

夏天养心三原则:睡好、吃好、运动好!

清火降噪,专家和你谈谈“心”

本报记者 郭乐天 综合报道

所谓“春养肝、夏养心、秋养肺、冬养肾”,中医有“心通于夏气”之说,一年之中,心与夏季的关系最大,夏季也是心脏最脆弱敏感的时期!那夏季养心需要做点啥?有请新时代健康产业集团体质养生师刘娟来和大家谈谈“心”。

“初夏阳气足万物繁盛,一切景象都是生机勃勃,这个季节也是一年之中温度最高、湿度较大的阶段,很容易让人心烦易怒、坐立不安、睡眠质量变的很差,这时候对心脏的压力就会加大。”刘娟介绍,夏季尤其对于有高血压、心脏病等心脑血管疾

病的患者来着,会很煎熬。因此夏季养心,在日常生活中要注意生活方式的规律。

首先,养心的关键是避免伤“心”。过劳和熬夜,都会给心脏带来严重的损伤。刘娟认为,夏季养心要做到的第一件事,就是避免熬夜。“有研究显示,一周中只要熬夜超过两次,就会对人体的睡眠系统造成影响,导致头晕脑胀、记忆力、反应速度、认知功能下降等问题,而对于一些慢性病患者,还有可能诱发心脑血管疾病等。”刘娟建议,尽量不要在晚上吃宵夜,争取12点钟之前就入睡为宜。

除了入夜休息好,在条件允许的情况下,午睡也能起到很好的作用。“每天坚持睡个午觉,放松静养一下排除杂念后,心也就静了。”不过,刘娟觉得,午睡时间不宜过长,需要控制在半小时到一小时足够,睡醒后可以起身稍微活动一下,用冷

水洗洗脸,喝杯水,苏醒后稍许的不适感会很快消失。

夏季养心,还要从饮食上来下功夫。饮食是身体健康的一部分,这就需要大家在食物的选择上有所甄别,夏季要少吃一些高油脂、高盐分的食物。如果摄入太多此类物质,会增加人体中血液循环的压力,进而就会给心脏增加负担,以及升高血液中的血压,诱发一些慢习惯疾病,如高血压、高血脂等。刘娟表示,除了不要吃太多油腻、高盐的食物之外,夏季不妨“吃点凉、吃点苦”。“比如苦瓜、冬瓜、南瓜、西红柿、丝瓜、黄瓜、菠菜、洋葱、大蒜、山药等有利于生津止渴,除烦解暑,清热泻火,排毒通便。”刘娟举例,如血压高的人可以多吃红豆、西瓜、西红柿,可利尿降压,保护心血管。

开启夏季健康养

生模式,运动同样必不可少。忙碌了一天的工薪族,傍晚下班后可以做一些伸展性、放松性的运动,以放松骨骼肌肉为主,可以促进夜间睡眠。运动方式推荐散步、做操等舒缓的运动。舒展肢体的运动能够促进周身血液循环,从而减轻心脏负荷。此外,养心还要保持好心情、平和心态。中老年人要避免大喜大悲,防止“情绪中暑”。炎热的天气难免使人心烦躁,注意保持笑口常开,保持心情舒畅,不仅有利于改善血管功能,还能协调人体各脏器,健康度过炎炎夏日。



健康百科



突发哮喘,如何急性自救?

哮喘是困扰许多人的疾病,不仅患者如此,他们的家人也常会被患者严重发作的状态吓得手足无措,不知道该怎么办才好。支气管哮喘一旦发作,救治不及时可能造成致命的危险。那么,哮喘突发如何急救呢?

1、如果哮喘患者处于运动时,应该立即停止运动。

2、发现患者突发哮喘呼吸不畅,可帮助患者解除颈部及胸部衣服。

3、使哮喘患者保持放松冷静,切勿慌张。

4、避开过敏原,如室内有煤油、烟雾、油漆等刺激性气体。保持室内通风,空气新鲜。

5、协助患者取坐位或半卧位休

息,此位置有利病人呼吸。

6、在哮喘发作时立即吸入速效 β_2 受体激动剂气雾剂,吸入方法:2~4喷,如未能缓解,20分钟之后再吸入一次,如果重复三次都未能缓解,必须及时到医院诊治。

如果症状得不到缓解,要快速将患者送往最近的医院急救或拨打120进行急救。

健康小贴士

老待空调房 更要防螨虫

夏天,特别是梅雨天,是螨虫繁殖旺盛的季节。螨虫是一种微小的生物,只有通过显微镜才能看到,在日常生活中无处不在。它们不仅容易导致皮肤过敏,也是过敏性哮喘、咳嗽、过敏性鼻炎等疾病的罪魁祸首。

有几类人群极易被螨虫侵袭,应做好防螨除螨的措施。比如经常在空调房间中工作的人。若空调过滤器没有按时清洗,就容易滋生螨虫;儿童、老人这两类人群免疫力低下,抵抗力没有成人强,对螨虫及其分泌物比较敏感。尤其是孩子若不注意卫生,很容易染上螨虫;还有户外活动比较多的人。公园里、绿化带中的一些植物叶子上都有螨虫寄生,户外活动多的人在游玩时,就有可能沾染螨虫。

螨虫喜欢寄居在床垫、地毯、枕垫、坐垫、凉席中,换季时最好及时除螨。需注意,很多人认为开水能烫死螨虫,其实,只有浸泡在开水中半小时以上,除螨效果才明显,很多家庭并不具备这个条件。另外,螨虫很“聪明”,会躲避到不那么热的背阳面,所以靠晒太阳的方式来除螨也收效甚微。除螨用除螨机、吸尘器效果最好,其强大的吸力能把寄居在深层次的螨虫吸走。

(通讯员 周易)

夏季补水蔬果排名,黄瓜水分含量最高

中医认为,夏季肝气旺盛而升发。通俗些说,就是夏季气温高,阳气骤升引动体内热气,加之人的工作压力大,易出现精神紧张,又容易上火。因而,大家要吃多点补血益气和缓解精神压力的食物。入夏后人体水分流失快,多种微量元素也随着汗液排出,因此单靠喝水不足以弥补机体需求,不妨考虑食补,多吃蔬果,滋养身体。下面小编就推荐多吃这些新鲜果蔬,不仅能补充人体的水分还可补充微量元素。

黄瓜,含水量96.7%。黄瓜是夏季补水的最佳食物,它的水分含量是所有食物中最高的。黄瓜可以做沙拉,也可以做成凉菜。用黄瓜、酸奶、薄荷和冰块一起做成冰镇饮品也是个不错的选择。

生菜,含水量95.6%。平时,营养学家更愿意推荐菠菜等高纤维蔬菜。但是说到补水,生菜要比它们高出不少。当夏季来临,将生菜作为三明治或者其他主菜的配菜来吃,是非常健康的补水方法。



芹菜,含水量95.4%。芹菜的能量很低,但它包含的大量水分和膳食纤维能有效抑制人的食欲。此外,芹菜还富含叶酸、维生素C和维生素K。因为芹菜中含有大量水分,它还能中和胃酸,有效治疗胃灼热等不适症状。

水萝卜,含水量95.3%。水萝卜非常适合春夏吃,它具有甜辣的口味、鲜艳的颜色和爽脆的质地,很

适合与其他蔬菜一起拌沙拉吃。

西红柿,含水量94.5%。西红柿是很好的补水食物,如果与葡萄、樱桃等食物搭配一起吃,补水效果会更好。

哈密瓜,含水量90.2%。哈密瓜含水量丰富热量低。6盎司(约合170克)哈密瓜仅含热量50卡路里,但却可以满足维生素C的日推荐量。