

“加长版”中伏天已开启 这些健康养生知识你知道吗?

不知不觉中我们过完了初伏天,进入中伏天了,今年中伏天从7月27日~8月15日,共计20天。这个加长版的中伏天,气温高且潮湿闷热,容易使人心情烦躁,胸闷困乏,食欲不振,严重影响了人们的生活质量。那么我们应该如何在三伏天做好养生保健的事宜呢?下面让记者来告诉你夏季养生的几个小常识,帮你轻松过夏天。记者 鲁慧

夏季如何喝水

饮水莫等口渴时,口渴时表明人体水分已失去平衡,细胞开始脱水,此时喝水为时已晚。

太渴勿过饮,这样喝水会使胃难以适应,造成不良后果。古人主张:“不欲极渴而饮,饮不过多”,这是防止渴不择饮的科学方法。

用餐前和用餐时不宜喝水,因为进餐前和进餐时喝水,会冲淡消化液,不利于食物的消化吸收,长期如此对身体不利。

早晨起床时先喝一些水,可以补充一夜所消耗的水分,降低血液浓度,促进血液循环,维持体液的正常水平。

夏季饮食保健

饮食宜清淡,少油腻,要以温食为主。最常见的如吃辣椒可以促进排汗、帮助消化、增加食欲,有一定好处。而食暖的办法很简单,就是喝粥。在早、晚餐时,喝点补肾消肿的绿豆粥,健脾益气的莲子粥可解暑热、清胃润肠,止渴解毒荷叶粥,润肺止咳、养心安神的百合粥或银耳粥、黄芪粥等,都是大有好处的。

要补充足够的蛋白质,以鱼、肉、蛋、奶和豆类为主。要补充维生素,新鲜蔬果如西红柿、西瓜、杨梅、甜瓜、桃、李等,含维生素C尤为丰富;维生素B类,在谷类、豆类、动物肝脏、瘦肉、蛋类中含量较多。要补充水和无机盐,可食用含钾高的食物,如水果、蔬菜、豆类或豆制品、海带、蛋类等。多吃些清热利湿的食物,如西瓜、苦瓜、桃、乌梅、草莓、西红柿、黄瓜、绿豆等。

夏季夜卧早起

《黄帝内经》中提出夏季养生要坚持“夜卧早起”即睡得晚起得早,消耗储存的能量,拨对生物钟。最佳入睡时间为晚上10:00至11:00,起床时间为早晨5:30到6:30。

但因夏季人易犯困倦,会出现睡眠不足的情况,引起多种危害:影响大

脑的创造性思维和处理事物的能力;引起皮肤毛细血管淤滞,易生皱纹;使人心焦焦虑,免疫力下降,导致疾病发生;引起血中胆固醇含量增高,发生心脏病。所以,需要通过午睡来保证充足睡眠,午睡时间1小时为宜。

贪凉也要有道

天气炎热,有的人喜欢用凉水冲脚,的确,这样的做法可快速降温。然而,脚上的感觉神经末梢受到凉水的刺激后,正常运转的血管舒张功能会失调,从而诱发肢端运动痉挛、关节炎和风湿病等其他疾病的发生。

炎炎夏日,虽热烦躁,但也不可贪凉,以防止阴阳相争伤及身体,需要从以下几点,做到正确避暑。

空调:炎热夏季,需当心冷出病来。在使用空调时,室内外温差不要超

过5℃,运行时间不宜超过2小时,2小时左右应适当通风换气,部分病人不宜长期待在空调房内,从空调环境进入高温环境时,不可骤冷骤热。

风扇:风扇虽好,也不宜多吹。

身体出汗较多时,不宜马上直接对着风扇吹;睡觉时,风速最好调到低挡位,而且要避免将风扇对着头部吹。

最后,还应预防“凉席病”,尽量选用竹凉席,最好不选用草席,并保持凉席的清洁卫生。

福自“苦”中来

苦味食品中所含有的生物碱具有消暑清热、促进血液循环、舒张血管等药理作用。热天适当吃些苦味食品,不仅能清心除烦、醒脑提神,且可增进食欲、健脾利胃。

苦瓜:取其未熟嫩果作蔬菜,成熟果瓤可生食,既可凉拌又能肉炒、烧鱼,

清嫩爽口,别具风味。苦瓜具有增食欲、助消化、除热邪、解疲乏、清心明目等作用。

此外,苦菜、茶叶、咖啡等苦味食品亦可酌情选用。应注意的是,食用苦味食品不宜过量,否则可能引起恶心、呕吐等症。

勿暴饮暴食,少饮冷饮

夏季暑热,肠胃功能受其影响而减弱,因此在饮食方面,就要调配好,有助于脾胃功能的增强。

细粮与粗粮要适当搭配吃,稀与干要适当安排。夏季以二稀一干为宜,早上吃面食、豆浆,中餐吃干饭,晚

上吃粥。

热时适当吃一些冷饮或饮料可起到一定的祛暑降温作用。但雪糕、冰棒等多用牛奶、蛋粉、糖等制成,不可食之过多。大部分饮料的营养价值不高,少饮为好。

尽量穿浅色衣服

深色衣服会吸收阳光,使人体温升高燥热。同时蚊子有趋暗的习性,深色容易吸引蚊子,特别是黑色。

夏天并不可怕,热一些也是有道理的,高度的热量晒死一些细菌,让我们

体内的浊气也随之散发。

如果在三伏天的时候注意养生,对我们的身体是有着极大的好处,合理的养生才能塑造一个良好的身体。

诗意

美丽的秋天

□胡袁东

秋姑娘轻轻地、轻轻地把热情的夏姐姐叫走了,之后,她趁我们还沉迷在热情而炎热的夏末时,迈着轻盈的步伐来到了我们每一个人的身边。她对天空轻轻一吹,天空就变得湛蓝,就像一座通向天国的天梯,这时我好像亲眼看见了那座高贵、美丽的“天空之城”,还看见了一个小女孩站在云朵上朝我微笑呢!一股秋风把我带到了枫树林,热情的枫叶全都红了,它们纷纷扬扬地落了下来,那声音真好听,就像在为夏天唱一首《送别之歌》,为秋天而唱一首《欢迎进行曲》。常说落叶不是无情

物,化作春泥更护花。我向枫林深处走去,看到了仿佛一团团火的枫叶,情不自禁地说道:“果然是霜叶红于二月花。”咦?那枫叶红了,银杏叶也该黄了,黄灿灿的银杏叶会不会比枫叶更好看?

我又来到银杏树林,秋姑娘正在对银杏叶说悄悄话,秋姑娘刚说完,银杏叶就黄了。漫步在银杏树林里,仿佛仙境一般。远看银杏叶就像镀上了金子一样金光闪闪,近看犹如一个个身穿金黄色裙子的小姑娘,正用婀娜的身姿跳舞呢!这次我跟紧了秋姑娘,她又来到了

菊花坛,手捧一坛圣水往含苞待放的花骨朵里一浇,花骨朵就像被施了魔法一样,伸伸懒腰,竞相开放,远远望去一簇簇菊花就像五颜六色的焰火溅落人间,走近看,活生生像一根根精致银针聚在一起开会。

原野热闹非凡,成片的大豆摇动着,豆荚发出了哗啦啦的笑声。挺拔的高粱扬起黑红黑红的脸庞,像是在乐呵呵地演唱。啊!真感谢细心的秋姑娘,给我展现了这么美的景色,让我赏心悦目。

指导老师 孔银丽