

我国的气候在一年四季之中变化是很大的,很多时候都需要根据气候的变化来适时调整自己的饮食、穿着、作息习惯等。当然了,很多节假日也是天气气候变化的重要节点。端午节前后有季节转换的特点,长江流域将进入梅雨时节,暑气加湿气容易对人体的消化道、呼吸道等带来影响,也是比较容易生病的季节。从人与自然协调相适应的角度而言,应该注意科学养生,避免一些有害致病因素的侵袭。那么端午节过后如何养生呢?下面就一起来了解一下。

端午过后如何养生? 五个要点拿走不谢!

一、吃粽子搭配醋、茶、豆浆和乌梅汤

端午佳节粽飘香,总是让人垂涎三尺食指大动,佳节过后,不少人家也还余有不少没来得及吃的粽子。但对于患有慢性病或是爱美想减重的市民而言,可得小心粽子惊人的热量!营养师表示,粽子的热量大多偏高,以一颗裹蒸粽为例,热量就约有1000大卡,成年女性吃了半个裹蒸粽就相当于摄取了一天1/3的热量,加上内馅多为胆固醇较高的食材,对于部分慢性病患者更应该酌量摄取。

在品尝粽子时尽量减少酱汁的沾取,且要搭配天天五蔬果的健康观念,摄取五份蔬菜及水果,以平衡肉粽内所含的高油脂及补充不足的营养素,进而达到健康的均衡饮食,避免过了一个端午佳节,身上多了一层一层的游泳圈。

专家也建议在品尝粽子后喝点茶。饮茶的保健功效虽然最近几年已陆续获得证实,但一般市民普遍有个错误的认知,认为只有特定茶种才能减少体内脂肪、胆固醇的吸收,但其实只要是

茶类都可以做到这点,其中也以发酵程度较低的绿茶、包种茶及乌龙茶效果最好。

美食达人发明了粽子新的吃法,就是和豆浆一起吃,每天早上一个粽子一杯豆浆,对于上班族来说是既营养又便捷。由于粽子多半是用糯米制作的,在食用中务必控制数量,每次食用不宜超过60克为宜。吃粽子时最好能同时配喝茶水或豆浆等,以帮助吞咽和消化。对于爱美的女性来说,每天食用一个大肉粽或蛋黄粽等,摄入一定量的脂肪,可以有效保持皮肤的弹性,增加肌肤的光泽度。

如果想要快速润肠,可以适当饮醋,由于醋的酸性成分与胃里的消化液差不多,因此,可以起到刺激肠胃、促进肠道蠕动的作用,食用时每次不要超过1小汤匙,食用后紧接着喝一杯温开水。端午以后暑热渐盛,这个时候喝一杯凉爽的乌梅汤不仅可以解暑,还能增进食欲、改善乏力心烦等症状。和粽子一起食用,还能缓解粽子引起的消化不良。

二、中草药避毒祛邪

说端午不得不话艾草。它是一种药用植物,艾叶味苦,微温无毒,有温气血、逐寒湿之功,又有芳香避秽之能。据说,民间有“悬艾人,戴艾虎,饮艾酒,食艾糕,熏艾叶”的民俗。有的人家在堂屋、床头等处也挂上艾草。端午时节空气潮湿,而艾叶的芳香清新,能祛除毒气,除污浊,净化空气,保持室内清洁卫生,起到消毒预防疾病的作用。民间有种说法:艾草可以治百病、招百福,挂在门上可以祛除各种毒物,使人身体健康。所以古人称“艾”可以“避邪”,至今有“家有三年艾,郎中不用来”之说。

此外,端午节常用的中草药还有菖蒲、青蒿、香茅、柚叶等,一起用水煎后当茶饮,或者泡酒

饮用,都有很好的保健疗效,可以预防疾病。

端午之后湿热渐盛,各种真菌、细菌大量繁殖,人体湿热出汗,空气中的过敏原增多,蚊虫活跃,日照增强。于是,各种皮炎、湿疹、手足癣、荨麻疹、白癜风等皮肤类疾病开始多发。专家强调,将菖蒲、生艾叶、佩兰等香草混合,煎水洗浴,可以预防以上提及的皮肤病。菊科的佩兰有香气,煎水沐浴有解热清暑、化湿健胃、止呕的作用,在一定程度上还能起到预防感冒,防止蚊虫叮咬的作用。

为防治疾病,很多地方都有喝藿香的习俗。藿香有祛暑、止吐、治霍乱腹痛、驱逐肠胃充气等功效。以它入药的藿香正气类制剂,更是备受专家推崇。

三、夜卧早起、穿衣简单凉爽

端午节前后如何才能养阳呢?《黄帝内经》告诉我们要“夜卧早起,无厌于日”。

“夜卧早起”与春天的养生原则是一样的,但是相对于春天来说,此时日照时间更长,白昼时间更长,所以睡觉应更晚一些,早上起得更早一些。当然也不能太晚,如果超过11点还不睡,那就不好了。最好是在十点半以前就寝。如果感到困的话,中午可以补个觉。按照子午流注的观点,午时是人体“合阳”的时候,此时休息也有利于人体阴阳的转化。总之一句话,你只要跟着太阳走,遵循自然界的阴阳变化规律就可以了,这样才利于人体阳气向外生发。

健康专家表示,酷暑季节,“简单、凉爽、美观、能保护皮肤”是着装所要遵循的

原则。要想穿出健康,那就要穿着适当,并注意选择衣料,少穿紧身衣,以利身体内排出的汗气散发,要勤于换衣,防止汗液浸湿生细菌。

炎炎夏日,当衣料已经无法再省略的时候,你就要从衣料的材质上下功夫了。而在众多材质中,纯麻、纯棉、丝绸类材质不仅迎合潮流口味又具有极佳的降温功能。因此,如果你不属于热带型人,那么这类面料的衣料绝对应该是首选。

专家指出,夏天选择宽松、吸汗的衣服。尤其居家不必讲究,可以尽量选择凉爽宽大的衣服,衣服的质地最好是棉质的,不仅柔软、透气,而且吸汗性强。色彩上,可以选择清爽宜人的浅色系,如白、淡黄、淡粉、浅绿、湖蓝、瓦灰、银灰色等。

四、运动养生推荐健步走

端午时节是一年中阳气至盛的时段,天气较烦闷,假如工作压力大,人体生理气血运行不顺,容易烦躁忧郁、心悸胸闷。情绪的变化,会影响脏腑的功能,亦可导致精神疾患,如喜伤心、怒伤肝、忧伤脾。端午过后的夏季养生,宜使脾胃心肺之气调顺。所以除了药物、食疗及平和心态外,也应同时加强运动。全身气血畅通,可增益心肺功能,调理脾胃代谢,通调气血循环,忧郁情绪也随之化开。

赛龙舟、蹴球、珍珠球、斗草都是我国古代流传下来在端午节开展的体育运动。从古至今,端午节是一个提倡运动的节日。中医将精、气、神称为“三宝”,与人体生命

息息相关。运动养生正是抓住了这三个环节,调意识以养神;以意领气,调呼吸以练气,以气行推动血运,周流全身;以气导形,通过形体、筋骨关节的运动,使周身筋脉畅通,营养整个机体。

在日常生活中,“走”是简单易行有效的运动方式,我国传统医学认为“走为百练之祖”。健步走健身,锻炼者可选择上午或傍晚锻炼,运动中身体放松、头部端正、目视前方、两臂自然摆动、两腿自然迈步,步幅较普通步子稍大,步速较普通步行稍快,保持精神饱满,呼吸自然有节律。走路时达到“头目清爽、足部发热,全身微微出汗、心情愉悦”状态为最佳。

五、精神调理忌恼怒气郁

端午时节是一年中阳气至盛的时段,天气较烦闷,假如工作压力大,容易烦躁忧郁。情绪的变化,会影响脏腑的功能,亦可导致精神疾患,如喜伤心、怒伤肝、忧伤脾。夏季养生,最重要的是要使脾胃心肺之气调顺。

首先,要有好的精神寄托。人是有思想和理想抱负的,一个人有了奋斗目标,才能使他克服人生道路上的坎坷,美好的信念可产生自觉的意志行动和积极的情感。生活中有许多活动,如绘画、书法、雕刻、音乐、下棋、种花、集邮、钓鱼、旅游等,均能使人精神有所寄托,并能陶冶人们的情感,从而起到移情养性、调神健身的作用。

其次,时时对自己的性格进行陶冶,要

经常注意检查自己的情绪,如存在急躁、焦虑、忧郁、愤怒、狭隘等情绪时,一定要设法不使之再现,这就要加强学习、加强修养。《管子·内业》里曾说:“止怒莫若诗,去忧莫若乐,节乐莫若礼,守礼莫若敬,守敬莫若静,内静外敬,能反其性,性将大定。”在《黄帝内经》里介绍的圣人养生之道,一是“无恚嗔之心”,二是“无思想之患”,三是“以恬愉为务”。因此,有计划地进行修身养性之道,用豁达、微笑对待不称心的人和事是人们应具备的涵养。

