



明天大暑!

静心不动怒



大暑节气饮食养生有五大原则



大暑期间饮食具体可遵循下面五大原则:

1. 煲养生汤: 养生煲汤有许多种,比如营养丰富、味道鲜美,可做具有冬食去寒、夏食解热功效的乌鱼蛋汤;还可做具有高蛋白、低脂肪、低胆固醇特点的鸭血羹等,这些不失为您夏季养生食补的最佳选择。

2. 多饮水: 夏季养生,水也是人体内不可缺少的物质。由于天气炎热,人体的水分蒸发消耗过快,需要及时补充水分,平时喝白开水最好,也可以饮用绿豆汤、菊花茶等清暑药茶,出汗较多的饮用糖盐水、茶水等,适当补充盐和矿物质,以维持身体的电解质平衡,避免脱水。

3. 多吃苦味食物: 苦味食物不仅清热,还能解热祛暑、消除疲劳。所以,大暑时节,适当吃点苦瓜、苦菜、苦荞麦等苦味食物,可健脾开胃、增进食欲,不仅让湿热之邪对您敬而远之,还可预防中暑,可谓一举两得。

4. 多吃清热解暑的食物: 绿豆汤是我国汉族民间传统的解暑食物,除了脾胃虚寒及体质虚弱者均可放心食用。

5. 益气养阴的食物不可少: 大暑天气酷热,出汗较多,容易耗气伤阴,此时,人们常常是“无病三分虚”。因此,除了及时补水,还应常吃一些益气养阴且清淡的食物以增强体质。如山药、大枣、海参、鸡蛋、牛奶、蜂蜜、莲藕、木耳、豆浆、百合粥、菊花粥等。



明天,“大暑”节气将正式登场。大暑是夏季的最后一个节气,是一年中 hottest 的时期。俗话说“大暑大暑,上蒸下煮”。大暑至,日晒、暑热、水湿互结,达到一年中的高峰。暑湿交蒸之下许多人有口渴身热、心烦气躁、身重困倦、食欲下降、大便稀溏等不适症状,一不小心就容易生病。据中央气象台最新通报,暴雨蓝色预警解除,天气转入高温。在这个炎热天气养生应该注意啥?本期健康问诊请专家从衣、食、住、行、防等方面给大家出招,希望给您的夏日生活带来帮助。□ 蔡富根/整理

衣

大暑到来,穿衣指南快拿走

烈日炎炎,有时恨不得穿得越少越好,然而穿得少免不了被晒得红彤彤,有时还觉得更热了。怎样才能兼得凉爽与健康?教你在材质、颜色、款式等多方面下功夫,越穿越凉快。

从头到脚穿衣指南

1. 衣裤 露背露脐易受凉。 经常穿露脐装,裸露腰腹部,容易受冷热刺激引起胃肠功能紊乱,导致病菌入侵,出现呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道疾病。长期在空调房里的女性如果经常穿露背装,背部很容易出现疼痛、肿胀、僵硬等不适。因此,即使在炎热的夏天,也最好少穿露脐、露背装。此外,可在办公室要备件外套,以免着凉。

2. 裙子 简单宽松最舒服。 阴道炎是夏天女性多发的疾病,而紧身短裤、丝袜或打底裤则是“罪魁祸首”。相比之下,裙装更宽松舒适,有利于通风和汗液的排出,以减少妇科病的发病几率。在裙装面料的选择上,棉、麻、纱、丝绸都是不错的选择,既凉快又轻盈、飘逸,从款式上来说,连衣裙老少皆宜。高腰裁剪的连衣裙可以体现年轻女性的身材曲线,而设计简单、宽松的款式比较适合中老年女性。

3. 凉鞋 平底高跟都伤脚。

选购凉鞋有三大常见错误:

第一,穿平底凉鞋。平底凉鞋足以让双脚放松,但由于对脚没有支撑,时间一长就会引起脚后跟疼痛,脚底起泡,甚至导致跟腱炎等。

第二,穿细带高跟凉鞋。穿高跟鞋让女人看起来更挺拔迷人,可一旦鞋跟超过10厘米,人体就会感觉非常不适。脚跟严重上抬使得身体重心落在前脚掌上,于是踝关节稳定性变差,容易扭伤



脚踝。

第三,穿夹脚凉拖。穿着这种鞋,走路时身体重心倾斜到前脚掌,足弓关节过度受力,会使脚部疼痛。穿凉鞋最好也垫上鞋垫,不仅增加舒适感,还能减缓地面对脚部的冲击力。需要提醒的是,夏天也应经常晾晒凉鞋,减少湿气。

4. 睡衣 保持恒温护肠胃。 夏季睡觉时最好穿上睡衣,不仅吸汗,同时还可以防止受凉。虽然人体皮肤上的温度不断变化以保持恒温,但腹部和胸部的皮肤温度几乎固定不变。即使是热得难以入睡的晚上,也常有不少人因受凉而发生腹痛、腹泻或其他肠胃、呼吸道和心血管系统疾病。晚上睡觉时一定要不要袒露胸背,实在太热时也要护好腹部,以免“风邪”入内,祸及脏腑。

住

大暑来了,起居调整四个关键

民间有说“大暑前后,热死泥鳅”,大暑过后就是一年中最热的时候,为顺利度夏,大暑时节起居可依以下几方面调整。

1. 保持良好心境

“心静自然凉”,心态宜清静,越是天热越要“心静”,采用心理纳凉法调整情绪,想象自己处于大自然之中,绿树婆娑、飞泉漱玉,使你心旷神怡、心平气和,避免不良诱因刺激。

2. 保证午睡

保证充足的睡眠,劳逸结合,最好每天中午睡0.5~1小时,因睡眠与情绪和免疫力密切相关,睡眠不足则抵抗力差,容易患病。

3. 注意平衡室内外温差

专家建议,室内外温差不应太大,一般在8℃至10℃。夏天虽然可能出现38℃以上的高温天气,但是一天中大多数时间的温度都在35℃以下,所以26℃左右的室内温度是比较合适的。而且一般开空调两三个小时后就该开开窗户透透气,大约半个小时左右。

4. 热水泡脚——祛湿邪



很多人在进入伏天后,会感到四肢乏力、全身发困、浑身酸困、汗出过多而黏腻不爽,有时候吃东西也感觉没有胃口,吃下去难以消化,整天肚子胀胀的。而造成这一切的根本原因,湿邪!

对付湿邪的一个很好的办法,就是用热水泡脚。中医说“冬病夏治”,所以天气越热,湿邪越重,热水泡脚就显得更有必要。伏天气最盛,热水泡脚可以通过刺激足阳明胃经、足太阳膀胱经等足部的六条经络,从而起到健脾、除湿、通经、利尿的作用。