

中伏末将进入立秋 注意避三病 调养有五宜



通讯员 徐尤佳 本报记者 戴虹红

近来,高温闷热,且雷阵雨多。暑湿之气乘虚而入,易使人心气亏耗,而炎热让人出汗多,消耗大,容易出现疲劳、消化功能减退的情况。尤其老人、儿童、体虚气弱者,容易引发病症。

眼下处于中伏,中伏末会进入立秋。此时,天地气机交替,可以说是一个承上启下的转折点。中医认为,把握好这一时机调养,对健康很有益处。此时节如何避病养生?医生给出相应建议。

避“心”病。6月开始,心脑血管疾病进入高发期,会一直持续到8月中旬。据统计,气温每升高1℃,急诊的心脑血管疾病患者就会增加约17.3%。心脑血管疾病患者此时要坚持合理用药,避免过劳,戒骄戒躁,起居规律,注意防暑。

避“暑”病。高温天气,长时间

在户外很容易造成中暑,重者还有可能发展为热射病,热射病死亡率高达60%,老年人与体弱者尽量不要在气温最高时外出。

避“寒”病。伏天遇雷雨,容易湿气侵体,再加上长期吹空调吃冷饮,造成湿寒交加,导致关节风湿、肌肉僵硬,甚至还有可能因空调直吹造成面瘫等。饮食上要注意排寒祛湿,也可进行艾灸、贴“三伏贴”等帮助生发阳气,去除病机。

三伏天虽易引发病症,但也是调养身心的好时节。此时节,养生保健有五宜。

宜吃鸡。在杭州,有“头伏火腿二伏鸡,三伏吃个金银蹄”的说法。暑湿袭来,体能消耗较多,容易让人注意力不集中、胃口不好、倦怠无力、口气重、口干舌燥等,故这段日子须适当补充营养,吃鸡是不错的选择。

宜吃羊。不少人认为,冬天吃羊肉很滋补,其实一年中最热、人体消耗最大的时候,吃羊肉也有较好的保健作用。但不是人人都适合伏天吃羊肉,阳气旺盛内热重、阴虚内热、湿热体质,以及患感冒的人不宜食用羊肉,否则易助热伤阴,动火动血,加重病情。

宜补阳。伏天炎热,人体为了散热,皮肤毛孔多处于开启状态,所以体内阳气并不太盛。如有慢性支气管炎、慢性咳嗽、虚寒腹泻、风湿引起的各种颈肩腰腿痛等,此时可进行冬病夏治。要注意的是,近期多雷雨,为保证疗效,贴敷时尽量注意避雨。

宜补水。补水养生是三伏天的重中之重,不能等到口渴才想到喝水。白开水、茶水等都是较好的选择,也可以根据体质配一些药茶饮用。同时,可使用柠檬、乌梅、山楂、番茄、葡萄、菠萝等酸味食物,帮助生津敛汗,增强食欲。

宜缓动。夏季容易出汗,有人希望借助高强度运动达到健身或减肥的效果,其实这是一个误区。虽然健身值得提倡,但运动过度会损伤身体机能。此时,应选择早晨或傍晚进行适度锻炼,如练太极拳,鼓舞阳气生发,增加汗液排泄,以带动体内滞留的寒气发出体表,增强体质。

心神不安睡眠差 一味百合解烦忧

现代药理研究表明,百合具有镇静催眠、免疫调节、抗氧化、抗抑郁等药理作用。亦有学者认为,长期食用能起到调畅情志的作用,缓解心烦、心神不安、记忆力减退、失眠等症状。

因此,容易焦虑抑郁的人日常饮食中可以用百合水煎当茶饮,亦可以多吃点含有百合的食疗方。今天,为大家推荐两种百合为主的粥品。

百合地黄粥:百合30克、生地15克、枸杞子12克、枣仁4-8枚,水煎取汁,加入粳米适量煮粥。

百合小米粥:百合(新鲜或泡开)50克切碎,与泡好的莲子30克和小米50克同入砂锅内,煮至米烂汤稠,加冰糖调服。

百合一般人群均可食用,尤其适宜体虚肺弱者、神经衰弱者、睡眠不宁以及患有更年期神经官能症者等,但因其偏寒,故风寒咳嗽、虚寒出血及脾虚便溏者不宜经常食用。

据《中国中医药报》

吃早餐有最佳时间 最好不晚于九时

每天7-8时最适合吃早餐,因此时身体开始变化,体温上升,新陈代谢加速,交感神经活跃,肠胃也开始运转。

经过一夜消耗,胃中食物基本被代谢完,此时,肠胃处于高效吸收营养物质的时期。且胃酸、消化酶的分泌,需要早餐来中和,否则容易损伤胃肠道黏膜。

刊发在《国际流行病学杂志》的一项研究发现:与8时前吃早餐的人相比,9时后吃早餐的人,患2型糖尿病风险增加59%,较晚的第一餐与较高2型糖尿病发病率相关。

在研究期间,科研人员对超10万名成年人,进行逾7年的随访观察,共记录963例2型糖尿病新发病例。研究人员表示,从生物学角度来看,这种现象可能与不吃早餐会影响血糖和血脂控制,以及胰岛素水平有关。

据养生中国

饭后有啥安排 九件事别急着做

吃完饭后,大家一般怎么安排,外出散步或是小憩一阵?以下几件事饭后别急着做,否则可能会给健康带来不良影响。

不急于吸烟。饭后吸烟的危害比平时大得多,进食后,消化道血液循环增多,致使烟中有害成分大量吸收而损害肝、脑及心血管。

不急于饮茶。茶中含有的大量鞣酸可与食物中的铁、锌等结合成难以溶解的物质,无法被人体吸收,致使食物中的铁质丢失。

不急于洗澡。饭后洗澡,会使体表的血流量增加,胃肠道的血流量便会相应减少,从而使肠胃的消化功能减弱。

不急于上床睡觉。饭后立即上床容易发胖,饭后至少要休息20分钟再上床睡觉,午睡也应如此。

不急于散步。饭后运动量增加会影响消化道对营养物质的消化吸

收,特别是老年人,心功能减退、血管硬化及血压反射调节功能障碍,餐后多出现血压下降等现象。

不急于开车。胃肠对食物的消化需要大量血液,容易造成大脑暂时性缺血,从而导致操作失误。

不急于吃水果。食物进入胃后需要1-2小时才被慢慢排入小肠。餐后立即吃水果,食物会被阻滞在胃中,长期可导致消化不良。

不急于松裤带。饭后放松裤带,会使腹内压下降,对消化道的支持作用就会减弱,而消化器官的活动度和韧带的负荷量就会增加,容易引起胃下垂,出现上腹部不适等消化系统问题。

不急于进入紧张的脑力劳动状态。饭后血液会重新分布,主要集中在消化器官,大脑相对缺血,使人觉得困倦。此外,食物中分解

出的氨基酸等物质在血液中快速升高,也抑制了大脑的清醒程度。在如此状态下进行脑力劳动,毫无疑问会增加大脑的负荷。如果有心脑血管家族史或危险因素,饭后立即进入紧张的脑力劳动状态,则有可能增加心脑血管疾病的发生率,因此必须有所预防。

据人卫健康微信公众号

