

立夏养生 重在养“心”

5月5日,立夏。这意味着温度明显升高,炎暑降临,雷雨增多,农作物进入旺盛的季节。伴随着炎热天气的到来,很多人会因为天气容易产生一些情绪,所以说立夏养生要重视养“心”。

A 天热宜戒燥戒怒

人们将立夏作为夏季的开始,此时气温显著升高,全国大部分地区平均气温在18-20℃上下,正是“百般红紫斗芳菲”的暮春季节。炎暑降临,雷雨增多,天气变得闷热,人们易感到烦躁不安。中医认为,夏季心阳最为旺盛,当夏日气温升高后,人易烦躁不安,好发脾气,且机体的免疫功能也较为低下。

夏季温度上升,也有利于心脏的生理活动,因此,要顺应节气的变化,

保养心脏。特别是老年人,要注意避免气血淤积,预防心脏病发作。由发火生气引起心肌缺血、心律失常、血压升高的情况容易发生,甚至因此而造成猝死。所以,在春夏之交要顺应天气的变化,做好自我调节,重点关注心脏保养。

立夏养生要做到“戒燥戒怒”,切忌大喜大悲,要保持精神安静、心志安闲、心情舒畅。做好“精神养生”,多做安静的事情,如绘画、书法、听音乐、下棋、种花、钓鱼等。



B 多进稀食有利补养



对人体脏腑来说,立夏时肝气渐弱、心气渐强,此时饮食应增酸减苦,补肾助肝。保证胃肠功能正常,抵御暑热侵袭,是夏季养生的一环。立夏后阳气上升,天气逐渐升温,多吃油腻或易上火的食物,会造成身体内、外皆热,易出现上火的痤疮、口腔溃疡、便秘等病症。

为解决此时脾胃功能紊乱,在饮

食调节上,应少吃高脂浓味及辛辣上火之物,注意多补水,多吃易消化、清淡的食物,如山药、小麦、玉米等,这些食物既能清热、防暑、敛汗、补液,还能增进食欲。

多进稀食是夏季饮食养生的重要方法。如早、晚进餐时食粥,午餐时喝汤,这样既能生津止渴、清凉解暑,又能补养身体。同时,还要注意补充一些营养物质和维生素,可多吃些西红柿、青椒、冬瓜、西瓜、杨梅、桃、李等新鲜果蔬补充水分和无机盐,特别是要注意钾的补充,豆类或豆制品、香菇、水果、蔬菜等都是含钾元素丰富的食物。适量地补充蛋白质,如鱼、瘦肉、蛋、奶和豆类等都是较好的优质蛋白。

C 晚睡早起加午休

由于立夏后天黑得晚亮得早,人们往往容易晚睡早醒,造成睡眠不足,白天易犯瞌睡。13时至15时是一天中气温最高的时段,人易出汗,身体为散热,血液大量集中于体表,大脑血液供应相对减少,午饭后消化道的供血增多,大脑的供血就更为减少,人就易精神不振,昏昏欲睡。

因此,大家要根据节气变化,相对于冬春季节,可适当晚些入睡,早点起床,以顺应自然界阳盛阴虚的变化。但应增加午睡,尤其是老年人多

有睡眠不实的特点,午睡对其更为重要。中午没午睡习惯的人,建议听听音乐或闭目养神,以调节身体机能。

一般来说,午休半个小时到一个小时为宜,时间不宜过长,睡醒后不要急于起来,再躺上10分钟起床为宜。睡觉时不要贪凉,避免在风口处睡觉,以防着凉受风而生病。

但夏日午休不是对所有的人都受益,患有低血压疾病及血液循环系统有障碍,特别是由于脑血管硬化变窄而出现头晕的人群,不宜午休。

(通讯员 徐宁)

夏日防晒是第一道防线,不然是等着黑下去吗?

本报综合报道

许多人觉得夏季还未正真到来,天气不炎热,因此不需要防晒,忽略了防晒工作。其实,无论什么季节都需要防晒。而且防晒不只是为防止变黑,根据研究显示,紫外线照射不仅会产生黑色素,还会令肌肤迅速老化。因此涂防晒霜除了防止晒黑以外,也为了防止皮肤的晒伤和老化。那么,春季该如何防晒呢?



选择合适的防晒霜

防晒狭义上是指防紫外线,紫外线波长在100nm至400nm之间,分为UVA、UVB、UVC。UVA可穿透至皮肤真皮层,使皮肤晒黑,UVB也可使皮肤晒伤晒红。UVC段的紫外线被大气层挡住,因而不必要防护,所以挑选防晒霜要具有防UVA、UVB的作用。

涂抹防晒霜的时间

许多人在涂抹防晒霜后会马上出门,其实防晒霜不是涂抹后立即生效的。抹完防晒霜后,皮肤会有一段吸收的时间,最好提前半小

其他防晒方法

穿衣防晒

当阳光强烈的时,不要选择白色的衣服,选择深色的衣服为佳,可以起到一定防晒效果。由于白色衣服只会反射热度,不能阻挡紫外线。穿着白色衣服,紫外线会穿透进肌肤,使皮肤更容易被晒黑,加重老化。另

倘若在当下使用,可以不需要防晒系数较高的防晒霜,选择防晒系数在SPF15左右的即可。在选用防晒霜的时候应该了解,不同的防晒产品有不同的适用对象,最好的办法是在购买之前,在自己的手背上测试用一下。过了10分钟,如果出现皮肤红肿、疼痛、瘙痒等现象,则说对这种产

时至1小时涂抹。除此之外,经常曝晒于阳光下的人,应及时使用防晒产品,还需每隔两到三小时补擦一次。而且皮肤不只在阳光的照

外,在质地的选择上,棉质衣服为佳。

饮食防晒

由于紫外线会刺激皮肤产生大量氧化自由基,破坏皮肤细胞组织,加速黑色素生成,让皮肤变得暗沉、粗糙,也会降低皮肤的抵抗力。因此多吃抗氧化的食物能提高皮肤的抗

品有过敏反应,可以试用比此防晒指数低的产品。如果还有反应,则最好放弃该品牌的防晒霜。

使用防晒霜的时候,最怕它又油又厚地贴在脸上,仿佛带了一张面具般令肌肤无法呼吸。因此,可选择轻薄一些,挑选乳液状或水状的,防晒喷雾也是不错的选择。

射下会晒到,在水中一样会晒伤,特别是在海边游玩的人群,应该使用防晒系数高且具有防水效果的防晒品。

氧化能力、帮助清除自由基。可以食用维生素C丰富的水果,例如番茄、猕猴桃、番石榴等能有效修复晒后皮肤。还有红、橘、黄颜色类的蔬果、食物及深绿色的叶菜,如胡萝卜、木瓜、南瓜、空心菜等都含有大量的胡萝卜素,有助于抗氧化,增强皮肤抵抗力。