

# 夏至养生正当时 你需要的养生攻略都在这儿

夏至已经到了,夏至是什么意思呢?通俗点讲就是一年白天最长的一天,往后就要进入三伏天了,气温会越来越热。夏天出门首先要注意的就是防中暑,我们在夏至吃什么水果能很好地预防中暑呢?现在就一起来看看吧。  
记者 鲁慧 整理

## 多喝水

进入夏至,温度持续升高,我们每天出汗会明显增加,汗水就是体内流出的水分,流失的水分要通过喝水来补充,维持体内平衡,以免造成容量不足,导致血压波动。防暑要少喝或不喝碳酸饮料及冰镇饮料,可适当多喝白开水、淡茶、绿豆汤。绿豆汤是夏季不错的选择,绿豆性凉,味甘,可以消暑止渴,有清热解毒、利尿消肿及消暑的功效。补充水分,防止中暑,有利于三高

及心血管疾病患者。当然如果已经合并心衰,那么饮水量要根据排尿量,正常饮水,不宜过量,以免增加心脏负担。

人们出汗多,食物可用各种营养保健粥,早、晚进餐时食粥,午餐时适当多喝汤,当然盐要控制,这样既能生津止渴、清凉解暑,又能补养身体。绿豆粥、红小豆粥、薄荷粥、银耳粥、葛根粥都是夏季不错的选择,各种豆类及粗粮都是不错的选择。

## 锻炼选择好时机

夏季炎热,要尤其注意中暑的情况。安排室外工作和体育锻炼时,应避免烈日炽热之时,加强防护。如要运动最好在清晨或傍晚较凉爽时进行,场地宜选择在湖边、公园等空气新鲜的地方。锻炼的

项目以散步、慢跑、太极拳、广播操为好,不宜做过分剧烈的活动。

如果出汗过多,可适当饮用淡盐开水或绿豆盐水汤,切不可饮用大量凉开水,更不能立即用冷水洗头、淋浴,否则会引起风湿痹证、黄汗等多种疾病。

## 赤膊露背不可取

夏天出汗较多,因此不少人偏爱露背装、露脐装,认为这样更加凉爽,但这样很容易让人体受凉,影响到脾胃,出现腹痛、腹泻、食欲不振等痛状,更可能引起痛

经、月经紊乱及宫寒不孕等疾病。

所以夏天的衣服最好选择棉质,同时不过于紧身。另外睡觉时最好穿上睡衣,这样既可以吸汗,同时还可以防止受凉。

## 食补一夏

夏季水果有西瓜、桃子、杏子、葡萄、哈密瓜等,水果的品种很多,总体原则越新鲜的水果越靠谱,越应季的水果越新鲜,靠谱的选择才能更靠谱摄入营养。水果并不能完全代替蔬菜,水果有水果的营养,蔬菜有蔬菜的价值,两者并不能完全替换,所以生活中您应该蔬菜和水果各自摄入,不但要吃水果,还要补充蔬菜,冬瓜、苦瓜、苦菊、西兰花、西红柿、黄瓜等都是不错的选择,原则就是多样化食用新鲜蔬菜。

肉类当然还是以鱼类及禽类为主,尽量少吃红肉及肥肉这些油腻之品,在夏季吃这些油腻的食物本身不利于心血管疾病,还会增加消化负担,甚至容易出现食物中毒现象。

夏至来了,吃的原则就是低盐低脂低糖,同时适当多喝水,尤其以杂粮、粗粮粥类为主,补充新鲜水果蔬菜,鱼肉、鸡鸭肉为主,每次不宜过量。

### 1.蔬菜

首推:苦瓜

备选:番茄、茄子、芹菜、芦笋、莲藕

“苦”味食品是“火”的天敌。苦味食物之所以苦,是因为其中含有生物碱、尿素类等苦味物质。最佳的苦味食物首推苦瓜,不管是凉拌、炒还是煲汤,只要能把苦瓜做熟并且不失“青色”,都能达到“去火”的目的。除了苦瓜,用凉拌、沙拉的方法来烹饪番茄、茄子、芹菜等,也爽口下饭。

### 2.水果

首推:西瓜

备选:葡萄、梨、山楂、苹

果、荔枝

西瓜果肉中含有丰富的番茄红素、胡萝卜素和维生素C,瓜子中含有大量的维生素E和微量元素锌和硒等,将西瓜果肉和瓜子打成果汁,就可得到一杯生津止渴、清凉解暑的上好饮品。葡萄、梨等水果,含有丰富的水分和钙、钾、镁等,可以润喉去燥,使人清爽舒适。

提示:立秋后天气转凉,吃瓜不该贪多。

### 3.肉类

首选:鸭肉

备选:鲫鱼、鸡肉、鸽肉

鸭肉性偏凉,富含蛋白质,而且由于属水禽,不论煮粥还是煲汤,都可以养胃生津、软化血管,是肉类中不可多得的清凉解暑食物。很多人为了追求清凉解暑,而使饮食过于清淡,造成蛋白质摄入不足,体质虚弱。实际上,鲫鱼、鸡肉、泥鳅,包括瘦猪肉等,都有清暑热的作用,可以放心食用。但羊肉、牛肉、狗肉等热性食品,需适量选用。

### 4.豆类

首选:绿豆

备选:豆芽、豆腐、豆浆、红豆、黑豆

绿豆汤是我国民间传统的解暑食物,取绿豆100克,加水1000毫升,煮汤取液饮用(可加适量白糖调配)。绿豆的清热之力在皮,因此,如果只是想消暑,煮汤时将绿豆淘净,用大火煮沸,10分钟左右即可,注意不要久煮,这样熬出来的汤,颜色碧绿,比较清澈,有很好的消暑功效。

