

『要吃一点『苦』』 『苦夏』养生

夏季,很多人都会觉得,胃口下降、不思饮食,气短口渴,容易出汗,晚上睡眠减少并且睡不踏实,白天身体乏力、疲倦、打盹、精神不振,导致工作效率降低和体重减轻等表现,有的人甚至会出现头晕、胸闷、恶心等症状,安徽省针灸医院脑病一科主任医师王颖介绍,不少人把原因简单归结于睡眠不足或太累,但真实原因可能是“苦夏”。

虽说苦夏不是病,但对身体的消耗非常大,所谓“无病三分虚”。因而“苦夏”养生的重点一是清暑祛湿,二是益气养阴,具体怎么做,还要听王颖说一说。 王津淼 胡进 记者 李皖婷

NO.1 保持平常心

暑热容易扰乱心神,虚弱的人夏天也特别容易出现心神不宁,精力涣散,因此,更加需要精神的调适。保持平常心,稳定情绪也是补益中气切实可行的方法。这时应使自己心静下来,保持恬静心理状态,切忌激动,恼怒,以防心火内生。

NO.2 小心空调病

夏季使用空调,一般在26℃左右即可,并且不宜长时间使用空调。当我们从炎炎烈日的环境下,突然进入到温度很低的室内,就会使本来正常排泄汗水的汗毛孔突然关闭,导致正常的排汗功能中断。身体出不了汗,不仅排毒不彻底,反而会将外界的寒也一起带入了体内,因此,这个阶段的人,很容易得空调病。

NO.3 中午打个盹

夏季昼长夜短,又因燥热,多少会影响人们正常的睡眠,影响精力。中午打盹,可以补充人体的阳气。很好地恢复消耗的“精气神”。这里需要注意的是,午睡时间不宜过长,一般半个小时至一个小时左右即可。

NO.4 苦夏宜“吃苦”

夏时暑盛湿重,心火当令,所以针对暑湿困脾,可以多食用苦味食物。苦味食材既能祛火,又可燥湿,有利于恢复脾胃纳运的功能,如苦瓜、苦菜、苦荞麦等。现代研究也证明苦味食品多含有生物碱、氨基酸、苦味素、维生素及矿物质等,具有消暑退热、促进血液循环、舒张血管等功用。

老人爱“显摆”,子女“压力山大”

专家:“显摆”无恶意,子女应多引导

02版

总觉得瞌睡、记性差 或是雄性激素缺乏

04版

炎热三伏天 防“空调病”有法

05版

聂荣臻: 科技战线的后勤部长

08版