

7月7日,“小暑”至,这个节气也是进入长夏的第一个节气。小暑天热,很多人都会感到食欲不振、情绪波动大、睡眠困难等问题,养生应该注意哪些方面呢?

小暑养生,以热制热

小暑养生守好“6关”

第一关:养阳关

暑天易伤气,将导致体力、元气不足,机体功能下降。出汗过多、水分得不到及时补充的情况下,人就容易伤津脱液;免疫机能一旦下降,感冒、肠胃疾病往往乘虚而入。

对策:调节好体温和室温间的差别,且房间内外温差不能太大。室温保持在27℃,不宜太低。

第二关:情绪关

夏日天气炎热,情绪容易激动,导致血压上升,加重心脏负担,心绞痛、心肌梗塞、心力衰竭等疾病容易发作。此外,中风在夏天的发病率也相当高。值得一提的是,情绪波动过大还会导致肠胃功能的紊乱,呼吸系统疾病如哮喘等也与情绪有很大的关联。

对策:有意识地调节情绪,保持平和的心情,以降低疾病发作的风险。原本就有心脑血管疾病、高血压的患者在夏天一

定要注意控制情绪,保持平和的心情,以降低疾病发作的风险。

第三关:湿热关

夏天多暑多湿,人容易抑郁、倦怠、胸闷、胃口不好。对于呼吸系统疾病患者而言,夏季要多注意保养,以防咳嗽、气管疾病的反复发作。

对策:饮食要清淡,便于消化。要多食用消热利湿的食物,比如绿豆粥、荷叶粥、红小豆粥等,用冬瓜与莲叶、薏米烧汤喝,也是以清湿热的清凉饮料。

第四关:睡眠关

夏天昼长夜短,且夜间温度也较高,导致一些人夜间休息得不好,根据中医的说法,如此“阴阳失衡”,会加大心血管疾病的发作风险。

对策:午睡不但有利于补足必需的睡眠时间,使身体得到充分的休息,并对改善脑部血供系统的功能,增强体力、消除疲劳、降低中暑的发病率、提高午后的工作效

率具有良好的作用。午睡时间不宜过长,以半小时至一小时为宜,睡久了由于进入深睡眠,醒来后会感到身体不适。

第五关:饮食关

夏日饮食不宜过饱,通常吃到七八分饱就可以了,但一定要注意全面、均衡的营养搭配,不可挑食、偏食。有些人受天气影响,食欲不振,则可以吃得稍微清淡些。

对策:小暑时节,饮食以清淡为主,但最重要的是注意营养均衡,因为炎热使人的代谢能力相对变差,为了清淡不沾荤腥只能让人抗高温和疾病的能力下降。如果胃口不好,可以多吃点“苦”,比如苦瓜、芹菜等,具有消暑清热、促进血液循环、舒张血管的作用。同时,饮食要有节制,应侧重健脾、消暑、化湿,菜肴要做得清淡爽口。适宜夏季食用的有冬瓜、白萝卜、番茄等这类化湿通淤、有助于改善肠胃功能的食物。

第六关:健身关

不少人存在这样一个误区:由于夏天出汗多就懒于运动了。其实夏日仍需维持适量的运动,但要注意不应在阳光下运动。

对策:短距离的游泳、瑜伽、太极等是最适合酷暑时节的运动,可以起到平心静气、缓解压力的作用。

以热制热 10 妙招

乎被闲置起来,即使到了该出汗的季节夏季也不经常出汗,这对于健康是有害无利的。从顺应四季节律和生命规律出发,该出汗时就出汗。

生姜具有发汗解表、温中止呕、解毒三大功效,经常喝姜汤,有发汗解暑之功效,每天早上可用生姜丝泡水饮用,也可用姜片泡红茶饮,晚上不宜吃姜。

衣着不应太裸露——夏季人们的衣服越穿越薄,身体露出的部分也越来越多,以为这样能消暑凉快,其实不然,当外界气温高于皮肤温度时,皮肤不但不能散热,反而会从外界环境中吸收热量,如穿着的暴露面积过大,热辐射就易侵入皮肤,反而更热,这就是夏季赤膊会感觉更热的原因。

专家建议夏季宜穿着质地轻薄、通气性好、宽松的衣服,最好是浅色系,穿着的暴露面积不宜超过人体总表面积 25%,外出时尽可能戴帽子、撑太阳伞、戴太阳眼镜、穿长袖衣裤,以保护肌肤。

热空调——将空调调节到25℃~26℃,此为人体较适宜的温度,且可避免由于室内外较大温差给人体带来的不适,又节能环保。

热毛巾擦身——夏天,身体易多汗,及时擦汗可促使皮肤透气,但必须用热毛巾,才能避免对毛细血管产生刺激,适应人体降温规律。

小暑养生必备汤水



小暑节气,气温走高,降水也增多,随着空气湿度的增加,人们往往会感到四肢困倦,萎靡不振,因而饮食要清淡而且适度,保持良好的饮食和生活习惯,以减少疾病的入侵。蔬菜应多食绿叶菜及苦瓜、丝瓜、南瓜、黄瓜等,水果则以西瓜为好,尤其是西瓜皮可凉拌食用,解暑效果更好。

小暑因为出汗和水分挥发多,而且胃口较差,小暑前后的汤水尤为重要。可以常吃绿豆百合粥,可清热解毒、消暑止渴、清心安神。南瓜绿豆汤同样具有消暑解毒、生津益气的功效。下面看看我们推荐的汤谱吧——

绿豆西瓜皮话梅汤

原料:西瓜皮100克、绿豆50克、话梅3颗、冰糖适量。

做法:1、锅中加入冷水放入洗净的绿豆煮上。

2、西瓜皮去外衣切条。

3、绿豆煮至快开花加入西瓜皮;再加入话梅,继续煮10分钟,加入冰糖。

5、煮开,冰糖溶化关火。

冰糖银耳西瓜盅

原料:银耳1朵、西瓜300g、冰糖适量。

做法:1、将银耳用清水泡至1小时,把泡发的银耳冲洗干净,撕成小朵。

2、把西瓜瓤和皮分开,西瓜瓤切成小块,放入冰箱冷藏备用。

3、西瓜皮洗净,切成小块。

4、银耳和西瓜皮同时放入汤锅中,加入清水和冰糖,大火烧开,转小火。

5、煮至银耳软烂汤汁黏稠,稍凉后,去掉西瓜皮后盛入小盅中。加入冷藏的西瓜瓤丁即可。

火腿蚕豆冬瓜汤

原料:火腿、冬瓜、蚕豆适量;食盐、鸡精少许。

做法:1、锅中放清水,把火腿片放入,放少许姜丝,水开后转小火煮10分钟。

2、放入去皮切块的冬瓜和新鲜蚕豆,小火煮几分钟至冬瓜大部分呈透明,放盐和鸡精调味即可。

黄豆海带排骨汤

原料:猪大排500克、黄豆150克、海带150克、食盐适量。

做法:1、排骨飞水,冲洗干净浮沫,黄豆清洗干净,海带清洗干净后剪成条。

2、把黄豆和排骨放进汤锅里,加入6~8碗清水,大火煮开后继续煮15分钟,转慢火煲1小时。

3、加入海带,继续煲30分钟,放盐调味即可。(本刊综合)



喝热茶——夏季喝冷饮不能彻底的解暑,而且冷饮食用过多,会导致肠胃疾病,诱发胃疼、腹泻等症状。而喝热茶则可刺激毛细血管普遍舒张,体温反而明显降低,研究证实喝一杯热茶9分钟可使体温降低1℃~2℃,降温可维持15分钟以上。

因此夏天喝热茶是简便易行的降暑良方,可以单独泡茶叶喝,也可喝水果茶、花茶等。而韩国人在三伏天有吃参鸡汤进补的习惯,也是一种“以热制热”的有效方式。

洗热水澡——在小暑节气里如果用冷水洗澡,会使皮肤毛细血管变细,反而跟让人觉着热。而洗热水澡,可以使毛细血管扩张,有利于机体散发热量,消除人体疲劳。

热水泡脚——热水泡脚可使全身毛孔张开,有利于散热。所以,在夏季坚持用热水泡脚,可促进排汗,增强汗腺功能,提高耐热力。可在每晚临睡前用40℃左右温水浸泡双脚(水淹没踝关节处),每次浸泡15~20分钟(期间可加热水保持水温),以感到微微出汗最好。

吃热食——不少人觉得天气热

了,一些饭菜不需加热也可以食用,这种观点是错误的。炎热、潮湿的环境容易滋生细菌等致病微生物,加热可起到消毒灭菌的作用,保护人们的身体不受细菌侵袭。炒菜时可适当用些大葱、蒜、生姜等调味,可以增加身体排汗,防暑降温。炒菜时可适当用些大葱、蒜、生姜等调味,可以增加身体排汗,防暑降温。

运动出汗——适当的运动和锻炼不但可以加强人体的耐热能力,从而提高体温并调节功能,同时还可以增强人体的体质,以防止中暑。为了避免中暑,夏季锻炼时间可在傍晚六七点左右,健身项目可选择游泳、散步、太极拳。锻炼时穿纯棉材质、吸汗性好、透气性好的衣服,锻炼后需擦干身上的汗水,待体温恢复后再使用空调。

热敷肚脐——用热水袋或热毛巾(温度在四十摄氏度左右),敷在肚子上,半小时后取下,每天坚持敷,是治中暑的好方法。

温中出汗——出汗是人体散热的方式,但是由于空调的普遍应用,长期处于温度稳定环境中的人群,汗腺几