

立夏养生 从“心”出发

专家建议,应遵循静心养肝戒躁怒,饮食宜清淡,晚睡早起要午休



今日,迎来“立夏”节气。保健专家提示,立夏后,天气渐热,人们易烦躁不安,情绪波动,此时节养生需遵循静心养肝戒躁怒、饮食清淡、晚睡早起等保健法。

一、立夏重养心

夏天属火,火气通于心,故夏季与心气相通。夏天人们易感到烦躁不安,容易出现失眠、口腔溃疡等上火症状,因此立夏养生首先要“养心”。

心在五行属火,与夏季阳热之气相应,故为阳脏,其主要生理功能是主血脉并主神志,起着主宰生命活动的作用。其次心在体合脉,其华在面,其应虚里,在液为汗,心开窍于舌,心与小肠相表里,从而构成一个动态的、整体联系的心功能系统。

中医认为,夏季心阳最为旺盛,当夏日气温升高后,人易烦躁不安,好发脾气,而且机体的免疫功能也较为低下。特别是老年人,由发火生气引起心肌缺血、心律失常、血压升高的情况易增加,甚至因此而发生猝死。所以,在春夏之交要顺应天气的变化,做好自我调节,重点关注心脏保养。

立夏后,人们易感到烦躁不安,因此立夏养生要做到“戒躁戒怒”,切忌大喜大悲,要保持精神安静、心志安闲,心情舒畅,笑口常开。此外,在饮食调节上,应少吃高脂厚味及辛辣上火之物,多食清淡和富含维生素的食物,如山药、小麦、玉米、海产品、蛋类,这些食物既能清热、防暑、敛汗、补液,还能增进食欲。

“立夏”时节要做好“精神养生”,多做安静的事情,如绘画、书法、听音乐、下棋、种花、钓鱼等。

二、饮食宜清淡

民间常说夏季是“苦夏”,因为夏季多吃“苦”味和清淡的食物有利于五脏六腑的“五行”运作。

1、鸭蛋补夏

俗传,立夏吃蛋,叫做“补夏”,使人在夏季不会消瘦,不减轻体重,劲头足,干活有力。老中医说在夏季吃咸鸭蛋人有劲,这和营养师的说法不谋而合,营养师称鸭蛋中钙质、铁质等无机盐含量丰富,含钙量、含铁量比鸡蛋、鲜鸭蛋都高,是夏日补充钙、铁的首选。

2、苦瓜降火

苦瓜越苦,败火清热降火的效果越好。

3、莲子养心

养心季节是夏,此时心脏最脆弱,暑热逼人容易烦躁伤心,易伤心血。莲

子芯的味道虽然比较苦,但可以清心火,是养心安神的佳品,亦可壮肠胃。

4、章鱼补血

章鱼有补血益气、治痢疽中毒的作用。它含有丰富的蛋白质、矿物质等营养元素,并还富含抗疲劳、抗衰老、能延长人类寿命等重要保健因子——天然牛黄酸。一般人都可食用,尤适宜体质虚弱、气血不足、营养不良之人食用。

5、草莓解毒

夏季是盛产草莓的季节。食用草莓能促进人体细胞的形成,维持牙齿、骨、血管、肌肉的正常功能和促进伤口愈合,并且还有解毒作用,古人有伤口会多吃些草莓。现代营

养师也认为草莓能增强人体抵抗力,含有多钟有机酸、果酸和果胶类物质,能分解食物中的脂肪,促进消化液分泌和胃肠蠕动,排除多余的胆固醇和有害重金属。

6、莴苣通气

莴苣含有大量植物纤维素,能促进肠壁蠕动、通利消化道,可治疗便秘,是贫血患者的最佳食料。推荐鱼腥草拌莴苣。具有清热解暑,利湿祛痰的功效。

7、豌豆清肠

豌豆中富含人体所需的各种营养物质,尤其是含有优质蛋白质,可以提高机体的抗病能力和康复能力。而豌豆中富含的粗纤维,能促进大肠蠕动,保持大便顺畅,起到清洁大肠的作用。

急于起来,再躺上10分钟起床为宜。睡觉时不要贪凉,避免在风口处睡觉,以防着凉受风而生病。

夏日午休不是对所有的人都受益,患有低血压疾病的人及血液循环系统有障碍,特别是由于脑血管硬化变窄而出现头晕的人,不宜午休。

(本报综合)

挑对太阳镜

防晒又护眼

夏天来了,又到了太阳镜登场的时候。但选错太阳镜等于自毁双眼,《健康时报》如何教你挑对太阳镜。

太阳镜得这样挑

1、颜色:选灰色或棕色

一般的户外环境下可以戴灰色或棕色太阳镜,这两种颜色滤过性好,色彩感知也好,能较好地辨别各种颜色。黄色、红色、蓝色、绿色等不建议选用,会影响对周围颜色的分辨。深色的太阳镜,适合在日晒严重的地方,比如海边选用。

2、大小:能挡住视野

至少眼睛前方的视觉成像区域,要有镜片的遮挡。如果选择的太阳镜镜片太小,可能你看正前方没有问题,但稍微抬高眼看正前方偏上的区域,强光就来刺激你的眼睛了。选择超大的太阳镜也没有必要,眼镜太重给鼻梁添负担,小脸的人戴还易滑落。

3、弧度:别太大

镜片的弧度一旦超过15度,镜片接受光线的折射率就会出现变化,而镜面弧度越大折射率变化越大,佩戴这种太阳镜时,看到的事物就会出现凹凸不平,长期佩戴易使眼睛疲劳、干涩,损害视力。

4、UV指数:96%~98%之间

对于具体的滤除紫外线效果,要注意眼镜吊牌上的UV指数。目前绝大多数太阳镜的UV指数在96%~98%之间,深色镜片的效果比浅色镜片要好些。

各类人群选太阳镜注意事项

1、老人:最好选灰色镜片

一般眼睛健康的老年人最好选择灰色镜片,一般以浅色到中等深度为好,因为灰色是中性,它能把赤橙黄绿青蓝紫七色比例减弱,戴上后有阴天感觉。

2、上班族:镜片颜色别太深

镜片颜色不要太深,一般以中等深度为好。过暗的镜片影响分辨交通信号和指挥标记,在上下班的途中容易发生危险。而且,过暗的镜片使瞳孔自然放大、眼肌紧张,对长期眼疲劳的上班族来说也不适合。

3、儿童:最好别戴眼镜

6岁以下儿童,最好还是别戴太阳镜,在这个年龄,视网膜发育不全,长期戴太阳镜可导致弱视,家长不能因小失大。怕孩子晃眼,可采取凉帽遮阳的方式,或者尽量避免去强光的地方。

4、司机:最好选偏光太阳镜

长时间在外驾驶,除了强光和紫外线,还受到路面、水面、周围事物等的发射眩光干扰,可以选择一副偏光太阳镜,不仅能阻挡强光,免受紫外线伤害,还能滤过发射的眩光,减轻视疲劳和眼部不适。

5、近视人士:选带度数的变色眼镜

可以配一副带度数的变色眼镜,正常光线下是透明的近视眼镜,强光下颜色变深,既能矫正视力又能阻挡强光,也有适合远视眼的带度数太阳镜。或者,先戴上隐形眼镜,再加上太阳镜也可以。

(据《健康时报》)



讲文明树新风

中国文精化神
中国国表形达象



爱护动物
保护自然



中国网络电视台制

天津泥人张彩塑 于化祥作