



最热节气来了! 过好这个夏天 就靠这几招

饮食把握三原则

第一,多吃些燥湿健脾的食物。推荐:薏米小豆粥;橘皮茶;香荷饮等。

第二,益气养阴的食物不可少。如山药、大枣、海参、鸡蛋、牛奶、蜂蜜、莲藕、木耳、甲鱼、豆浆、百合粥、菊花粥等。

第三,蛋白质供给需充足。夏季的肉食以鸡肉、鸭肉等为首选。

“情绪中暑”不可忽视

对年老体弱者来说,情绪障碍可能会使他们心肌缺血、心率失常和血压升高。因此,应保持乐观情绪,戒躁戒怒;遇到不顺心的事,要学会冷处理;规律睡眠,戒烟限酒。

吃苦也有讲究

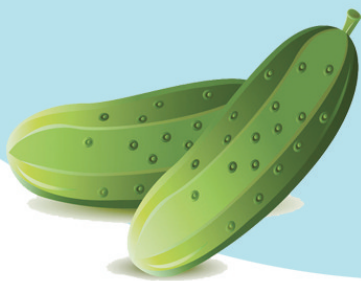
苦味食物特别适合于在炎热的夏季食用。

但体质比较虚弱者不宜食用,如老人和小孩。另外,苦味的黄瓜含有毒素,不能食用。

“小暑大暑,上蒸下煮”。大暑节气的到来,往往意味着“蒸煮模式”的开启,40℃以上极端高温天气有可能经常出现,大家要当心身体和情绪“中暑”。在这个全年最热的时节里,不仅要吃好吃好锻炼好,更要保持心平气和哦!

尽量从事“慢”运动

大暑养生首先要避开在闷热天气下的过度劳动,尽量少出门、少活动。为了让体内的湿气散发出来,尽量在早晚温度较低的时候,进行散步等强度适中的“慢”运动。



河北洪灾 114 人遇难 111 人失踪

▼ 03 版

老年人犯罪 究竟谁之过?

▼ 04 版

后脚跟疼痛 要查查腰椎

▼ 08 版

军事伪装术 哪招最巧妙?

▼ 15 版