

面对三伏,如何安然度过? 盛夏已至,专家指出身心需过这“六关”

本报记者 梅杰 综合报道

民间有“小暑大暑,上蒸下煮”的说法,小暑以后,暑热的天气特点更加突出,人体出汗多,消耗大,各类健康问题也接踵而来。浙江省中山医院中医内科主任徐宇杰表示,中医养生强调三伏天要注意补充体力,解热防暑。具体来说,身心需要过这“六关”——

第一关:养阳关。暑天容易伤气,导致体力、元气不足,机体功能下降。例如出汗过多、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。因此,夏季要在一个凉爽、干燥、舒适的环境中生活,室温保持在27℃,不宜太低,切忌因贪凉而引发各种疾病。

第二关:情绪关。夏日天气炎热,情绪容易波动激动,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。另外中风在夏天的发病率也相当高,需引起重视。对于原本就有心脑血管疾病、高血压的患者,徐宇杰指出,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。夏天暑热多湿,人往往感到头重脑疼,容易抑郁、

倦怠、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。而对于体质湿热者来说,手心脚心常有发热感,且在湿气和热气交相作用下,容易便秘。“因此,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,也是有助消除湿热的清凉饮料。同时,还要注意调节好房间中的湿度,多开窗通风。”徐宇杰表示。

第四关:睡眠关。夏天昼长夜短,且夜间温度也较高,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,如高血压患者易血压升高,心绞痛患者发作频率提高。这就要求保证足够的睡眠,才能维持身体各项机能正常运转,徐宇杰建议,成年人每天保证至少7小时的高质量睡眠。

第五关:饮食关。夏日饮食不宜过饱,但一定要注意全面、均衡的营养搭配,多食用低糖、低盐、高碳水化合物、高蛋白的食物,尽量少吃辛辣、油炸的食品。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,宜多食用



淡水鱼,少食红肉。可饮决明子茶、大麦茶、菊花茶、绿豆汤等饮料。

第六关:健身关。不少人由于夏天出汗多就懒的运动,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。同时,由于夏天运动出汗量更大,对排毒有好处,但要注意及时补充水分,防止出汗过多导致血粘度升高。对此,徐宇杰建议,提倡饭后一小时进行运动,且运动不宜太激烈,不要流太多汗。同时注意多喝水,及时补充水分,有助于排出毒素,减轻心脏负担。



健康百科

常吃马齿苋 有助抑菌防病

在中医药中,有不少药食同源的食材,碧绿清香的马齿苋就是其中一种。从中医的角度介绍说,马齿苋有清热解毒等功效,尤其适合体质湿热的人食用。现代研究表明,马齿苋具有抑菌作用,对多种大肠杆菌、伤寒杆菌、金黄色葡萄球菌等有一定的抑制作用,所以有“天然抗生素”之称,可用于治疗和预防痢疾。

马齿苋作为食材,其营养成分丰富,含有胡萝卜素、维生素B、C等成分,人们主要吃它的嫩茎和叶。凉拌马齿苋就是一道风味小菜,还可以把马齿苋调和在色拉中食用。

但是,脾胃虚寒的人或是容易拉肚子的人要少吃、慎吃马齿苋,实在想吃可加生姜炒以调和它的凉性。而因胃肠湿热引起腹泻、腹痛的人群,可以试试以下的食疗方法:

凉拌马齿苋:新鲜马齿苋250克,蒜瓣适量,调味品适量。做法:将马齿苋去根、去老茎,洗净后开水焯过捞出,再用清水多次洗净黏液、切段放入盘中备用,将蒜瓣捣成蒜泥加在马齿苋上,倒入酱油、淋上麻油后拌匀即可食用。

马齿苋粥:新鲜马齿苋150克,粳米二两,调味品适量。做法:粳米加适量水煮好粥,马齿苋去根去老茎洗净后开水焯过,捞出后洗去黏液、切碎再起油锅用葱花煸香、调味后加入粥中稍煮开后,视个人口味如有需要再适当调味即可。

马齿苋鸡蛋花汤:新鲜马齿苋150克,新鲜大骨头200~300克,鸡蛋花10克,姜和其他调味品适量。做法:洗净各种配料,马齿苋去老茎洗净后开水焯过,大骨头焯水后与马齿苋、生姜同熬至软烂,加入鸡蛋花稍煮开,适当调味后服用。

(通讯员 方宁)

健康小贴士

夏季皮肤病高发,做好这些防止中招

本报综合报道

每年的夏季,都是皮肤病的高发季节,尤其需要提防日光性荨麻疹、虫咬性皮炎、脚癣等常见皮肤病。专家提醒,做好以下几点,有助于防止这些病症的侵袭。

1、直接暴晒易出现皮肤病症状

出门防晒首先推荐物理防晒,比如戴帽子、打伞、穿长裤长袖,都能让身体避免日光的直接暴晒。涂防晒霜则建议尽量在出门

的半小时前涂上,回到家后尽早地卸妆。

2、赤脚蹬雨水,小心长癣和感染

在赤脚蹬过雨水之后,双脚很容易感染一些病症,如足癣病感染,丹毒等等。有甲沟炎的,蹬脏水也会感染。因此,下雨天最好不要蹬水,如果不得不蹬水,鞋袜弄湿后,也一定要及时做好足部清洁。

3、真菌繁殖快,用干燥和高温对付它

夏天有很多人容易感染上脚气病(脚癣),这是由真菌感染而导致的常见皮肤病。通常,温度22℃以上,湿度95%以上的环境最适合真菌生长,因此,高温多雨的夏天正是真菌繁殖旺盛的季节。预防脚气、股癣等真菌感染的皮肤病,专家建议首先需要保持脚部皮肤的干燥,尽量穿着透气性好的鞋子和衣服。

多吃4种水果,养肝护肝很有效

本报综合报道

每年的夏季,水果的销量总是特别好,多吃水果对身体的好处毋庸置疑。许多人不知道的是,有的水果能帮助身体的脏器往好的方面发展,比如下列的这几种水果,多吃它们,有助于养肝护肝。

第一种是桑葚。众所周知,肝

脏不仅有排毒功能,同样也能藏血,桑葚就有补气养血的作用,它能够帮助肝脏做好血液循环的工作。其次,桑葚里的某些营养物质可以帮助肝脏排出酒精等有损肝细胞的毒物。需要经常喝酒的人,不妨在家里备一点桑葚醋,可以很好地缓解酒精对肝脏及其他部位带来的伤害。

第二种是柠檬。想要美容养颜,柠檬水几乎是必备的。其实除了这个,多喝柠檬水对肝脏也能起到很积极的作用。因为柠檬呈酸性,可以刺激肝脏分泌更多的胆汁,加速毒素排出体外。如果在早上喝柠檬水,用温开水效果会更好。而且,柠檬里面含有的多种维生素,对肝脏也能起到一定的滋养作用。

第三种是猕猴桃。肝病患者多

吃猕猴桃肯定是有好处的,猕猴桃不仅可以增加身体的免疫力,也有着润肠通便的作用,以此可减轻肝脏排毒的负担。猕猴桃含有的营养物质还能有效舒缓负面情绪。当一个人的情绪不好时,第一个被波及的便是肝脏。所以在平时,多吃些猕猴桃也可以帮助肝脏疏解郁气。虽然它对肝脏的健康有很大的帮助,但也不可以过量食用,以免造成其它伤害。

第四种是大枣。作为公认的营养圣品,多吃大枣对身体好处多多。除了有很好的补血和造血功效,在预防肝病方面也有不俗的成绩。大枣含有的多种营养成分可以有效抑制肝炎病毒的流传,从而达到保护肝脏,增强免疫力的功效。尤其对于已有肝病困扰的患者,吃大枣是很好处的。

