传递健康　享受快乐

市場星報
全国数字出版转型示范单位

健康快乐周刊

2018年5月
6 星期日
戊戌年三月廿一
新闻热线62620110

立夏养生多吃“苦” 戒躁戒怒睡好“子午觉”

昨日，我们迎来了立夏节气。立夏是夏天的开始，从这以后气温会明显升高，炎暑将近，很多夏天会有的身心困扰也将随之而来，我们该如何应对呢？今天，我们请来专家和大家聊聊立夏养生的那些事儿。

据《人民日报》

养心补血，饮食清淡

“天气转为炎热，饮食要注意清淡，多吃时令新鲜的食物，比如樱桃、桑葚、鲥鱼等等。”

中医内科专家提醒，到了立夏以后要养心补血。“心血不足，会有很多表现：比如嘴巴干、便秘、唇甲色淡、面色少华；有些人还会出现口舌生疮、入睡困难的反应。熬夜、睡眠不足，反过来又会伤阴血。”

他表示，养心血首先要把握好睡眠，睡眠长度和质量都要有保证；饮食上，要把握“春夏养阳”的原则，选择温补阳气、有辛味生发的食物，如生姜、韭菜、大蒜、芥末等；还可选择祛湿的食物如淮山药、茯实、赤小豆等，以去除身体内湿气。

“夏季可以适当补充苦味蔬菜，如苦瓜、苦菜、苦瓜叶等，用带苦味的食物养心清热。”

晚睡早起 重视午休

进入立夏后，昼长夜短更明显，此时顺应自然界阳盛阴虚的变化，睡眠方面也应相对“晚睡”“早起”，以接受天地的清明之气。特别要注意睡好“子午觉”。

到了夏天，心阳最为旺盛，功能最强，当气温升高后，人们极易烦躁不安，好发脾气。这是因为气温过高加剧了人们的紧张心理、心火过旺。此时人们不仅情绪波动起伏，机体的免疫功能也较为低下，起居、饮食稍有不妥，就会发生各种疾病。“春夏养阳”，养阳重在“养心”。因此，立夏之后，不妨来个午休。

立夏以后，天气转热，人的心神易受到扰动，出现心神不宁。中医认为“夏气与心气相通”，所以要特别重视“静养”。

平时可多做静一些的文体活动，如绘画、钓鱼、书法、下棋、种花、听轻音乐等。

合理运动 适当饮水

夏季属火，气候炎热，是万物蓬勃生长的季节，也是人体阳气最盛、新陈代谢旺盛的时期。立夏以后气温渐升，易出汗，许多人因怕热怕出汗，整天躲在空调房间里，容易出现不同程度的气滞血瘀症状。事实上，适当地出汗可以降低体温，也可以排毒。

夏季锻炼身体应选择散步、慢跑、打太极拳等慢节奏的有氧运动，并在运动后适当饮温水，补充体液。活动强度以不感到疲惫为宜，时间不宜超过1小时，以减少心脏负荷。对于运动的时间，宜选择上午7点~8点或者下午4点~5点之间运动。



独居老人的纠结心事：不喜欢孤单又怕相处
02版

乱吃营养品 孩子长不高
05版

高血压无症状 不代表血压正常
04版

看看，古代“快递”什么样？
08版

星级编辑 蔡富根　版式总监 童珂　校对 吴巧薇

6 953356 967890