

此时节重点关注祛除湿热 饮食五不宜 警惕四情况



此时节,天气湿热,人们容易出现口黏口苦、两肋不适、小便黄赤等湿热症状。由于湿邪是很多常见疾病的根源,所以祛除湿热是这一时节的养生要点。

湿气重尤其要注意饮食

含糖多的食物。中医讲甘入脾,虽能补脾益气,但同时也会助湿。含糖量高、含淀粉类多的食物对于有湿气的人来说,不适合多吃。

生冷食物。中医讲“寒凉伤脾”,伤脾后,脾的运化功能减弱,也容易促进湿气生成。除冰啤酒、冷饮等,凉拌生吃的蔬菜也会生湿,对阳气旺盛、身体强壮的人来说,生吃果蔬并不会受到影响。但本身就有脾胃虚弱问题的人,蔬菜最好做熟再吃。

煎炸、油腻食物。这类食物虽然好吃,但比较油腻、不好消化,吃多了容易加重脾胃负担、促进湿热之邪生成。

辛辣食物。辣椒味辛,有温散的作用,能在一定程度让人发汗祛湿,对祛除寒湿之邪很有好处,但这里一定要强调的就是适

量。辛辣吃太多会生内热,不但无法祛除湿气,热邪与湿邪互结,人就容易生病。尤其是对于本身湿热就重的人而言,吃辣椒不仅会加重湿气,还会出现喉咙痛、口腔溃疡等。

补药。虽有补虚之效,但使用起来也有各种条件限制。过度进补或随意服用补药,非但不能让补药发挥作用,还可能会破坏脾胃功能,反而可能导致内湿加重。比如很多人都爱吃的阿胶就属于比较滋腻的一款中药,对于气血虚弱的人有很好的补益作用,但对于本就湿气较重或脾胃虚弱的人来说,随意服用阿胶可能会有滋腻碍胃、生湿之弊。所以,补药也不能乱吃,要根据自己的体质,在专业医师指导下服用。

出现四个情况要警惕

睡不够。从中医角度来说,睡不够就是脾虚的症状。睡好觉,也能让身体更轻盈。建议每天晚上最晚也要在11时前就睡觉,每天增加一些运动会让睡眠质量更高。

运动少。运动少的人,常会出现身体沉重、四肢无力等湿气大的表现。越是不爱运动,体内淤积的湿气就越多,久而久之,身体还可能出现疾病。适当运动,如跑步、健走、游泳等,可促进身体器官协调运作,加速“排湿”。

老坐着。久坐会使人的脑供血不足,导致脑缺氧和营养物质减少,加重乏力、失眠、记忆力下降等,还会引发全身肌肉酸痛、脖子僵硬和头疼、头晕。

不通风。一些生活细节,也会导致周围环境和身体里的湿气加重。比如,喜欢坐在地板上玩耍、长时间处在密闭房间里等。建议大家平时要适当开窗透气,特别是房间内潮气重时。

/ 祛湿药膳 /

赤小豆鲫鱼冬瓜汤

材料:赤小豆30克,冬瓜100克,鲫鱼一条,生姜50克。

做法:将鲫鱼放在锅中煎至两面微黄泛香,再加入洗净的赤小豆、生姜和切块的冬瓜加水8碗煮至3碗饮汤。

适合人群:赤小豆性平、味甘,能利湿消肿。除了用于煲汤,还可用于煮饭、煮粥或磨成粉做成各种糕团面点的馅料,美味可口。适用于四肢沉重乏力者,如果见双下肢浮肿者尤佳。

芡实淮山粥

材料:芡实30克,淮山60克,薏米30克,加大米80克煮粥。

做法:将上述材料洗净,加入10碗水熬至米熟粥成。

适合人群:老人、小孩见食欲不振、腹胀、夜尿频数者。
据广东中医药、《羊城晚报》等

预防静脉曲张 注意饮食运动

长时间站立或久坐少动、过于肥胖、长期便秘,以及慢性咳嗽、慢性支气管炎、支气管扩张患者,均是静脉曲张高危人群。

预防静脉曲张,首先要尽量不吃易生湿热、阻滞血脉运行的辛辣刺激食物。禁食导致血液流动缓慢、加速血栓形成的高盐高脂食物。宜食富含维生素C的水果以及薏米、赤小豆、芡实、茯苓等可清热利湿、利水消肿的食物。

同时,应加强小腿肌肉锻炼,通过肌肉舒张和收缩促进下肢血液循环,减轻静脉曲张血液淤滞症状。运动方式上,推荐骑自行车、游泳、慢跑等。据《中国中医药报》

不同人群锻炼 注意两个时段

饭后立即散步。饭后多活动,消化系统运转更顺畅,营养物质吸收也更好。但有肝病或其他胃肠道疾病的人,饭后不宜马上活动。

晨起锻炼。早晨空气并没有想象中那么好,另外,高血压人群早起后血压会有一个小高峰。清晨高血压是心脑血管事件高发的重要危险因素,高血压人群建议避开6-10时这个时间段,安排在下午或傍晚更合适。据CCTV生活圈

原产地直销 击穿底价

印尼燕窝12元/克,满100克送20克

燕窝虫草参茸折扣店,从印尼新进一批春季燕窝,手工挑毛,不刷胶,不漂白,不补碎,泡发率高。



| 燕窝 | 市场价(元/克) | 活动价(元/克) | 满就送 | 100克以上价 |
|------|----------|----------|----------|---------|
| 燕碎 | 26 | 12 | 100克送20克 | 10 |
| 大燕条 | 39 | 22 | | 18.3 |
| 燕盏 | 69 | 29 | | 24.1 |
| 一级燕盏 | 90 | 39 | | 32.5 |



长白山高山灵芝
390元500克
买1500克送500克
免费切片



长白山灵芝孢子粉
头道细腻 易吸收
市场价 2500元/500克
活动价 750元/500克



特价三七
活动价 150元/500克
云南高山铁皮枫斗
活动价 350元/500克

新疆红枣 10元/500克
长白山土蜂蜜 35元/500克
大连深海海参 3000元/500克
铁皮石斛 350元/500克
冬虫夏草 58元/克起
优质西洋参活动价 299元/500克
宁夏枸杞 30元/500克

广告

杭州店地址:杭州庆春路45号(大学路北口 兴业银行对面)
(公交:大学路北口或菜市桥下,地铁5号线万安桥B出口600米)

电话:0571-87090870 支持货到付款 免费送货到家 活动截止时间:5月30日