟的大麦用沸水冲泡后即可,有清暑止渴、益气除烦作用。

决明子茶:决明子200克,将决明子炒熟后备用,饮用时取决明子适量,以沸水冲泡后饮用,有解暑清热、明目止渴作用。

(据《中国中医药报》)

凉茶并非人人适合

“夏枯草是一种适应性很强的多年生草本植物,以河南、安徽、江苏、湖南等为主要产地。由于到了农历五月初夏至后,地上部分便开始枯萎,故名夏枯草。”安徽省第二人民医院药学部主任蒋磊在接受健康时报采访时介绍。

蒋磊指出,夏枯草在我国药用历史悠久,现代中药药理学研究表明,夏枯草含有黄酮类、三萜类、甾体类、有机酸等多种化学成分,具有降血压、降血糖、抗菌消炎、免疫调节、抗病毒、抗肿瘤等多种药理活性。原卫生部在2010年发布的第三号公告中明确允许夏枯草等药材作为凉茶饮料的原料使用。

蒋磊表示,凉茶并不是人人都可以喝的。目前市面上各品牌凉茶中所谓的“凉”,是指选用药性寒凉、能消解人体内热的中草药,煎水做饮料喝,以消除夏季人体内的暑气,或治疗冬日干燥引起的喉咙疼痛等疾患,以达到清热解暑的功效。

因此,凉茶主要是为那些内心火热,历经酷暑,终日辛勤户外劳作的人准备的夏日佳品。缺少运动,久居寒室,体质寒薄的人不宜服用;脾胃虚弱、寒证及虚寒体质者,应慎重使用。购买凉茶建议先辨别症状,听取有医药相关学科经验的专业人员意见后选择。(据《健康时报》)

凉拌柠檬虾清清爽爽

◎健康食谱

夏天很适合这道开胃的凉拌柠檬虾:

活虾开水下锅煮3~5分钟,过冷水剥虾仁,洋葱切细丝,鲜柠檬片3~4片,挤一些柠檬汁,香菜切段,淋一些生抽,一点糖,加4~5个冰块(能使虾爽口Q弹),抓匀就齐活儿了。最重要的是要切上两三瓣蒜末,抓匀搅拌。

这一餐还配上了番茄牛腩和菠菜炒鸡蛋,每一餐都要荤素搭配,才能营养均衡。

营养点评:

这道菜的主角是大虾,虾的营养丰富,其肉质鲜嫩,容易消化吸收,含多种人体必需氨基酸以及卵磷脂等,有助增强人体免疫力、促进

大脑健康,老少咸宜;饱和脂肪酸含量低,虽然胆固醇含量较高,但其同时含有帮助降低人体血清胆固醇的牛磺酸等,对于高血脂人群也是友好的;含有丰富的微量元素,比如锌、镁、钾、磷、钙,以及维生素A、B₁、B₂、烟酸等,对心脏健康有利,有助保护心脑血管。其特有的虾青素,是强抗氧化剂,对抗自由基,有延缓皮肤衰老和提亮肤色的作用。

柠檬富含维生素C和有机酸等,可以开胃消食,清爽解腻,同时,维生素C的抗氧化性很强,可以保护大虾中的营养。

搭配红色的番茄牛腩和绿色的菠菜炒鸡蛋,再搭配一碗杂粮饭,荤素搭配,食物多样化。

(据《生命时报》)

身体无缘无故出现异常 警惕冠心病

有一位老年高血压患者,平时没有什么不舒服,血压控制在150/60mmHg左右,波动不大,自我感觉良好。可是最近血压波动加大,经常高压(收缩压)飙升到200mmHg,低压(舒张压)飙升到90mmHg,有时还会感到头晕、恶心。

照他自己的话说,稍微快走几步或者情绪波动时就会血压升高很快,跟以前“不一样”,休息一会儿就恢复正常。

经过问诊、查体等,医生的第一印象诊断:冠心病、不稳定性心绞痛。有四个理由:

第一. 诱因:劳累(快步行走、情绪激动等)后发生;

第二. 持续时间:持续10~20分钟血压可恢复正常;

第三. 伴随症状:过程中伴有憋

气;

第四. 休息可缓解:

同时,在给患者舌下含服一片硝酸甘油,让患者进行平时快步行走活动,结果活动距离明显增加,且持续时间明显减少,憋气程度也明显减轻。经入院完善检查发现,患者前降支(心脏主要血管)近段狭窄约95%。

经支架处理,很快患者便好转出院,至今未再出现血压明显波动及憋气不适。

通过这个病例想告诉大家:任何与平常明显不一样的情况,诸如:血压波动突然加大,活动明显受限,药物效果变得不理想等,都有可能是身体出了问题。身体已经给出了警示,我们就要重视起来。

(据《北京青年报》)