

# 小满节气 防暑湿是养生第一招

夏季,对很多人来说,很辛苦,湿热难耐。而小满今年是5月21日)是个转折点,标志着暑天湿热正式拉开帷幕,因此,应从现在开始做好夏季养生的准备。

#### 常把苦菜端上桌

小满节气人体生理代谢旺盛,营养物质消耗会增多,应及时进补,且偏于清凉,切忌过于温热,损耗阴津,过于寒凉的食物也不要摄入过多。给大家推荐吃苦菜。

苦菜,性味苦寒,具有清热凉血、解毒的作用。李时珍在《本草纲目》一书中指出:“苦菜调十二经脉,安心益气,轻身耐老,强力明目”。腌苦菜是夏日佐饭的美味佳肴,可以爽口开胃、消暑、清心除烦。

#### 夜短更要早点睡

夏天昼长夜短,对很多人来说,按点睡觉是个难事儿,但休息不好,会影响第二天的工作和生活。因此,应从小满开始,及时调整作息,保证晚上10点到11点就寝,早上5点半到6点半起床,午饭后半小时做短时午睡。这样,等酷暑真正到来,我们就能养成合理的作息了。

#### 多出汗也是养生

夏天,很多人怕出汗,不爱锻炼。其实,适当地锻炼,有利体内汗液排

出,帮助祛体内湿气。不过,要选择合适的运动,夏天应该少做一些运动强度太大的锻炼方法,比如,踢球、打篮球等。可早起或晚上太阳下山后,到公园或绿地散步、打拳、做操、跳舞等,均为较好的锻炼方式。

此外,夏季应避免日晒过多,外出时注意做好防晒准备。天太热,可在室内放置盆栽植物,既能感到清凉,又能净化空气,如吊兰。

小满时节各种新鲜蔬菜、水果纷纷上市。蒜薹、樱桃、黄瓜被称为小满时节的“三鲜”,能健脾利湿、清心祛暑、养阴和胃。

#### 冰糖樱桃

小满樱桃熟,酸甜可口的樱桃可以益脾养胃,祛风胜湿。《名医别录》中记载,“吃樱桃,令人好颜色,美志”,樱桃富含铁元素和维生素C。适量食用有养颜润肤之效。另外,樱桃中维生素A含量较高,用眼较多者吃些很好。

冰糖樱桃饮就是个不错的选择。樱桃洗净榨汁,调以冰糖当饮料喝,能养胃,对食欲不振、腹泻也有一定的食疗作用。还可以用鲜樱桃泡酒,对关节疼痛、四肢乏力都有一定效果。注意樱桃性温,阴虚火旺者应少食。

#### 爆炒蒜薹

蒜薹是小满时节应季蔬菜,有温中



下气之效,适合这个季节给身体补充阳气。虽然天热了,但有些人出现腹胀、腹痛等症状,这是胃寒的表现,吃些蒜薹有温补的作用。另外,蒜薹中还含有辣素、大蒜素,有消毒杀菌的作用。

头天晚上把蒜薹洗净切段,用盐和生姜腌制(可以去辛辣),第二天早上将其爆炒,炒熟一点,适合肠胃功能较弱的人食用。

**蒜薹能增加菜肴的香味,炒菜都能搭一些。**但注意胃炎、胃溃疡或热性体质者不要多吃。

#### 吃黄瓜把

天气渐热,吃黄瓜很解暑。黄瓜性寒凉,水分也特足,爽快又清热。很多人不吃把黄瓜把,嫌弃它口感涩,没水分,其实黄瓜中含有较多的苦味素,尤其是尾部,能降火、开胃,吃的时候可以千万别把它扔掉了。另外,黄瓜中含有丙醇二酸,能抑制脂肪的吸收,想瘦身的人可以适当地多吃些。

切丝或者拍黄瓜时很多水分和水溶性维生素会流失掉,而生吃黄瓜营养成分保存最好。注意黄瓜不宜多吃,每天不要超过半斤,脾胃虚寒的人应少吃。

#### 健康时报

离,过一会儿又如前法按耳、击枕骨,击时如闻鼓声。这样重复多遍,可以清醒头脑、增强记忆,对高血压患者还有舒张血管、降低血压的作用。

#### 五、晨起动动腿

醒来动动腿,晨起后会更精神。

具体方法是,先用右脚脚心自腿弯处自上而下推搓左腿肚子直到脚跟,再用左脚对右腿肚子重复这一动作。各反复9次。然后用右脚的外侧,自膝盖处自上而下推搓左小腿外侧。然后再用左脚对右腿外侧重复这一动作。各反复9次。其实这个动作在按摩小腿时,脚踝骨在用力,按到足三里处,有一种酸麻感觉,脚顺势往下按摩,不自觉连脚掌和脚心也都按摩到了。

常按摩足三里、脚掌脚心都能促进下肢和脚部的血液循环,对预防下肢血管病变有积极的作用。

#### 健康时报

由于食方便,很多白领对午餐“随便对付”。马文君提醒,长此以往会对身体造成不良影响。普通的午餐最好保证5到6种食物,全谷类要占一定比例,可用薯类代替。蔬菜的种类也要多样,尽量选择深颜色的蔬菜,首推绿色,然后是橙色、黄色、紫色等。

由于中午没有时间好好吃饭,许多人决定晚餐要丰盛,却陷入了“大鱼大肉”的误区。马文君说,晚餐要有主食和蔬菜,保证4到5个品种,但是要控制高蛋白质的摄入量,最多不要超过2两肉。

#### 名医答疑

问:老人吃粗粮是否很难消化?

马文君:不能一概而论,老年人消化功能确实有减退的迹象,应该多吃细软的食物,但也没必要完全拒绝粗粮。可以粗粮细作,例如,荞麦面条、小米粥、玉米面加大米的混合馒头等,老年人都是可以接受的,粗粮占全谷物的1/3即可。但要注意每餐的搭配,不能一餐全谷物,一餐全粗粮。

问:喝牛奶后拉肚子,以后还能喝牛奶吗?

马文君:那是因为乳糖不耐受,可以选择低乳糖牛奶、酸奶、奶酪,或者少量多次尝试着喝牛奶渐渐适应。但是一定要注意不能空腹喝,要配着淀粉类食物。

#### 南方日报

它便捷地找到食物。

温度、光线、声音和气味是影响蚊子吸血的四大因素。一般来说,蚊子从16℃~17℃开始叮咬,23℃~39℃为最适宜的温度。蚊子跟踪它的目标时,总是随着人呼出的气味曲折前进直至接触到目标为止,然后就落到皮肤上耐心寻找“突破口”,最后才把“针管”直接插入皮肤里吸血8~10秒钟。

别小看身长不过一厘米的蚊子,它的搜索能力很强,搜索的最远距离可达60公里。在此范围内,“信号”越强的目标,自然也越容易被它们锁定。

#### 夏季驱蚊大法

1、运动后应该尽快洗澡,以保持皮肤清爽。

2、如果日常活动场所内的蚊子较多,应身着长袖衣服。衣服的功能主要是用来遮掩汗液等皮肤分泌物的气味,让蚊子无法追踪而来。

3、户外运动最好穿着白色衣服。4、夏天不要因为嫌热而不穿袜子,这样会使汗水气味快速挥发,把蚊子招引过来。

5、驱蚊水不宜和防晒霜共用。因为驱蚊水的成分主要是驱蚊胺和酒精,混用会降低甚至完全抵消驱蚊效果。

#### 广州日报

## 每天晨起做好五件事,让你耳聪目明

早晨起来做好这5件事,比吃一堆补药都管用,能让你耳聪目明,神清气爽。

每天晨起做好5件事,能让你耳聪目明,胜过吃一堆补药。

#### 一、晨起赖会儿床

早晨是阳气生发的时候,人在早上刚醒时,如果脏腑有什么不舒服或者是关节疼痛的地方,这时就会显现出来。因此,早晨就算睡醒了,也不要立即起床,这样可以避免造成对心脏、关节等部位的不适感。

现代医学研究发现,睡眠时,人体各系统处于半休眠的状态,清醒后,各系统功能的恢复需要一个过程。所以,

人在醒来后不要马上就起床,先在床上躺一会儿,再慢慢坐起来。

#### 二、晨起“吐故纳新”

经过了一个晚上的休息,早晨口中会有黏痰痰液。一般在晨起应先去大小便、漱口刷牙。

其次,开窗户换气也是有讲究的。清晨太阳升起但雾气未散,许多人一起床马上打开窗户换气,此时“风邪”最易入体。最好的做法是起床先穿衣保暖,漱口喝水所有事情告一段落之后,再慢慢去开窗。

#### 三、晨起抒抒胸

胸腺在儿童期最发达,所以小孩子都活泼好动,但是过了三十岁就逐年衰退了,到六十岁基本就萎缩,所以老年人

就不愿意动了。

如果在每天早晨起来都进行抒胸,可以把萎缩的胸腺激活,让老年人返老还童。具体做法是:用双手的大鱼际线沿着前胸向下推,经过膻中穴时要有了一定的力度。两手交替运行,做200次。

长期坚持这个方法,可以保持神清气爽。

#### 四、晨起捏捏耳

早晨起来,做做捏耳朵的小动作,有助醒脑。

座位,用双手掌心紧按住两耳孔,将两手的中间三指——食指、中指、无名指,轻击后枕骨十几次,然后,掌心按耳孔、手指按枕骨几秒钟不动,再骤然抬

## 营养均衡才能吃出健康 专家教你搭配三餐

俗话说“民以食为天”,调查显示广东人平均膳食营养健康状况比十年前有明显提高,但膳食结构仍存在不合理的情况。广东人的膳食结构中,奶类、豆类、粗粮、豆制品、水果摄入明显减少,油脂类和食用盐摄入偏高,肉类消费量增加,外出就餐和不吃早餐率明显升高,慢病发病率增加。

怎样才能吃出健康?广东省人民医院营养科主任马文君给大家讲餐桌上的膳食搭配。

#### 营养均衡是关键

一日三餐是生活的必需品,拎菜篮子的人“掌管”着一家人的健康。马文君说,要想吃得健康,首先要保证食物多样化,每天至少保证12种食物,每周25种,“关键是控制食物的量”。

马文君说,一个健康的饮食结构由5大类构成。“大的原则是均衡,做到谷类为主、食物多样化”。

马文君介绍,首先淀粉类食物应多样化,比如可用土豆代替米饭;对于蔬菜水果类,应该每天保证1斤的蔬菜水果摄入,蔬菜最好选择深色蔬菜;对于肉类,则需控制红肉、



禽、鱼等蛋白质的摄入,保证每人每天1两肉即可;此外,还需保证奶制品、豆制品的摄入。奶制品每天至少摄入300毫升,豆制品每周摄入2到3次。

值得注意的是,要控制油盐的摄入。马文君提醒,建议每人每天摄入油不超过25克,每人每天摄入盐不超过6克,同时要注意酱油、鱼露、皮蛋、腊肉、酱菜等隐形盐的摄入。

“普通人每一餐都应摄入上述5种食物,尤其是小朋友则更要注意膳食的

均衡,不能偏食。”马文君说。

#### 三餐搭配要多样

三餐应该如何选择?马文君说,年轻人不能因为时间匆忙就草草应付早餐,普通早餐要保证4到5个品种,且摄入的全谷物占早餐的1/3。此外,不能经常吃高脂、高盐、高糖的食物,也不能只吃纯碳水化合物的食物,要保证一定量的蛋白质和蔬菜的摄入。对于糖尿病人,早餐要讲究主副食搭配,可以选择米粉、面条、饺子等低升糖指数食物。

## 蚊子爱叮什么人? 教你几招驱蚊大法

温度、光线、声音和气味是影响蚊子吸血的四大因素。

当几个人同住一个有蚊子的房间里时,经常是有的人被蚊子反复叮咬,而有的人却很少被蚊子叮咬或感觉不到蚊子的存在。

“蚊子爱叮什么人?”随便问问身边人,答案真是五花八门。认为蚊子爱叮女性的“性别说”;认为蚊子爱叮O型血的“血型说”;认为爱叮皮肤光滑白嫩的“皮肤好坏说”;认为爱叮性激素分泌水平高者的“性感说”;还有认为爱叮血液甜者的“血液甜苦说”。那么,到底哪些人群会特别吸引蚊子呢?

#### 一、二氧化碳排得多的人

人在从事运动或体力劳动后呼吸会加快,这样呼出的二氧化碳碳相对较多,二氧化碳气体会在头上约1米左右的地方形成一股潮湿温暖的气流,蚊子对此比较敏感,在蚊子的视野中所呈现的“图像”比较清晰,便于蚊子进行定向追踪。因此,在一个群体中,肺活量大的人、

胖人、呼吸沉重的人更容易被蚊子叮咬。

#### 二、汗腺发达的人

喜欢流汗的人,血液中的酸性增强,对蚊子产生吸引力。此外,蚊子的触角里有一个受热体,它对温度十分敏感,只要有一点温差变化,便能立刻察觉得到。流汗的人肌体散热快,也会对蚊子产生吸引力,人体排出的汗液在空气中挥发,也能向蚊子发出“信号”。因此汗量多、易出汗的人受蚊子攻击的机会更大。蚊子爱叮咬皮肤粗糙、毛孔粗大的人,通常是因为这类人往往汗腺发达或者排出的汗液等分泌物较多。因此,有时男人比女人、青年比老人更招惹蚊子。

#### 三、性感的人

这和性激素分泌水平高有关,以此得出“蚊子喜欢叮性感的人”。这其实是因为当女性内分泌发生改变,新陈代谢加快,排汗量往往更多,对蚊子的刺激和引导更强。孕妇临产前,呼气量比没有怀孕的女性大21%,呼出的潮湿气体与二氧化碳对蚊子具有相当的吸引力。此

外,和没有怀孕的女性相比,孕妇的腹部温度要高0.7倍,而体温越高,皮肤表面的挥发性物质就越多。

#### 四、穿深色衣服的人

蚊子怕光但又不喜欢光线太暗,最喜欢在弱光环境下吸血。白天,当人们穿着深色衣服时,反射的光线较暗,恰恰适其所好。另外,蚊子喜欢叮咬体温较高的人,而深色衣服的吸热能力强。几种因素相加,自然使得深色衣服的诱蚊指数大涨。人们常认为黑色衣服最招惹蚊子,其实身着深色斜纹牛仔褲反而最易被蚊子叮咬。

#### 五、爱化妆的人

使用香水、发胶、面霜等带花香味的化妆品,被蚊子叮咬的几率会增加。有人认为,多数化妆品都含有可吸引蚊子的化学成分。所以化妆的女士比素颜朝天者更受蚊子“追捧”。

#### 人体发出“信号”吸引蚊子

研究表明:蚊子爱叮什么人,与血型、性别、性感并无直接联系,而主要看人体向蚊子发“信号”能力的强弱与否,强烈的“信号”通过空气传播,能够引导

## 夏天,怎么穿更凉快

炎炎夏日即将到来,从穿着上来说,有没有自带凉爽功能的衣物可选呢?专家说,要想穿得凉快,衣服面料很重要,可有针对性地选择。

**纯棉:**吸汗环保。雷利民说,棉纤维是天然纤维,面料柔软舒适、触感凉爽,吸湿性也不错,穿在身上很清凉,夏季衣物多以纯棉为主。但其缺点是易皱且皱后不易抚平,而且被汗水浸湿后容易紧贴皮肤,速干性差一些。

**纯麻:**透气好保养。麻纤维来自各种麻类织物,是世界上最早被使用的天然纤维原料。麻料分子结构松散、质地轻、孔隙大,因此透气性非常好,适合制作休闲装、工作装和夏装。麻料衣物抗霉菌性也很不错,不易受潮发霉。缺点是由于布料粗糙,穿着不太舒适,不适合婴儿、孩子或有皮肤疾病的人群。

**真丝:**柔软能散热。丝绸由蛋白纤维组成,质地柔软光滑,触感细腻。夏季穿着丝绸服饰,可以迅速散热,感觉凉爽。同时,丝绸具有一定的保健功能,它含有丰富的氨基酸,通过接触皮肤,能增进细胞活力,帮助皮肤维持表面脂膜的新陈代谢,这也是很多爱美女士喜欢穿真丝内衣、睡衣的原因。需

要注意的是,真丝衣物不好保养,非常容易褪色变形,因此清洗时要用专用洗涤剂手洗,不可长时间浸泡,洗后要晾在阴凉处。

**雪纺:**美观不贴身。雷利民介绍说,人造雪纺衣物含有化纤成分,是通过再生纤维织造出来的新型材料,能弥补棉、麻类衣物的缺点。而且,雪纺面料质地轻薄,透气性和悬垂性都很好,穿在身上很飘逸、舒适、不贴身。但缺点是容易松弛,所以平时洗后的衣物,要注意叠好平放,尽量不悬挂,以免变形。

**化纤:**面料轻盈价格便宜。化纤面料轻盈、价格便宜、花色多,备受年轻人青睐。但夏季人体出汗多,化纤布料虽然轻薄,但吸水性、透气性都不太好,汗液很难通过衣?物蒸发散热,因此穿着并不凉爽。另外,化纤属于化学制品,劣质化纤衣物还可能引起皮肤过敏,甚至诱发荨麻疹、皮炎等疾病。

除了面料外,服装颜色也有讲究。雷利民说,浅色比深色穿着更凉爽,浅色衣服在反射光线的同时不易吸热,而深色特别是黑色、紫色等,会吸收光线和热量,令人感觉较热。不过,从防晒角度看,却是颜色越深,抵御紫外线的防护性能越高。

#### 生命时报

## 四个小方能助眠

天气转热,失眠的人也多了起来。有的很晚睡不着,有的睡不踏实,一晚上都是梦,有的睡了像没睡一样,早上起来还是觉得累等,以上都是睡眠质量差的表现。这与现代社会节奏加快、生活工作压力大密切相关,人们焦虑、烦躁,进而引发了不同程度的睡眠障碍。针对睡眠障碍,有许多对策,如睡前洗个热水澡、喝热牛奶、听听轻音乐等,从中医角度讲,日常生活中还可试试下面的4个小方来克服。

#### 一、麦豆枣仁汤

配方:黑豆20克,浮小麦20克,酸枣仁15~30克,莲子、红枣各5颗。

用法:将原料洗净后置于砂锅中,加水1000毫升,大火煮沸后,小火再煎煮15分钟左右,关火,过滤药液后放至常温,即可服用。

功效:调理气血、清火宁心。酸枣仁味甘酸,性平,归心、肝、胆经,益肝血又安神,并具备敛汗生津的功效。浮小麦味甘性凉,止虚汗、养心安神的 effect非常不错。此汤尤其适用于肝血虚所引起的失眠,患者可伴有心悸不安、健忘多梦、体倦眩晕或自汗、盗汗等状况。

#### 二、莲子粳米粥

配方:莲子50克、粳米100克。  
用法:将莲子、粳米洗净后置于锅中,加适量水同煮,至莲子煮烂为度。  
功效:莲子味甘涩、性平、人心、脾、肾经,具有补脾益肾、养心安神的功效,使人宁静而容易入睡,被《神农本草经》列为上品。现代营养学分析也表明,莲子含有丰富的蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、铁、维生素B1、维生素B2及胡萝卜素等,是老少皆宜的食补佳品。莲子还具有健脾止泻的作用,与粳米一同煮粥食用可养脾涩肠,对于脾虚久泄的人尤为适宜。现在进入夏季,许多人常因暑热困扰、心火上炎而睡眠不佳,莲子粥善于除烦热、清心火、养心安神,对于夏季暑热心烦不眠具有较好的治疗作用。正如民间谚语所说:“若要不失眠,煮粥加白莲。”需要注意的是,莲子粥虽好,也非人人皆

宜,经常有腹胀或便秘的人,就不适于服用本品。

#### 三、解郁安神茶

配方:灯芯草1克、淡竹叶3克、天麻3克、合欢花3克、玫瑰花3克、生甘草2克。

用法:每日取上述配方,用量以1~2份为度,在茶杯或保温杯中以沸水300毫升左右冲泡,代茶饮。连续服用1个月为一个疗程。

功效:宁神养心、治疗失眠、解郁静心、益智补脑、宁心宽胸。这款茶尤适用于失眠且伴有各类心脏疾患者饮用,促进睡眠的同时还具有缓解心脏病患者心悸、胸闷、胸痛等症状的功效。其中,灯芯草为灯芯草科植物灯芯草的茎髓或全草,性味甘、淡、寒、入心、肺、小肠经,有清心降火的功效;淡竹叶中含有大量的黄酮类化合物和生物活性多糖及其他有效成分,具有优良的抗自由基、抗氧化、抗衰老、降血脂和胆固醇的作用;天麻入心、肝经,有平肝安神增智的功效;合欢花含皂苷、鞣质等,入心、肝经,有安神解郁的功效;玫瑰花含玫瑰油、鞣苷、苦味质、没食子酸、红色素等,性味甘、微苦,入脾、肝经,有理气解郁、活血散瘀的功效;甘草调和诸药,诸药配合,具有宁神静心、解郁助眠的功效。

#### 四、安睡药枕

配方:白菊花、磁石、合欢花、夜交藤各100克,石菖蒲、远志、茯神各60克,丁香30克,白檀香20克。

用法:将上述药材共研粗末,并拌以冰片20克;多梦者可加生龙骨100克、生牡蛎60克,研粗末后一并拌入。将药末装入50厘米长、40厘米宽的布袋中,缝好后作为枕芯放入枕套中,代替日常睡枕使用(高度可随习惯调节),睡觉时枕于头下。使用期间,仍可配合其他方法,如内服中药、睡前热水泡脚、听音乐或散步等。

功效:枕芯中的药物具有养心安神、镇静催眠之功,枕于头下可辅助治疗心烦引起的失眠。此外,对更年期综合征、健忘、烦躁易怒等症也有一定的效果。

#### 生命时报

## “小满”高温时段尽量少外出 饮食清淡少油腻



涂防晒霜,抹清凉油。

日常饮食以清淡果蔬为主,如冬瓜、苦瓜、丝瓜、水芹、藕、萝卜、西红柿、西瓜、梨和香蕉等,这些果蔬中都有清热泻火的作用,还可以补充人体所需的维生素、蛋白质等。不吃或少吃油腻厚味、油煎的食物,保证每天一定的牛奶或者酸奶、鸡蛋、瘦肉和鱼的摄入。

此外,还要加强对心脏的保养,注意把控情绪,保持心情畅达,尤其是老年人要有意识地进行精神调养,保持神清气和、心情愉快的状态,切忌大悲大喜,以免伤心伤身伤神。

#### 科技日报