

# 阳盛于外 不宜“芒”目吃喝

## 医生分享一道适宜此时节的养生家常菜

通讯员 吴煜 本报记者 戴虹红

明天将迎来芒种节气,此时节气温显著升高、空气湿度大,正是万物繁荣茂盛、阳长阴消之季。此时,自然界阳气最旺,人体阳气旺盛外浮趋于体表肌肤,伏阴在内潜而不出。《黄帝内经》强调,养生要“顺四时而适寒暑”,所以夏季养生要顺应阳盛于外的特点,动静相宜,动以养形,静以养神。

浙江省中医院老年医学科主治医师汪潇提醒,天气炎热,常遇暑热兼湿之候,人们喜食生冷、寒凉之物,应注意以下事项。

**避免空腹饮茶。**空腹饮茶易消耗人体阳气,尤其是喜欢食咸之人,咸味引茶入肾,可能引起手足疼痛和腹泻等症状。建议餐后饮两到三杯为宜,有饥饿感则停饮。

**夜间慎食生冷。**芒种节气夜短,年长或体质弱的人不易消化生冷食物,夜间更应注意慎食。

**控制甜食摄入。**过多食用甜食会影响脾胃消化吸收,引起消化

不良等症状。

**适当减少肉食。**老年人膳食中肉类脂肪过多,可能引起营养平衡失调和新陈代谢紊乱,但蛋白的摄入还是要保证。

芒种时节,天气炎热,人体容易受到热邪的侵袭,要着重预防以下这几类病。

**口舌生疮:**要少吃辛热食物,多吃黄瓜、青菜、绿豆等。

**心脏疾病:**气温高、湿度大,心脏负荷加重,心脏病患者要注意保养。

此时饮食应以清补为主,要多食蔬果,如菠萝、苦瓜、西瓜、荔枝、芒果、绿豆、赤豆等。桑葚是芒种时令水果,其果实中含有丰富葡萄糖、胡萝卜素、维生素及多种微量元素,具有补肝益肾、生津润肠、乌发明目效用,芒种时节食用能缓解天气闷热所引起的烦躁失眠、口干口渴等症状。

—— / 养生食谱 / ——  
汪潇还为大家推荐了一款适



宜此时节的养生家常菜——黄花肉片汤。

**食材:**黄花菜25克、瘦猪肉100克,姜、葱、盐、淀粉、酱油、味精等适量。

**做法:**黄花菜温水泡发,掸去硬蒂,洗净。猪肉切片,淀粉、酱油、盐、味精腌制。锅中加水煮沸,放入黄花菜煮开,再放入肉片,加调料,继续沸煮几分钟即可食用。

**作用:**宁心安神,清热利尿。黄花菜性味甘凉,能清热利湿、明目安神、消食。瘦猪肉性平,味甘,富含蛋白质、维生素A,能够补中益气,滋养脏腑。芒种时节来份黄花肉片汤生津止渴、祛暑益气。

# 午睡太久或增加患病风险

## 掌握四个关键让身体好好“修复”

午睡除了补充睡眠,还有不少好处,如护眼、护脑、修复皮肤等。但医生提醒,如果方法不对,可能越睡越累,甚至越睡越伤身。

### 睡得好益处多

保护大脑,提高记忆力。午睡是给大脑充电的有效方式,它可以激发创造力,提高工作效率。睡眠时,不但大脑皮质的神经细胞受到保护得到休息,身体各部分也得到全面休息,因活动而消耗的体力就可以逐渐恢复过来。

促进泪液分泌,有效护眼。闭眼入睡后,劳累了一上午的眼球睫状肌可以得到休息,有效防止视力下降。此时泪腺也开始分泌泪水,滋润干涩的眼球。

修复皮肤,延缓衰老。皮肤的新陈代谢,在睡眠状态下最为旺盛。当你睡着时,肌肉、内脏器官等的消耗都减少,皮肤血管完全开放,血液可充分到达皮肤,为其提供营养,进行自我修复和细胞更新。午睡有助于补充夜间睡眠的不足,起到一定的促修复作用。

### 四个错误方法要规避

午睡时间太久。研究发现,午睡和大脑衰老之间存在双向关系。白天过度午睡,会增加晚年患阿尔茨海默病的风险。与此同时,随着患者年龄的增长,患有阿尔茨海默病会导致白天午睡增加。

午饭后马上午睡。饭后胃内食物较多,胃肠加强蠕动,血液循环加快。如果饭后立刻午睡,大脑和全身供血量相对减少,加上午睡时间短,睡醒后会感觉累。

午睡睡得太晚。这样容易打乱生物钟,午觉睡得晚起得也晚,晚上自然睡得更晚,从而导致第二天白天精神也不好。

直接趴着睡。尽量不要直接趴在桌上睡午觉,长期趴着午睡会对神经、颈椎、肠胃等造成伤害。趴着睡觉眼球容易受到压迫,长时间会造成眼压过高,暂时性的视力模糊,使视力受到损害,久而久之会使眼球胀大、眼轴增长,形成高度近视,同时也容易增加青光眼的发病率。

### 睡好午觉掌握四个关键

入睡时间。推荐12-13时,超过15时不宜午睡。

睡眠时长。推荐时长20分钟左右,不宜超过半小时。即使睡不着,只要躺下,放松大脑,闭目养神10分钟也有益。

睡觉姿势。躺在床上或展开的折叠床上睡,是理想姿势。在这种姿势下,脊柱各部分能得到有效放松,也可以让脊柱处在比较稳定的位置。如果没有办法躺下睡,就靠着椅背睡觉,脖子后面带个U形枕,腿可以放在椅子上,有利于全身血液循环。如果实在没办法,只能趴着睡,要拿个软而有一定高度的东西垫在手臂下,半边脸侧趴睡,不要压迫眼睛,全身放松,把手按照舒适的姿势放置,减少对神经、视力、胃、牙齿等的压迫。

固定规律。午睡和晚上睡觉一样,应该规律,最好每天在固定的时间入睡,有助于将其融入昼夜节律,当时间临近时,身体会有意识,能更快睡着。据CCTV生活圈

## 高温叠加雨水易生蚊虫 试试两个中草药驱蚊方

进入夏季,气温逐渐上升,部分地区雨水充沛,这样的环境导致大量蚊子繁殖滋生。自古以来,中草药在防蚊虫方面应用颇为广泛。今天,为大家分享两个驱蚊止痒方。

**驱蚊浴方。**不但可让蚊虫“敬而远之”,还可防治热痱、丘疹性荨麻疹、湿疹等。用纱布把15-20克薄荷包好,放在沸水中煮5分钟,待味道略释出后立即关火。取出纱布药袋,药液晾凉后即可用来洗澡。也可将薄荷水装在瓶子里备用,需要时搽在外露皮肤上。需注意,药液第一次使用时,先小面积涂搽在皮肤上,观察确认无过敏后再洗浴。

**驱蚊泥。**新鲜佩兰50克和茉莉花20克放入石臼中捣烂,没有佩兰花,佩兰叶子也可以。倒入适量白酒没过捣烂的佩兰和茉莉花泥,搅拌均匀后装入小碗使用。制成的成品可使用1-2天。茉莉花含有芳樟醇,可对蚊子的嗅觉系统造成强烈刺激,佩兰的气味同样不被蚊子喜欢,两者混合制成驱蚊泥,驱蚊效果更好。据广东中医药微信公众号

## 学会三个小窍门 避免一吹空调就难受

夏季来临,很多人都会开空调避暑,但随之而来的却是打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、眼睛痒……为啥一吹空调就难受?医生表示,与空调清洁不到位和使用不当都有关。对此,医生给出3点使用建议,帮助大家健康度夏。

**风向朝上更制冷。**制冷时最好把空调风向朝上,让冷空气由上而下循环,制热时则让空调风向朝下。一般来说,冷空气向下走,而热空气反之,这样可充分利用冷热空气自身的物理特性。

**打开除湿更容易降温。**有时碰到天气闷热难受,如果能让室内湿度降下来,不用调节空调温度也会让人感觉舒适凉爽。

**空调加风扇,搭配起来制冷效果更好。**风扇可加大房间空气对流,实现温度均匀分布。有风扇的情况下,要适当把空调温度调高一点。要注意,风扇不要对着身体直吹。

据人民网科普、央视一套微信公众号等