

小暑来了,热浪也来了

清热祛湿是养生重点



图据AI生成

本报记者 林乐雨
通讯员 张煜铨

昨天出梅,今天,我们迎来夏季的第五个节气——小暑,这是盛夏热浪拉开序幕的时节。此时天地阳气蒸腾,湿气弥漫,湿热交织,熏蒸人体。浙江省立同德医院中医内科副主任王飞达提醒,小暑养生,关键在清热解暑、健脾祛湿、清心除烦,避免暑湿伤身。湿热相交的天

气,容易诱发老年人中暑、肠胃不适、皮肤湿疹及心脑血管问题。

小暑时节起居要顺应夏时昼长夜短节律,早睡养脏、早起疏气,尽量23时前入眠。午时11时至13时小憩15到30分钟,可平复心火,缓解午后闷热犯困。雨后潮湿处切勿长时间停留,以防湿气侵体、诱发痹痛。小暑过后,日常运动以微微出汗为宜,切忌大汗淋漓,避免气随津脱、耗伤气阴。运动后宜饮温凉淡盐水或酸梅汤,杜绝冰镇寒凉饮品。

暑热的天气容易让人心烦易怒、心慌失眠。日常按压腕横纹上两寸内关穴,可清心除烦,改善心慌闷热;按压膝下三寸足三里穴,可健脾祛湿,缓解浑身困乏;按压小腿内侧阴陵泉穴,可有效祛湿,改善水肿和大便黏腻。

王飞达提醒,小暑是伏前“黄金调理期”。民间素有“夏食冬瓜,三伏无忧”的养生谚语。入伏前常食冬瓜,可提前清排体内湿浊,规避伏天湿热

缠身。他向大家推荐两款冬瓜养生食方。

冬瓜莲子瘦肉汤:带皮冬瓜300克、干莲子25克、猪瘦肉150克、生姜2片、盐少许。冬瓜洗净带皮切块,莲子去芯,瘦肉冷水下锅焯水去沫;所有食材放入砂锅,加清水大火煮沸后转小火慢炖40分钟,出锅前加盐调味即可。莲子养心安神,化解暑热烦躁、夜寐不宁;瘦肉甘平补中,制衡冬瓜寒凉。全方清暑而不苦寒、祛湿兼能养心,契合夏季“多甘少苦”的养生原则,适宜夏季熬夜、心绪烦躁人群常食。

冬瓜木耳炒丝:冬瓜200克、嫩丝瓜1根、泡发木耳60克、蒜末、生抽、白胡椒粉适量。冬瓜、丝瓜去皮切片,木耳撕成小朵;热油爆香蒜末,下入冬瓜炒至半透明,加入木耳和丝瓜,大火快炒2分钟,调入生抽、白胡椒粉,食材断生即可出锅。清热通络、健脾化湿、清爽解腻,可有效改善暑天口苦黏腻、肢体沉重,是素食人群夏日调养的优选。

身体发沉湿气重? 两招帮你排湿

两个简单祛湿动作,长期坚持,改善脾虚湿重的问题。

动作一:站姿划船。双脚与肩同宽,自然站立;前臂抬起,双臂像划船一样慢慢向后;重复此动作10次,有助于刺激膀胱经,促进全身水液代谢。

动作二:转体叩带脉。双手握空心拳;随着身体左右转动,用拳心轻轻敲打腰部两侧;左右可各敲击30秒,有助于刺激带脉,促进腹部水湿代谢。

据CCTV生活圈

虾头上黑乎乎的还是能吃吗

虾的美味十分诱人,但我们在虾头处却时常能看到一些黑乎乎的东西,这是什么“脏东西”吗?是不是被污染了?

虾的全身都有酪氨酸酶分布,其中头部的酪氨酸酶活性最强,腹部和尾部的酪氨酸酶活性较低。因此,虾头总是先变黑,然后才是腹部和尾部,所以虾头变黑未必是因为不新鲜。

有什么保存活虾的好方法吗?可以准备一个胶盒,里面先放一层湿纸巾作为垫底,把虾放里面后再在上面铺上一层湿纸巾,最后放入冰箱。这么做是为了利用冰箱内的冷气,让湿纸巾保持一定湿度,来保证虾的持久保鲜。一定要记住,不能不放湿纸巾而直接把胶盒放到冰箱里。

据人卫健康

心血管不好,运动需遵循6个原则

大家都知道,运动有助于改善心血管健康,但已有心血管疾病者,运动需遵医嘱,并遵循以下原则。

切忌憋气:心血管病患者可进行低强度、较长时间的运动,但要避免憋气。憋气会使胸腔压力升高,影响心脏的充盈,导致外周供血不足。

控制运动强度:只要不超过体力范围,散步、慢走、快走、爬楼梯或缓坡都适合心血管病患者。但举重、仰卧起坐、俯卧撑等运动,由于强度较大,必须通过憋气产生爆发力,不适合心血管病患

者。

延长热身时间:健康人一般需要5~10分钟的热身运动即可,心血管病人可延长到15~20分钟。建议先从下肢、大肌肉群开始运动,增加血流量,过渡到上肢、手部肌肉运动,幅度不要过大。

不适时逐渐停止动作:如果出现头晕、冷汗、胸闷、胸痛、憋气等症状,就应该停止运动。但要注意不能马上停止,正确的做法是逐渐放慢动作,症状缓解后再休息,给身体适应的时间。

优选傍晚运动:澳大利亚

悉尼大学的一项研究发现,每天在晚上(18时之后)进行中等强度有氧运动,心血管疾病、微血管疾病、全因死亡风险最低。天津体育学院体质监测与运动处方研究中心主任谭思洁表示,通常下午五六时后,身体充满活力,是运动的黄金时间。

监测心率:运动时需要达到目标心率才能起到效果,目标心率的计算方法是最大心率(220-年龄)×60%~80%,超过目标心率意味着运动量过大,反而会适得其反。

据新华社微信公众号