夏季养心护胃忌贪凉

夏季,是一年中第二个季节,其间包括立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑六个节气。夏季是一年之中阳气最为旺盛的季节,对于人体来说,此时的新陈代谢也会随之加快。气温高是夏季最显著的气候特征,在夏天的三个月,天暑下迫,地热上蒸,气候炎热。也正因为充足的光照和适宜的温度给植物提供了生长所需的条件,因此万物繁荣秀丽,一派生机盎然之象。同时,因地域、干湿环境的不同,会产生炎热干燥或者湿热多雨的气候。

夏养原则:生发阳气,养心护胃

促进阳气的生发生长。夏天是万物生长最茂盛繁华的季节,人体阳气处于蓬勃向外发散的状态,气血运行旺盛,且活跃于机体表面。养生就应当促进和维持这种趋势,饮食起居要防因暑取凉,适当运动促其发散。

顾护脾胃。夏季气候炎热,汗出较多,毛孔开泄,脾胃功能相对虚弱。长夏的湿热也最易伤及脾阳,而出现脘腹胀满、食欲不振、大便溏泄、小便不利、皮肤渗液、水肿、四肢不温等各种症状。所以夏天养生,在清暑热的同时,也要注意养护阳气,尤其脾胃功能原本较弱的人更要顾护脾胃之气。

养心护心。中医学认为夏季属火,与心配属,热扰心神,暑热导致的汗出、乏力、心情浮躁、心悸、失眠等多种表现都与心的功能失调相关,所以夏季养心非常重要。

因此,夏季的饮食原则应有:

吃清淡、易消化食物。清淡的饮食能清热、防暑、敛汗、补液,还能增进食欲。同时少吃煎炸油腻、辛辣食品。

多吃新鲜蔬果。新鲜蔬果既可满足人体所需营养,又可预防中暑。可以适当吃些苦味的蔬菜,清解暑热。

忌贪凉饮冷。吃冷饮要适度,不可过多吃寒凉之品,尤其冰冻食品,否则会损伤脾胃而导致腹泻、消化不良、胃痛等,甚至影响五脏阳气的生长输布,不利健康。

1、夏季感冒:

葱豉汤

食材: 葱白30克, 淡豆豉10克(未拌人盐的豆豉),盐适量。

功效:益气滋阴,发汗祛湿,通阳解表,适宜夏季淋雨或游泳后感冒,也可以用于空调病的饮食调理。

2、中暑:

绿红清暑汤

食材:绿豆20克,红豆20克,冰糖10克。

功效:清热解毒,消暑利尿。可作为预防中暑的常备饮品。

凉拌西瓜皮

食材:西瓜皮150克,大蒜、红椒、盐、白砂糖、醋、鸡精、香油各适量。

功效:清暑除烦,解渴利尿,是夏季解暑佳品。

瓜皮山楂汤

食材:西瓜皮50克,山楂10克,

白砂糖适量。

功效:生津止渴,解暑除湿。

甘蔗饮

食材:甘蔗100克,荸荠100克。

功效:清热解暑,生津除烦。

3、急性胃肠炎:

绿苋汤

食材:新鲜马齿苋100克,绿豆20克,白砂糖适量。

功效:清热、利湿、止泻。

糖醋大蒜

食材:大蒜100克,白砂糖30克,醋50克,酱油50克,花椒5克。

功效:本品具有温中健脾、消食理气、解毒杀虫的功效,适合寒凉、饮食损伤脾胃的人食用。

4、心悸:

小麦安神汤

食材:小麦50克,黑豆20克,莲子10克,黑枣10克,冰糖适量。

功效:益气养阴,安神解郁,对于气阴亏虚、虚火内扰引起的心悸有较好的辅助疗效。

生命时报

老年人锻炼要遵循“轻、柔、慢、短”原则

我国已进入老龄化社会,而且老龄化增速快于世界平均水平。目前医养结合是应对老龄化社会的重要手段,身体出现疾病需要就医诊治,通过锻炼增强身体素质是做好养老的基础保障。那么老年人如何锻炼呢?世界卫生组织对老年人定义为60周岁以上的人群,老年人身体有其独特的生理特点。

老年人的身体特点

身体机能下降。步入老年,基础疾病增多,身体的各项机能开始减退,如基础代谢率下降、器官功能降低、肌肉萎缩、关节活动失灵等。身体机能下降会导致锻炼过程中容易损伤,不宜恢复。

骨质疏松。骨质疏松是每个老年人都必须面对的问题,随着年龄的增长,骨质疏松会逐渐加重。老年人锻炼一定要避免的就是“骨质疏松性骨折”,因为这类骨折不需要很大的暴力,而且恢复慢。

针对老年人的身体特点,锻炼一定要遵循“轻”“柔”“慢”“短”原则,即强度要轻,动作要柔,频率要慢,时间要短。同时还要注意锻炼时间尽量不要在早晨,尤其是冬天的早晨。秋冬季节是心脑血管疾病高发季节,早晨又是高发时段,所以锻炼可以安排在下午5点。老年人锻炼装备也很重要,冬季要注意保暖,衣服要舒适合身,装饰不要太多。鞋子一定要合脚、防滑,防止跌倒摔伤。

适合老年人的锻炼方式:

走路。走路是一种很好的养生保健运动,非常适合老年人。走路锻炼简单易行,是整个身体的锻炼运动,强度适中,而且可以增强老年人心肺功能、调节身体状态。

游泳。游泳是一种非常适合老年人的全身运动,可以改善老年人运动协调性,提高老年人心肺功能。

跳舞。跳舞对老年人来说也是比较好的锻炼方式,其不仅锻炼身体,而且可以增加老年人的人际交往,可以减少老年人心理问题的出现。但是需注意跳舞时间不要太长,以不超过半小时为宜,动作不要太剧烈,尤其是扭腰、扭胯、扭膝关节的动作,避免意外损伤。

中医养生功法。中医养生功法如五禽戏、太极拳、易筋经、八段锦等功法,都具有强身健体的作用,适合男女老少练习。如八段锦,只有八节动作,动作精炼,运动量适中,还可以疏通经络气血、调整脏腑功能。 **中国中医药报**

骨骼健康需要四大“护法”

骨骼健康需要营养素搭建坚实的基石,而保护骨骼不可或缺四大营养素。

1、蛋白质:骨骼的“混凝土”。骨骼中22%的成分是蛋白质,而且以胶原蛋白为主。有了蛋白质,人的骨骼才能像混凝土一样,硬而不脆,有韧性,经得起外力的冲击。蛋白质中的氨基酸和多肽有利于钙的吸收。如果长期蛋白质摄入不足,不仅人的新骨形成落后,还容易导致骨质疏松。

女性平时不妨多吃点蛋类、奶类、核桃、肉皮等富含胶原蛋白和弹性蛋白的食物。但也不必食用蛋白粉保健品,因为蛋白质摄取过多反而对骨骼不利,会使人体血液酸度增加,加速骨骼中钙的溶解和尿中钙的排泄。

2、维生素K:骨骼的“激活剂”。骨骼中有一种非常重要的蛋白质——骨钙素,可以提高骨骼的抗折能力,而这种蛋白质需要维K来激活。哈佛大学研究人员发现,如果女性维K摄入较少,会增加骨质疏松和股骨骨折的危险。荷兰研究人员则发现,补充维K能促进儿童骨骼健康。

膳食中,蔬菜叶片的绿颜色越深,维K的含量越高,比如西兰花。每天吃300克以上深绿叶蔬菜就能有效预防维K不足。但不要生吃,要加调味油炒熟,因为维K是一种脂溶性维生素,一道蔬菜沙拉显然不如一盘炒青菜好。长期服用抗生素的人,肠道菌群平衡可能被破坏,影响维K的合成,要特别注意多吃绿叶蔬菜。

3、钾:骨骼的“平衡木”。人体每个细胞都含有钾元素,骨骼也不例外。它的主要作用是维持酸碱平衡,参与能量代谢及维持神经肌肉的正常功能,是骨骼生长代谢必不可少的营养素。近日,发表在美国《环境营养》期刊上的研究指出,钾能防止钙流失,使骨骼更硬朗。人体缺钾的表现一般为疲乏无力、尿多、口渴、烦躁不安等。

要想补钾,最安全有效的方法是多吃香蕉、橙子、李子等水果,西红柿、土豆、菠菜、山药等蔬菜,以及紫菜、海带等海藻类食品。特别是橙汁,里面含有丰富的钾,还能补充水分和能量。钾补充剂一定不要轻易服用,因为它可能对心脏不利。

4、维生素D:骨骼的“保护者”。它能促进肠道钙吸收,减少肾脏钙排泄,就像加油站一样,源源不断地把钙补充到骨骼中。如果缺少维D,骨头的硬度会降低,甚至形成“软骨症”,表现为:幼儿往往颅骨、胸廓发育不全,容易佝偻;孕妇、老人的下肢、骨盆等处骨骼力量则会减退。

人体90%的维D依靠阳光中的紫外线照射,通过自身皮肤合成;其余10%通过食物摄取。维D主要存在于海鱼、动物肝脏、蛋黄和瘦肉中。另外,像脱脂牛奶、鱼肝油、坚果和海产品也含有丰富的维D。当然,补充维D最安全、有效的方法是晒太阳。建议天气晴朗时,晒太阳20~30分钟。 **中国妇女报**

老祖宗留下的“养生四字诀”句句是精髓

衣食住行里,其实处处藏着养生要诀。老祖宗为我们留下了一套“生活养生经”,既朗朗上口,又蕴含深意,流传到今日依然适用。《生命时报》邀请权威专家为你详细解读,只要你学会了,养生也不是什么难事。

一、穿着篇

衣不过厚,不怕温高;

衣不过薄,不怕风高。

人体只有在适当温度内才能保持最好的状态,居住或工作环境温度过高或过低都可能会生病。所以,根据温度变化来调整衣被的厚薄,就显得非常重要。比如,民间用“二八月乱穿衣”来形容初春和初秋时人们乱穿衣服的情况。

春捂秋冻,早春和初秋季节相对凉快,不适当地减少或添加衣服会导致着凉感冒。

夏天室内外温差大时,就如同一直处于季节交替之时,更是要注意衣物的增减。

尤其是开着空调时,就不能再穿着短衣短裤,可以适当地披一件薄衫或系一条丝巾。

二、洗漱篇

饱不洗头,饿不洗澡;

睡前洗脚,胜吃补药。

刚吃完饭时,血液大量流入胃部,而洗头时自然要低头,可能造成大脑缺血。如果是中老年人或者患有高血压、高血脂的人,还容易诱发脑卒中等心脑血管疾病。

洗澡虽然舒服,但还是一项耗费体力的活动,饿着洗很容易低血糖,甚至晕倒。反之,刚吃饱时也不宜洗澡,否则会使本应集中于胃部的血液转向皮肤和肌肉,影响消化吸收。建议饭后先休息一两个小时再洗澡。

这句话后面还有两句:汗水没落,冷水莫浇。

说的是,刚出完汗不能马上冲凉,当然也不能马上进空调房,因为毛孔遇冷刺激会从扩张状态突然紧急闭合,破坏皮肤的排汗功能,导致中暑、感冒等症状。

在祖国医学的传统理论中,脚是一扇健康的“窗口”,五脏六腑都在这里有相应的穴位。晚上洗脚,并适当地按摩脚心的涌泉穴,直到发热、浑身感到舒适,可以养心明目、解除疲劳、促进睡眠。有条件的也可以用艾叶泡脚,能祛寒、除湿、通经络。

三、睡眠篇

夏不睡石,秋不睡板;

春不露脐,冬不蒙头。

起身要慢,勿急勿慌;

睡前开窗,一觉天亮。

夏天和初秋,不少人贪凉,喜欢睡地板,但地面散热快,吸收热量也快,容易吸收背部热量,进而可能诱发腰背疼痛、风湿性关节炎等。秋天气候干燥,天气转冷,睡硬板床容易造成局部气血不畅,出现肢体麻痹等。

春天即使天气转暖,睡觉的时候也一定要盖严被子,尤其是不要露出肚脐。冬天天气冷,许多人喜欢蒙头睡,但被子里空气循环差,人体呼出的二氧化碳容易积聚,造成缺氧。

如果睡前开窗通风15分钟左右,增加氧气含量,让室内细菌大为减少,有助于提高睡眠质量。

人在睡眠时各项生理机能维持低速运转,代谢水平降低,心跳减慢,血压下降。睡醒时,人从熟睡状态逐渐转到活动状态,若立即下床或起床动作较大,容易诱发心脑血管疾病。

四、行走篇

坐如钟稳,站如松直;

睡如弓形,动如风意。

这对老年人尤为重要。因为他们身体各器官功能都会退化,功能降低,骨骼、肌肉、韧带变得松弛无力,如果站立和行走时不挺起胸来,胸腔受到挤压,肺活量就会降低,不仅容易形成驼背和弯腰,而且常因吸入气体不够用而发生心慌气短。

身体长时间缺氧,往往引起心脏病和肺病。所以老年人站立和坐着时,一定要挺起胸来。

关于行动,还有两句话值得一提:脚宜常行,步常后行。

这句话说的是,走路要轻快矫健些,以免养成慢腾腾的走路习惯,否则,腿部肌肉得不到很好的锻炼,肌肉萎缩衰老后,两腿就抬不起来了。

生命时报

规律作息益养生

作为浙江中医药大学原校长、全国首届名中医、国家“973”项目首席科学家,范永升教授始终信奉:中医养生强调“天人合一”,顺应自然,将人体生命活动受时间因素影响的思想,贯穿于养生与对疾病诊治之中。我们应在正确的时间做正确的事情,千万不要和“生物钟”作对,这样才能避免各种疾病带来的伤害。

《黄帝内经》的《灵枢》一书中提出:旦慧、昼安、夕加、夜甚。说的是患有疾病的人,一天中常会出现早晨病情渐轻,中午病情稳定,深夜病情最重的周期性变化。在20世纪70年代,范教授曾对医院死亡病例做过研究。调查了200多例病人后他发现,晚上十点到凌晨两点死亡的病人约占35%,与中医理论中的周期性变化相符合。

范永升教授今年63岁,他平时早上6点至6点半起床。50岁以前,会先跑步20分钟,大概2公里多;现在膝盖功能下降了,以散步、做操为主,活动一下筋骨。

范教授一般7点吃早餐,稀饭、牛奶、面包、鸡蛋和杂粮,换着吃。午餐和晚餐一般都是一荤两素、二两饭,肥肉不吃,以鱼、瘦肉为主。中午会午睡半个小时,让精力得到恢复。晚上还会出去散步30分钟左右,保持一定的活动量。

值得一提的是,范教授一般晚上11点~12点准时入睡,睡眠质量很好,一觉到天明。“我很少失眠,这得益于一个好心态,心态对睡眠来说很重要。”

当然,范教授也强调,生活作息不可能人人相同,绝对固定,而是要去适应外界环境,尽量保持规律作息。

中国妇女报

五个健康习惯 让你长寿

人类对长寿的渴望从未停止。而长寿的关键在于日常的一些习惯,甚至比基因的决定作用还重要。美国《循环》杂志刊登新研究指出,保持5种健康习惯,可使预期寿命至少增加10年。

美国哈佛大学陈曾熙公共卫生学院营养学系主任弗兰克·胡博士及其研究团队对7.8万名女性和4.4万名男性的相关数据展开分析。研究人员把参试者的饮食结构、生活习惯、锻炼情况、体重变化以及吸烟和饮酒等数据,与其早亡风险进行对比。结果发现,保持健康饮食,经常锻炼,控制体重,不过量饮酒和不吸烟的人,总体死亡风险降低74%,男性和女性平均寿命分别可延长12年和14年。保持健康生活方式的男女参试者,心血管疾病和癌症死亡率分别降低82%和65%。

胡博士表示,保持健康生活习惯对延年益寿具有重要作用。但大多数人健康素养偏低,政府应进一步加大力度,保证民众饮食健康,保持良好的社会和自然环境。建议大家多吃水果蔬菜、饮食多样化、三餐准时、拒绝吃垃圾食品;每天锻炼半小时,每周至少锻炼5天,有氧运动和力量训练相结合;控制好体重;适度饮酒;吸烟者最好尽早戒烟。

生命时报

最好的抗衰老方法

生、长、壮、老、死,是生命的规律。衰老不可避免,但我们可以延缓它的进程。闵军霞说,保持健康的生活方式和积极的生活态度,就是最好的抗衰老方法。

1、合理膳食。据了解,与常吃肉类、黄油、全脂牛奶和糖的人相比,经常吃鱼肉、橄榄油和豆类食物的人皱纹更少,这是因为精制碳水化合物等与蛋白质发生糖化反应,使皮肤过早老化。建议人们适当多吃些新鲜蔬果,多喝水,每天喝一两杯绿茶,以减少炎症;烹饪时多用些香料有助于抗衰老,姜黄、肉桂、丁香、姜、大蒜等都有抗炎和促进免疫力的功效;吸烟会加快皮肤、大脑衰老,应戒烟并远离二手烟。

2、优质睡眠。睡觉时,身体的各项机能得以休息和恢复,长期睡眠不足容易未老先衰,尤其是处于更年期的女性。研究发现,50–59岁人体急剧衰老,如在这个时期注意保养,可有效降低老化程度,减少老年疾病的发生。建议每天睡够7小时;失眠的人可适量吃些小米粥、香蕉、苹果、牛奶等助眠食物;睡前2小时可用温水泡脚;卧室温度不宜过高,美国专家认为,在15–20℃的低温环境下睡觉,人体更易释放抗衰老激素,利于消除炎症,增强免疫力。

3、坚持锻炼。英国伦敦大学国王学院等机构研究发现,定期骑行的人,肌肉并未因年龄增长而减少,体脂和胆固醇水平也未增长,胸腺产生的免疫细胞数量与年轻人一样多,男性雄激素分泌仍保持较高水平。慢跑、快走或游泳也有类似效果,每次锻炼20–30分钟,既能训练肌肉力量,又能增强心肺功能。不过,中老年人运动要量力而行,以运动后5分钟内,心跳、呼吸可基本恢复正常,全身舒适且无疲劳感为宜;运动前做好热身,运动后慢走2分钟再休息;持之以恒,贵在坚持。

4、培养兴趣。衰老会影响心理机能,产生失落、无助、不自信等情绪,因此老人要学会把衰老看作美妙的人生经历,适应、享受老年生活,尽量保持内心的年轻,不断尝试新鲜事物,培养兴趣爱好,比如书法绘画、朗诵诗歌、种菜插花等。 **生命时报**

立夏后注意“三增三减”

立夏到来,意味着炎热的夏季拉开序幕。气温渐升,日光渐燥,身体各脏器也随之发生不小的变化。南京市中西医结合医院中医科主任王东旭指出,作为暮春与盛夏的过渡期,立夏前后要格外注意做好各脏器的调养,为盛夏后身心渐入佳境奠定坚实基础。

养心神——增静减怒

自然界的四时阴阳消长变化,与人体五脏功能活动相互通应。夏与心相通,心阳在夏季最为旺盛,功能最强。立夏后的高温容易引起情绪焦躁,导致心火过旺,引发各种疾病。特别是老年人,受情绪起伏及气候外感因素的影响,发生心律失常、血压升高的情况并不少见。因此,立夏后养心是第一要务。养心要做到“戒躁戒怒”,静养身心,保持内心安静、情志开怀,以降心火。

调胃气——增稀减肉

立夏后常因气候燥热而食欲不振,其实这是因为湿热蕴积在内,肠胃缺乏运化动力的反映。调养胃气,让胃口这个吸收营养的“加油站”动力十足,才更有利于食物的消化与吸收。胃喜潮湿,因此多吃稀食是顺应胃气的重要方法。早晚喝些大米或薏米粥。体质弱的人还可以增加一些红枣或者生姜。这样既有助于生津止渴,还能帮助滋养胃阳。肉类与油腻性食物则是阻碍肠胃消化的“绊脚石”,在保证每日所需的基本蛋白质以外,最好减少肉类的摄入。

护脾气——增酸减凉

中医认为,脾为化生之源,是人体的气机枢纽。但如果脾气不足,吃进的食物就不能顺利转化为水谷精华,或者已经转化为精华的也不能顺畅运送到身体各个脏腑。夏季更易发生脾胃不和及脾虚等症状。吃冰冷食物,往往最先损伤的就是脾胃。因此,护养脾气不能过多食用寒凉食品。而应以温补为佳。

此外,酸味食物有助于增强脾胃的消化功能,具有健脾的功效。夏季出汗过多容易损耗津液,常吃一些番茄、山楂、猕猴桃等略带酸味的水果,能够敛汗祛湿,有助于生津解渴、健脾消食。

健康时报