

三伏吃姜,不可贪凉,吃些羊肉……

三伏天饮食养生有秘诀

三伏天是一年中最为炎热的时期,此时气温高、气压低、风速小,高温潮湿的闷热天气使人非常难受,各种健康问题接踵而来。但是在安徽省针灸医院康复二病区副主任医师李飞看来,三伏天也给了我们祛除病邪的最好时机,夏天的炎热可以发散体内的寒、风、湿、暑、燥、火。所以在三伏天如何吃好,就成了一个大问题。

■ 唐何勇 王津焱 记者 李皖婷 文/图

三伏吃姜,全年安康

“早上三片姜,胜过饮参汤”、“冬吃萝卜夏吃姜,不用医生开药方”是民间流传已久的防病保健谚语。中医认为,姜是助阳之品,于是自古以来中医素有“男子不可百日无姜”之语。

李飞表示,姜含挥发性姜油酮和姜油酚,有活血、祛寒、除湿、发汗之功。三伏天吃姜是治病的关键,姜能去除体内的寒、风、湿、暑、燥、火,那么具体要怎么吃姜才能让它发挥效用呢?李飞推荐了最有效的两种吃法。

第一种是含姜片。将生姜刮去皮(姜皮属凉性),每天切四五片生姜(切得像厚纸一样薄,切得太厚,很辣),放在碗内;每天早上起来,先饮一杯开水,再用开水冲到盛有姜片的碗中消毒处理,然后将姜片放在嘴里慢慢咀嚼,含10~30分钟;将姜片咬烂,让生姜的气味,在口腔内散发,扩散到肠胃内和鼻孔外。

第二种是醋泡姜。生姜切片,并将姜片放到一个罐子里,倒入米醋或陈醋;醋倒满,醋一定要没过姜片,不能让姜片露出来;取一小块保鲜膜,将保鲜膜包裹在罐子口上;盖上盖子,密封结实;放到冰箱里一个星期后就可以吃了。食用方法:每天2~4片,早晨吃最好,长期食用效果最好,不仅能祛湿邪,还能抗衰老、延年益寿。

还有一些饮食秘诀你要记牢

NO.1 伏天虽热不可贪凉

夏季养生最重要的是不能贪凉,比如,吃太多冰饮、雪糕,贪凉伤阳气,人体容易生病。过于贪凉,会导致阴暑,比如头痛、怕冷、心烦、肌肤发热、恶寒、食欲不振。

一旦出现阴暑症状,可以服藿香正气水,服完



名医简介:李飞,硕士生导师,康复二病区副主任(主持工作)。擅长针灸结合现代康复技术治疗神经系统疾病和痛症,如脑卒中、颅脑外伤、脊髓损伤、痴呆、运动损伤及劳损疼痛等。

后略微出汗,即可退热。如果是小孩,还可用不含酒精的藿香正气水洗浴,每次1~2瓶,兑入洗澡水中即可。

NO.2 三伏吃羊肉,逼走体内寒气

把羊肉这种常见的冬令补品放在三伏天来吃,其实是很有“讲究”的。现在人们容易贪凉,导致消化道功能紊乱,空调会带来全身肌肉关节疼痛,此时适当吃点暖性的羊肉,有利于发散滞留在体内的寒气,疏通筋脉。“如果你整晚地吹空调,早上起来觉得头很痛,吃点羊肉就缓解了。”李飞说。

NO.3 三伏吃鸡肉,补充恢复体力

李飞介绍,人在三伏天时,体力消耗增大,会损失不少蛋白质氨基酸,适当吃些鸡肉等高蛋白的食物,有助补充体力,挺过这段难熬的日子。鸡肉中含有大量的蛋白质,非常适宜人体消化,很容易被人体吸收利用,帮助恢复体力。

NO.4 三伏多吃苦,解暑祛痲子

中医认为,苦瓜味苦,有清热解暑、清心除烦、健脾开胃、益气解乏、益肾利尿的作用。如果发现自己身上长痲子,就可以在餐桌上加入苦瓜。

伏天锻炼 避免高强度运动

进入伏天,酷热的天气,到底要不要进行锻炼?应该怎样进行健身运动呢?市场星报、安徽财经网(www.ahcaijing.com)记者近日采访了省国民体质监测中心副主任陈炜。陈炜建议,伏天锻炼要保持低运动量,健身时间不宜过长,避免剧烈、高强度的运动,同时注意劳逸结合。

■ 记者 江锐

合理选择时段和方式

“三伏天”是指出现在小暑与大暑之间,一年中气温最高且又潮湿、闷热的日子,人们容易产生生理及心理上的疲倦,表现为没有精神和食欲不振,不想参加任何社会活动。陈炜表示,其实只要方式、方法合理,适当的户外活动和锻炼还是对身体有益的。

那么“三伏天”运动有哪些注意事项呢?陈炜表示,一定要科学选择锻炼时间,尽量选择早晚日照不是很强的时候进行。早晨锻炼有助于促进血液循环,傍晚健身有助于睡眠。

运动原则以轻松为本

陈炜介绍,现在,五花八门的运动项目不少,夏天运动要参照这个标准:体能消耗少、技术要求低。

上班族不是要“动”得汗流满面,而是要轻松地告别亚健康状态。晚上下班可以选择步行回家,只要时间控制在1小时内,每天跳绳10分钟以上,每天至少登一次楼梯,每天坚持做5~10个俯卧撑。

想减肥的女性,轻运动和减肥并不矛盾,在夏季选择低强度、持续性的有氧运动,对消瘦瘦身十分有效。适合减肥的有氧运动包括网球、羽毛球等各种球类,还有跑步、登山、跳绳、自行车、健美操。平时在家可以转转呼啦圈,每晚坚持做20个仰卧起坐等。

老年人应选择慢跑、散步、舞剑、体操等缓慢轻柔的运动,注意观察心率。早上起来后可以活动半小时,打打太极拳、走走路、跑跑步(距离一般2~3公里即可)。在家时可以做些适度、有规律的伸展运动(包括手臂、颈椎、腰腿)。

值得注意的是,心、肝、肾等脏器有严重疾患的人,必须经医生同意后,才能有选择地进行锻炼,强度也应循序渐进,并及时调整运动量。

要控制强度劳逸结合

在运动时,一定要控制强度,因为“三伏天”运动时人体的消耗比较大,如果控制不好运动量,容易诱发身体不适。特别是游泳时,要注意适当的热身和韧带拉伸,以免冷热不均,人体出现抽筋和中暑等状况。

饮食的营养搭配一定要注意,同时要保证充足的睡眠。陈炜告诫,“三伏天”运动后,人体内能源物质、维生素和矿物质大量消耗,所以在健身后一定要多补充蛋白质、维生素等身体必需的营养元素,饮食上最好荤素搭配,多喝白开水。可以少吃多餐,多吃水果和蛋白质含量较高的食品,运动完后最好别吃太油腻的东西,吃含水量高的食物有助于及时补充身体水分。

陈炜提醒,运动后一定不要立即冲冷水澡,因为运动导致毛孔张开,冷水刺激很容易引起感冒等病症,最好等身上的汗都干了再用温水洗澡,水温应高于体温1~2摄氏度,这样可以使肌肉得到充分的放松,缓解疲劳。

夏日风热感冒别喝热汤

这几天,炎热的天气让人大呼“受不了”。而对于在夏季身体不适的人来说,这样的“桑拿天”无疑更“要命”。怎样才能平安度夏?记者为此采访了安徽省中医院的几位专家。

■ 陈小飞 记者 李皖婷

风热感冒别喝热汤

“感冒是夏天最常见不过的了,但是大家仍然有很多认识误区。”省中医院专家周大勇说,自己一个熟人感冒后喝了很多热开水,结果症状反而加重了。

中医将感冒分为两种:风热型感冒,多见于春夏季;风寒型感冒,则多见于冬季。周大勇提醒,风热感冒不能喝热汤,以及较热的饮品,就是喝白开水,也要等水温降到40℃左右才喝;风寒感冒服药以后,可喝点热汤、热稀饭等。

高血压患者别动气

每年夏季天热时,脑血管疾病都会进入多发期。据省中医院杨文明教授介绍,由于天气炎热,人的脾气容易暴躁,血压波动较大,这些因素易引发脑血管疾病,有高血压病史的患者尤其要注意。

“一旦家人或朋友出现突发性剧烈头痛、恶心、呕吐,甚至半身不遂等症状,要将病人就地平放,千万不能随意搬动病人。”杨文明教授说,最重要的是要及

时拨打急救电话,为病人抢救争取时间。

脾胃受损多喝大麦粥

“夏天气温升高,暑湿气盛,容易引起脾胃功能受损,胃脘胀满不适,食欲不振,请大家多喝大麦粥。”省中医院教授刘健建议道。

刘健说,夏天人感到热,其实有两种,一种是内热、一种是外热。空调、电扇只能帮助人们解除大汗淋漓的外热;而大麦性偏凉,既能解除外热,也能消除胃脘不适、口干口苦等内热。中医认为,大麦入脾、胃二经,这时,坚持食用大麦粥,能起到养阴和胃、促进消化的作用。

“发挥大麦粥的两大作用不是一蹴而就的。”刘健说,一定要把喝大麦粥作为夏季的生活习惯,坚持每周喝几次,直到秋凉。

专家还建议大家在早晚时间喝比较好,因为早上人的脾胃功能刚刚恢复,不适宜吃硬的食物。同时,晚上人需要的能量比白天少,因此,晚上喝大麦粥有利于消化吸收,还能发挥大麦安神的作用。

煮大麦粥的方法也很简单。放半锅水,加上一小把米,进行蒸煮。此间,用凉开水把大麦粉稀释成糊状,待水开后倒入锅中,搅匀,再蒸煮一段时间,当粥变稠,颜色发红即可。需要注意的是,不能一煮好就吃,因为这样容易灼伤,还会伤阴;同时也不能放冰箱凉吃,因为这样会伤胃。应该温吃,也就是说不烫嘴的时候吃最好。