

四月末了 是时候普及一下“五月养生”了

5月养生,尤其应关注心脏

中医理论认为,“立夏”前后利于心脏的生理活动。人们在春夏之交要顺应天气变化,重点关注心脏。人和自然界是一个统一的整体,自然界的四季消长变化和人体的五脏功能活动相互关联对应。心对应“夏”,也就是说,在夏季心阳最为旺盛。因此,夏季需要更多地保养心脏。“立夏”之际,从精神上应保持良好的心态,避免暴喜暴怒伤及心阳。老年人更应注意预防气血瘀滞引起心脏病的发

作。在饮食上应以低脂、低盐的清淡食物为主,多食用维生素含量高的蔬菜水果。清晨可吃洋葱少许,晚饭后饮少量红酒,以保持气血通畅。

在这一时期,特别是下雨后,气温会急剧下降,所以要注意添加衣服,避免感冒。人体感觉很热,可又不能通过水分蒸发来保持热量平衡,因此就易出现体温调节障碍,导致胸闷、心悸、精神不振、全身乏力等。

多食用维生素含量高的蔬菜水果

此时饮食宜清淡,以低脂、易消化、富含纤维素为主,多吃蔬果和粗粮。平时可多吃鱼、瘦肉、豆类、芝麻、小米、玉米、香瓜、西红柿等,少吃动物内脏、肥肉等。多喝牛奶、多吃豆制品、鸡肉、瘦肉等,既能补充营养,又起到强心的作用。

立夏之后华北等地气温回升很快,但降水仍然不多,且多风,蒸发强烈,大气干燥,再加上

天热出汗,所以要注意补水。补水的方式很多,比如喝水、吃饭时多喝汤等,喝水最好喝温白开水或是淡盐水,要少喝或不喝凉(冰)饮料或水。另外,从冰箱里取出来的食物最好不要急着吃,应在常温下放一会儿再吃,且一次不要吃太多,特别是老年人、儿童及有慢性胃炎、消化不良的人,更应少吃或不吃冰凉食物。

重视精神调养,切忌暴喜伤心

立夏以后,天气转热,人的心神易受到扰动,出现心神不宁,因此,这个时节人们要格外重视精神的调养,应该保持神清气和、心情愉快的状态,安闲自乐闭目养神,切忌暴喜伤心。

立夏之后,昼长夜短更明显,此时顺应自然界阳盛阴虚的变化,睡眠方面也应相对“晚睡”“早起”,以接受天地清明之气,但仍应注意睡好“子午觉”,尤其要适当午睡,以保证饱满的精神状态。

降低运动强度,避免过度出汗

夏天天气炎热,血液循环加速,心脏容易负担过重,所以夏天要慢养心,不能劳累。只有心先慢下来,呼吸才慢得下来。休息时要减慢生活节奏,使心跳减慢、呼吸频率降低,生命活动节奏慢下来,心脏才能得到休息。

夏天温度高,体表血量分布多,容易导致老年人出现心脑血管缺血的症状,而且,夏天出汗多,易导致血液黏稠度增高,所以夏天要降低活动强度,可选择相对平和的运动,如太极拳、太极剑、散步、慢跑

等,避免运动过后大汗淋漓过度出汗,并适当喝一点淡盐水。但是,该出汗时则要出汗,也不能闭汗。此外,还应注意的是,此时早晚仍比较凉,日夜温差较大,要注意早晚适当添衣。

注意休息勤锻炼,预防“热伤风”

立夏以后天气炎热,为了散发体内热能,人体的表皮血管和汗腺孔扩张,出汗很多,入睡以后就容易使身体受凉,从而发生感冒。

“热伤风”病情较轻的一般无发热及全身症状,或仅有低热、头痛、全身不适等症状,病情较重

的常有高热,而且出汗后热仍不退,并伴有头痛、沉重如裹、身体酸懒、倦怠无力、口干但不想喝水、小便黄赤、舌苔黄腻,有些患者还会出现呕吐或腹泻等症状。

预防“热伤风”,主要是锻炼身体,增强机体的抗病能力,使身体能够适应高温天,同时要根据早

晚天气变化及时增减衣服。此外,调节饮食、补充水分、调整情绪、注意休息,对于预防夏季感冒也有重要作用。

5月是夏天即将开始的时候,包含有“立夏”和“小满”两个节气。“立夏”在天文学上表示即将告别春天,夏天马上开始。这个节气是一个万物增长增高的时候。在人们日常生活中,“立夏”代表天气转暖温度明显升高,炎热的夏季即将到来,雨水比“谷雨”更多。而对农作物来说,“立夏”又是一个旺盛生长的重要节气。“小满”是一个表示物候变化的季节,此时,我国大部分地区已经进入夏季,各种植物农作物到了旺盛生长期。高温多雨,空气闷热潮湿,是“小满”时的气象特征。

记者 鲁慧 整理

冬瓜炖鸡肉

用料:新鲜连皮冬瓜250克,鸡肉100克。

制法:冬瓜切小块,与鸡肉加适量水炖熟放温服用。

功用说明:连皮冬瓜清热利水渗湿,鸡肉补脾强身。合为健脾益气,渗利水湿。

