

6月6日1时29分,迎来了二十四节气中的芒种。

芒种是农历二十四节气中的第九个节气,也是夏季的第三个节气,表示仲夏时节的正式开始。芒种字面的意思是“有芒的麦子快收,有芒的稻子可种”。所以,“芒种”也称为“忙种”,“芒种”到来预示着农民开始了忙碌的田间生活。“收”“种”,道出了芒种的节气内涵,也道出了人生的真谛——人生大事,不过种和收;有种,才有收;种好,才能收好。

芒种时节,天气炎热,该注意哪些养生注意事项呢? 新郑时报 李显文 整理

芒种时节谈养生 让健康与你同行

注意增强体质

六月是夏季真正的开始,从二十四节气来说,包含有“芒种”和“夏至”两个节气。“芒种”也是种植农作物时机的分界点。农事种作都以这个节气为界,过了这一节气,农作物的成活率越来越低。所以,农民俗称“芒种”为“忙种”。进入“夏至”以后,我国大部分地区气温较高,白天气温一般都在30℃以上,最高气温有时达35℃,部分地区气温甚至达到38℃。在这个季节里,人们偏于“懒散”。原因是夏季气温升高,空气中湿度增加,体内汗液无法通畅地发散出来,即热蒸湿动,湿热弥漫空气中,人们就会感到胸闷、心悸,精神不振,全身乏力。所以,在此时要注意增强体质,避免季节性疾病和传染病的发生,如中暑、腮腺炎、水痘。

避免外湿伤身

尽量少在潮湿的地方。如果条件允许,可使用抽湿机或在墙角放置干燥剂,保持室内湿度适中;阴雨天气时注意关闭门窗,等到天晴后及时打开门窗,保持空气流通,以祛除湿气;外出时携带雨具以防淋雨;出游时不要坐在阴冷潮湿的地方。

合理安排午休

养阳气避炎热芒种过后,天气渐热,人易出汗,衣衫要勤洗勤换。起居调养要顺应自然界阳盛阴衰的变化,宜晚睡早起。适当地接受阳光照射,以顺应阳气的充盛,利于气血的运行,振奋精神。安排一定的午休时间,可助消除疲劳,有利于健康。

注意劳逸结合

过度疲劳容易导致湿邪乘虚而入,因此,一定要合理安排作息时间。同时还要注意加强体育锻炼,适度的运动能增强体质,助消化,促进血液循环。

此时节人体新陈代谢旺盛,氧耗量大,不宜进行过于剧烈的运动,锻炼的项目以散步、慢跑、太极拳、广播操为好,最好选择在清晨或傍晚天气较凉爽时进行,场地宜选择在庭院、公园等空气新鲜的地方,还可以到森林、海滨地区去度假。运动中及运动

后可

多饮淡盐开水、绿豆汤,避免吃大量冷饮,以免胃肠道痉挛。运动后应稍事休息再用温水洗澡,切忌立即用冷水冲头、淋浴,以免体表扩张的血管骤然收缩损伤心脑血管系统。

饮食宜清淡

唐代著名医家孙思邈认为:“常宜轻清甜淡之物,大小麦曲,粳米为佳”;元代医家朱丹溪曰:“少食肉食,多食谷菽菜果,自然冲和之味”。芒种时天气炎热,人体出汗多,饮水增加,胃酸易被冲淡,消化液相对减少,消化功能减弱,人易出现食欲不振。因此,芒种

时饮食须清淡,应多食新鲜蔬菜、水果、豆制品等。水果中尤其推荐苦瓜、青瓜、冬瓜、木瓜、西瓜、香瓜等瓜类食品,香蕉和菠萝可适当食用;蔬菜中则推荐苋菜、香菜、油菜、甘蓝、芹菜、大葱、青蒜、茼蒿、土豆、鲜豌豆、毛豆等绿色食品。

喝水有讲究

“芒种”时天气炎热,人体出汗较多,应多喝水以补充丢失的水分。但喝水也有讲究,有些人大汗后喝过量的白开水或糖水,有些人只喝果汁或饮料等,这些都是不可取的。正确的做法是:一般情况下,

可多喝白开水以补充水分,采用少量多次补给的方法,既可使排汗减慢又可防止食欲减退,还可减少水分蒸发;大量汗出以后,宜多喝一些盐开水或盐茶水,以补充体内丢失的盐分。

少吃坚果

坚果是指多种富含油脂的种子类食物,如瓜子、花生、核桃、松子、腰果、杏仁、开心果等。坚果含有的热量非常高,比如50g瓜子仁中所含的热量相当于一碗米饭。坚果易使体内生热,因此芒种时节宜少吃。如果非吃不可,量也应控制在30g

之内,而且应尽量避免食用经过烤、炒、煎过的坚果,应食用没有处理过的自然状态坚果,或者只是经过轻微烤制的坚果。

