

荔枝飘香 夏至已至

面对“甜蜜诱惑”中医师给出提醒

通讯员 吴煜 本报记者 戴虹红

今日已进入二十四节气中的夏至。夏至到,荔枝甜。浙江省中医院内分泌科副主任中医师袁晓表示,根据中医理论,荔枝性味甘、酸、温,归肝、脾经,具有养血健脾、行气消肿的作用。从现代营养学的角度,荔枝含有丰富维生素、蔗糖、矿物质和叶酸等,适当食用,对健康大有裨益。

然而,过量食用荔枝可能导致身体平衡被打破。中医认为,过食性温的荔枝会助长体内“火气”,导致“上火”现象,表现为口干舌燥、咽痛、痤疮加重、尿急尿痛等症状,还可能引发更为严重的问题——“荔枝病”。“荔枝病”的核心是低血糖,表现为面色苍白、心慌、出冷汗、肢冷、饥饿感等症状,严重时甚至可能导致昏迷、低血压,乃至循环呼吸衰竭等。

如何安全享用?袁晓表示,成人建议一天食用量不超过300克,儿童不超过5颗/次。避免空腹食用,空腹时血糖水平本就偏低,大量食用荔枝更易引发低血糖。慎食未成熟荔枝,未成熟的荔枝可能含有更多影响血糖的物质。注意“假酒驾”现象,荔枝中的某些成分可能影响酒精测试结果,建议食用后漱口。

随着夏至的到来,浙江省名中医宣丽华还分享了该时节的几大养生要点。

不贪生冷,宜清淡。夏至时节,身体明显会感觉疲乏燥热,食欲也明显下降。此时饮食宜清淡,不宜肥甘厚味,可多食杂粮,不可过食热性食物,以免助热。莲子、乌梅汤、绿豆粥等食物适合在夏至时节食用。天气炎热,很多人喜欢食用生冷食品,但过食生冷极易引起胃肠道等消化系统的问题,也易加重这些疾病症状。另外,最好不要吃隔夜剩饭剩菜,气温炎热,剩菜容易变质,也易引起胃肠疾病,降低人体免疫力。

不要熬夜,适当午睡。夏至后日照时间长,“夜生活”也会往后移。经常有人熬夜晚睡,这样容易造成免疫功能低下,各种疾病就会乘虚而入。夏至是阳气最旺的时节,要顺应阳盛于外的特点,注意保护阳气,建议每天午睡半小时左右,可以保持良好的精神状态。

不要过度贪凉吹冷风。从中医角度来说,天热出汗后,人体毛孔开泄,空调、风扇直吹身体,寒邪易侵入身体,造成疾病。对于有慢性呼吸系统疾病的患者来说,有可能造成急性发作。此外,忽热忽冷的环境也可能导致周围性面瘫。

运动宜在清晨或傍晚凉爽时。从中医角度讲,高温下剧烈运动容易伤阴液、耗阳气。如果想运动,可以选择在早晚气温不高的时候进行一些较舒缓的运动,如散步、慢跑、太极、八段锦等。



“公园20分钟效应”真的管用

最近网络上有这样一种说法,有负面情绪时,在公园中待20分钟就会缓解,真的是这样吗?

心情不好去公园走走

中国自古就有自然疗法,古人常说:“山林逸兴,可以延年。”国外一些研究也显示出,公园是一个让人的身心能量得到全方位复愈的环境。

“公园20分钟效应”与心理学上的园艺疗法、森林疗法等都有密切关系,通过体验自然环境与自然进行联结,实现身心放松,对生理、心理及社会行为起到促进作用。

如果不开心、压力大时,多去公园等自然环境中散步,能减少和缓解焦虑、抑郁等负面情绪。

还有五方面好处

多接触大自然,除了有助减少负面情绪,还有一些意想不到的好处。

有助平稳血压。研究发现,暴露在森林环境中20分钟的受试者,血压会显著降低。

有助缓解失眠。研究认为,森林环境可以放松自主神经系统,降低交感神经活动,有助改善失眠,提高睡眠质量,对交感神经兴奋引起的失眠有一定缓解作用。

有助降低炎症。研究发现,与在城市中相比,暴露于森林环境能一定程度降低体内炎症介质,减轻炎症水平。

有助缓解疲劳。研究发现,在公园中散步20-30分钟,慢性疲劳综合征可得到缓解,同时活力水平也会提升。

有助术后康复。研究发现,其他因素都相同的情况下,病房中能看到自然元素,后期恢复会出现明显差异,出现并发症情况变少,恢复情况变好,吃止痛药数量也较少。

四个方法放松身心

利用小区中的绿地。如果森林公园离得较远,可以去城市公园。与小区绿地进行一些接触,也有助调节情绪。

家中营造微复愈性环境。家里种一些植物,包括挂风景画,布置一些自然的装置艺术。

放空归零法。每天用10-30分钟时间,放下身上肩负的所有社会角色,专注做一件自己喜欢的事。

冥想。正念呼吸法:找一个安静的场地,盘腿坐,或坐在凳子上,可以闭眼,也可以睁眼,找到一个目标物,盯着它,然后把注意力放在呼吸上,当意识随意乱走时,要记得用呼吸把意识拽回来。动态冥想法:无论你在做什么,把注意力放到上面,比如走路,练习把注意力放在走路上,感受腿跟手的动作,感受脚与地面的作用力,感受腿部发力,用这样的方法来掌控自己的注意力。

据CCTV生活圈

湿热难耐 试试六碗米粥

进入梅雨季,湿热难耐。今天,为大家推荐几款夏日健脾祛湿粥。

荷叶粥:新鲜荷叶1张洗净,加水适量,大火煮沸后再用荷叶汤同100克粳米、适量冰糖煮粥。

藿香粥:15克藿香(鲜品30克)、10克荷叶煎煮取汁。50克粳米煮粥,粥熟加藿香荷叶汁,微煮即成。

藿香苡仁粥:30克薏苡仁与100克粳米同入锅,加水适量,大火煮沸后改用小火煨煮成黏稠粥,加入15克藿香,继续用小火煨煮片刻即成。

白扁豆粥:白扁豆60克、山药15克、粳米30克同煮,白扁豆煮至烂熟,即得。

绿豆甘草粥:10克生甘草(布包)、80克绿豆、150克粳米加适量水,慢火煮熟。

三豆粥:白扁豆10克、黑豆10克、红豆10克、粳米100克洗净,加清水适量煮粥,待熟时调入适量白糖,再煮一二沸即成。

据养生中国

烦热口渴 来点石斛药膳

夏日炎炎,易伤阴津、伤胃气,出现烦热口渴、口燥咽干、汗出心悸、食少呕逆、腰脚软弱、舌红少津等症状,非常适合食用些石斛药膳进行调理,下面推荐两款食谱。

石斛瘦肉汤:石斛、芦根各15克,洗净,猪瘦肉200克洗净切片,三味一同置于砂锅内,加水约2000毫升,用旺火煮沸后,改小火煮约2小时,放入少许食盐、老抽即成。吃肉喝汤,每日1剂。有养阴清暑、除烦止渴之功,适用于因暑热伤津者、糖尿病阴虚内热者。

石斛花生米:25克石斛、100克花生米洗净沥干,放置于砂锅内,加水2000毫升,先放石斛及适量盐、生姜片,待盐溶化后,放入花生米。开火,先旺火煮沸,改小火继续煮约1.5小时即成。每餐食用花生米20-30粒即可,每日1剂。养阴润燥、清热生津,还具有软化血管的作用,适用于疰夏者,心脑血管患者也可适量食用。

据《中国中医药报》