科学运动可助安“心”度夏

专家提醒：应适量、适时、适地

本报记者 洪 漩

“5月6日是立夏节气，预示着盛夏即将开始。随着日照增加，温度渐升，人体的新陈代谢开始加快，容易出现心脑血液供给不足，使人烦躁不安、倦怠懒散。中医认为，立夏养生应从养心开始，而此时进行适量运动，可有效保护心脏。”

“‘春夏养阳，秋冬养阴’是因时养生的基本法则。”浙江省中医院中医内科主任医师金涛说，顺应时节进行运动可生发阳气，对心脏可以起到保护作用。不过需要注意的是，夏天天气炎热，容易出汗，所以运动不宜太过剧烈，否则会增加身体负担。在运动项目选择上，金涛推荐相对轻缓的游泳、八段锦、太极、慢跑、散步等。“游泳建议每周4次以上，单次时间不必过长，控制在30分钟-45分钟之内，可增加肺活量，提高免疫力。”金涛说，而太极拳、八段锦等运动可以行气活血、疏通经络，促进肠道蠕动，有效缓解情绪焦虑、抑郁。

同时，金涛强调，立夏运动要适量、适时、适地。建议每次锻炼时间不宜过长，一般控制在一小时以内，运动后要及时补充电解质与营养。在运动场地与时间的选择上，则应避开高温和暴晒，最好在清晨或傍晚天气凉爽时且通风开阔的室外进行运动，运动时应穿着舒适、吸汗、透气性强的衣物，便于身体散热。

此外，初夏是进行耐热锻炼的好时机。迈博体育健身教练俞鹏建议，可每天抽出一小时左右进行室外活动，选择气温在25℃左右、湿度在70%以下的环境下进行散步、跑步、体操、拳术等锻炼项目，每次锻炼都要达到出汗的程度。“气温高于28℃、湿度高于80%时，要减少运动量，以防中暑。”经过一个多月的锻炼，盛夏来临之时，即使室内气温在31℃左右，室外气温在36℃左右，人体也不会感觉太热。“适当进行运动，可有效提高人体的心肺功能，为安然度夏打好基础。”

在饮食起居方面也需注意。夏季也是急性胃肠炎、腹泻等高发时节，要预防病从口入，尽量避免进食冰冷食物，以免损伤脾胃功能。同时，应顺应昼长夜短的天时，晚睡早起，适当午睡，消除疲劳，补充体力，但午睡时间不应过长，控制在二三十分钟即可。

延伸阅读

立夏饮食四个“一”

一个蛋：鸡蛋/鸭蛋

在民间，有“立夏吃蛋，石头踩烂”的说法，意思是立夏吃蛋，人就会劲头足。从现代营养学的角度来看，有一定的科学道理。鸡蛋相当于一个“微型营养库”，是夏天快速补充身体所需营养成分的首选食物。夏天人们由于大量出汗，体力消耗大，容易疲乏，食欲减退，吃上一个鸡蛋，可以快速补充体力，还可以提高自身的抗病能力，对安然地度过盛夏酷暑是非常有利的。

一杯茶：姜枣茶

立夏后喝姜枣茶，既能补阳温中，又能助阳排寒。姜枣茶制作方法简单，取生姜连皮3片，红枣7~8枚，撕开，大火煮沸，再用小火炖15分钟。最适用于气郁体质和阳虚体质的人，尤其是女性常喝姜枣茶可以温胃、养颜，使血脉通畅，气色红润。

一个瓜：冬瓜

冬瓜虽然带个“冬”字，却适合在夏天食用，它具有生津止渴、利尿解毒、清热祛暑的功效，将适量的冬瓜和大米一同放入锅中，先大火煮沸，然后用文火慢煮，至瓜烂米熟粥稠。不过脾胃虚弱、阳虚肢冷的人应忌食。

一把芽：绿豆芽

绿豆芽清热解毒、利尿除湿，非常适用于夏天出现湿热郁滞、口干舌燥、小便赤热、便秘、目赤肿痛等症状时食用。自己在家发绿豆芽的方法也很简单。首先，把绿豆浸泡在冷水里发胀后，清洗一下，把绿豆放进干净的容器里（最好是瓷质容器），装一半水，用能够透气的湿布封上口，置于阴凉处，2~3天后豆芽就长出来了。

户外太晒？试试这套居家锻炼操

本报综合整理

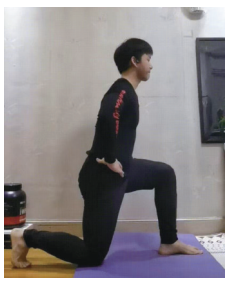
立夏过后，炎暑将临、雷雨增多，当户外不适合进行体育锻炼时，也可选择室内。以下为大家介绍一套简单的居家锻炼操。每个动作做三组，每组10次，间歇休息30秒，组间休息90秒。

徒手深蹲

要领：双脚与肩同宽，脚尖微微打开，十指交叉，收紧核心，先屈髋再屈膝，肘关节触碰膝关节，脊柱处于中立位，膝盖始终与脚趾方向相同，膝盖不要内扣。

呼吸：吸气下蹲，呼气起立。

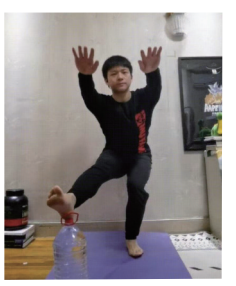
后箭步蹲



要点：双脚与髋同宽，动力腿屈膝，支撑腿被动屈髋屈膝，支撑腿大腿平行地面，膝盖不内扣，小腿与地面垂直，动力腿膝盖不能触地，上半身保持直立。

呼吸：吸气动力腿后撤身体前倾，核心收紧，呼气回到初始位置。

单腿支撑深蹲



要点：身体站直，一只脚下方放一个30厘米左右的支撑物，距离身体一步远，脚后跟踩着支撑物，双腿前后分开与肩同宽，双臂向前，保持平衡，支撑腿屈髋屈膝，脚后跟起来停止下蹲。

呼吸：吸气下蹲，呼气起立。