



市场星报电子版
www.scxb.com.cn
安徽财经网
www.ahcaijing.com

立夏来一碗

茭白莲子煲猪排骨

进入立夏节气，气温逐渐升高。广东省人民医院中医副主任医师林举择为你推荐一款应节靓汤——茭白莲子煲猪排骨。

【材料】茭白400克，干品莲子50克，猪排骨500克，蜜枣1颗，生姜3片。

【制作】各物洗净，茭白切段，莲子稍浸泡；猪排骨斩段，飞水。一起放进瓦煲内，加入清水2500毫升左右（约10碗水），武火煮沸后改文火慢煲一个半小时，进饮时加适量食盐调味温服。这是3~4人分量。

【功效】清热祛湿，养心益肝。■ 据《羊城晚报》



准备好迎接夏天了吗？

立夏，这些养生方法要知道！

立夏——每年公历5月5日或6日，太阳到达黄经45度。立夏是二十四节气的第七个节气，它预示夏季的开始。“夏”是“大”的意思，万物至此皆长大，故名“立夏”。人们常说春是生的季节，那么夏则应是长的季节。进入初夏时节，人们应合理安排作息时间，采取正确的养生方法，以安然度过夏天。以下是本期健康周刊为您带来的立夏养生指南，助您轻松度夏。

■ 蔡富根/整理



A 衣 勤洗澡，常换衣

立夏以后气温普遍升高，会导致人大量出汗，汗液长时间滞留皮肤和衣服上，不仅会变质发酵而产生臭味，还会诱发痱子及皮炎等皮肤病。

适宜：

1. 夏季要勤洗澡，勤换衣。
2. 衣物应该选麻、丝、棉等透气性强、吸湿性好的面料。

注意事项：

1. 不宜选用合成纤维类、羊毛类等吸湿及散热性能差的衣料，此类布料会使人感到闷热和潮湿，而且对皮肤和身体健康不利。
2. 穿着内衣及鞋袜不宜过紧，否则不利于汗液排出和蒸发，从而影响散热。



B 食 清火养心，健脾和胃

中医认为，一年四季都应养心，尤其是夏天出汗多，是伤心阴、耗心阳最多的时候，人们在心火旺盛的立夏，应该食用哪些食物来补血养心呢？

适宜：

1. 中医认为：“五色入五脏，红色入心”。故补血养心可以食用红豆、红枣、枸杞子、西红柿、山楂、草莓、红薯、西瓜、苹果等红色的食物。
2. 心在五行当中属火，针对立夏后心阳旺盛的特点，也可以多食用些苦瓜、芥兰、荞麦、荷叶、蒲公英等苦味食物，或者多喝莲子心茶、苦丁茶、银杏茶、绞股蓝茶等苦味茶，有败心火的功效。

3. 我国许多地方都盛行立夏“尝新”这一习俗，人们在当天会食用新鲜的蔬果以及此时盛产的水产品类。樱桃，味甘、酸，性微温。春夏之际食用樱桃，有助于健脾和胃、滋养肝肾、补血养心，还能帮助身体及时排出毒素。

4. 立夏之后，人们嗜睡成瘾、食欲不振的状态。中医认为，这主要是由于脾胃虚弱所致。建议在早晚进餐时多喝些山药粥、薏米粥、莲子粥等健脾和胃，可以在即将熬制好的粥里加一点荷叶，以增强清热祛暑、养胃清肠的功效。

注意事项：

1. 不是任何时间都适合吃水果，睡前吃水果会给肠胃带来负担，尤其是凉性的瓜类，入睡前最好不要食用。
2. 进入夏季，蚊虫开始繁殖，食物容易变质和污染，应避免食用变质、腐败食物。
3. 冷饮、冷食虽然好吃，但是不要吃得过多，尤其是儿童及老人，以免引起消化系统功能紊乱，出现胃痛、腹痛、泄泻等疾病。

■ 来源：人民网 人民健康网 羊城晚报等



C 居 讲究卫生，保证睡眠

立夏代表着夏季的开始，此节气以后，日长夜短，气温升高，人体新陈代谢旺盛，消耗增大，更容易产生疲劳。因此，夏季保持充足的睡眠，可以提高工作学习效率，促进身体健康，预防中暑。

适宜：

1. 中午是“阳极阴生”的时刻，适当午睡有利于养护体内阴气，“阳从阴来”，养护阴气也利于阳气的生发，能够使人保持精力充沛，所以夏天养成午睡的习惯显得十分必要，最佳的午睡时长为0.5~1小时。

2. 由于夏季病菌繁殖很快，造成痢疾、伤寒等肠道传染病增多，此时应全面打扫居室，经常开窗通风，以保证室内空气清新。同时居室要经常用适量的消毒液进行消毒。

3. 要在室内采取必要的遮阳措施，设法减少或避免热源和阳光，窗户上应挂上浅色的窗帘，让人感觉舒适清爽。

注意事项：

1. 睡姿十分重要，不宜坐着或趴着睡。
2. 不宜在午餐之后立刻午睡，最好休息15~30分钟后再睡。因为进食后消化系统开始工作，而睡眠时消化功能则会降低，容易出现消化不良的症状。
3. 午饭后血液吸收了营养，黏稠度增高，这种情况下午睡，血液流速较慢，为“中风”埋下隐患。此外，午睡时心率较慢，脑部的血流量较少，容易引发自主神经功能紊乱，从而诱发出其他的疾病，故“三高”人群要格外注意。
4. 午睡是脂肪存储的好时机，体重严重超标的人，应饭后做适量的运动，避免体重继续增加，不宜饭后立刻午睡。



D 行 运动选在清晨或傍晚

在进入夏季后，天气有所变化，气温升高，此时人体容易出汗，应选择一些慢节奏的有氧运动，因此，立夏时节运动应选择合适的时间、地点及强度。

适宜：

1. 运动的时间最好选择在清晨或傍晚，这时候阳光不太强烈，可以避免强紫外线对皮肤和身体造成损害，早上七八点或者傍晚五六点锻炼，温度适宜，效果最佳。

2. 由于人体能量的消耗在夏季会有所增加，因此运动的强度不宜太大。运动强度以自身不感到疲惫为宜，时间以0.5~1小时最佳，同时还要注意，运动前后及时补充水分和营养。

3. 最好选择在户外进行运动，如公园、湖边、庭院等视野开阔、阴凉通风的地方，都是较好的运动地点。如果条件有限只能进行室内运动的话，最好打开门窗，让室内空气保持通畅。

注意事项：

1. 不宜在运动后立即吃冷饮，尤其是平素脾胃虚弱的人，以免肠胃血管突然收缩而造成肠胃不适，甚至猝死。
2. 运动后不要大量饮水，以免给肠胃和心脏带来较重的负担。
3. 不要在运动后马上冲凉水澡。
4. 尽快更换汗湿的衣物，以免着凉诱发感冒、风湿或者关节炎等疾病。