

市场星报

安徽人的生活指南

2020.5.16
星期六 庚子年四月廿四
今日4版 第7341期

全国数字出版
转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办
国内统一刊号 CN34-0062
邮发代号 25-50

立夏后顺应天气变化 关注心脏保养,避免“情绪中暑”

“立夏”标志着漫长的夏天开始。四季中夏天属火,火气通于心,加上气候炎热,汗液外泄,易耗伤心气,令人烦躁不安,而且机体的免疫功能也较为低下。安徽中医药大学第二附属医院脾胃科主任医师李学军建议,在春夏之交要顺应天气变化,做好自我调节,重点关注心脏保养,避免情绪中暑。

□王津森 记者 马冰璐

思想戒躁,注重静养

中医所说的“心”,除了心脏外,还包括心理因素。

李学军提醒,夏季心阳最为旺盛,随着天气的燥热,人们容易闷热不安和困倦烦躁。李学军表示:夏季养生莫若养性,热中求静、躁中求安,首先要使自己的思想平静下来,神清气和,戒燥戒怒,保持淡泊宁静的心境,避免心火内生,所谓“心静自然凉”,这对夏季养生极为重要。

建议平时可以多做些安静的事情,如阅读、绘画、书法、听音乐、下棋、种花、钓鱼等。

饮食清淡,寒温适宜

夏季在五行中属火,具有温热、上炎的特性。

李学军表示,炎夏的饮食应以清淡、质软,易于消化为主,少吃高脂厚味及辛辣上火之物。清淡饮食能清心、降火、敛汗、补液,还能增进食欲。

主食以粥为宜,常吃粥既能补充因炎热多汗而丢失的水分,又能增进食欲,很好地养胃护脾,还可以通过选取不同的配料,起到预防疾病的效果。如在煮粥时加些荷叶,称荷叶粥,味道清香,粥中略有苦味,可醒脾开胃,有消解暑热、养胃清肠、生津止渴的作用。在煮粥时加些绿豆或单用绿豆煮汤,有消暑止渴、清热解毒、生津利尿等作用。

多吃新鲜蔬菜瓜果,既可满足所需营养,又可预防中暑。可适当饮些清凉饮料,如酸梅汤、菊花茶等。但,冷饮要适度,不可偏嗜寒凉之品,否则会伤阳而损身。另外,吃些醋,既能生津开胃,又能抑制、杀灭病菌,预防胃肠道疾病。

晚睡早起,按时午休

李学军认为,立夏以后,气候变化比较显著,应晚睡早起,以顺应阴阳变化。夏季正午1点到3点气温最高,人容易出汗,午饭后,消化道的血供增多,大脑血液供应相对减少,所以中午人们总是精神不振,昏昏欲睡,应养成午睡的习惯。午睡时间因人而异,一般以半小时到1小时为宜,时间过长会让人感觉没有精神。午休时不要贪凉,避免在风口处睡觉,以防着凉受风,发生疾病。对中午不能午休的上班族来说,午间时分可以听听音乐或闭目养神3~5分钟。

夏季与心气相通,有利于心脏的生理活动,因此,要顺应节气的这种变化,保养心脏,专家表示,此时节,老年人应适度锻炼,注意避免气血淤积,预防心脏病发作。

李学军表示:“总之,在炎热的高温环境中,注重自我心理、饮食与作息的调节,适当运动都有利于防治‘情绪中暑’”。

“老候鸟”漂在异乡,孤单无人诉

专家:子女多陪父母说说话

▷ 02版

复学后,如何快速帮娃“收心”?

专家:家长也要注重言传身教

▷ 03版