

入伏养生应如“冰雪在心”



7月18日迎来今年入伏第一天,接下来人们将迎来“高温、高温、高热”的“三伏天”。今年的“三伏天”为30天,比去年“三伏天”少10天。三伏是阳气旺盛的时节,养生要顺应夏季阳盛于外的特点,注意保护阳气。嵇康《养生论》认为,盛夏“更宜调息静心,常如冰雪在心,炎热亦于吾心少减,不可以热为热,更生热矣”,此即“心静自然凉”。因此,三伏天养生必须注重精神调养。

殷江霞

入伏养生要“三防”

一是防过度劳累,尤其是老年人。因为伏天是一年当中最热的天气,易产生高温、高湿天气,又闷又热,令呼吸和排汗困难,如果这时运动量和体力活动过大,对身体健康非常不利。因此,在伏天里应该尽量减少大量运动和体力活动,多到通风和阴凉的地方去。

二是防止“空调病”。炎炎夏日,开空调降温避暑是可以理解的,但是空调不宜开的时间过长,否则室内外温差过大,人体适应不了,易患“空调病”。

三是防止遭雷击。盛夏,天热、雨多,易产生雷雨天气,尽量减少户外活动,防止意外事故的发生。在遇到雷雨天气时,行人注意不要到高层建筑、高压线、大树等下面,这些地方易产生雷击现象。

防中暑:
躲开阳光未必躲过中暑

步入三伏天,中暑也进入高发

期。在许多人印象中,在烈日下劳作才容易中暑。对此,医生提醒,其实在高温且通风效果不好的环境下,人体最容易受到暑邪侵袭。不要以为只要避开阳光,就可幸免于“暑”。因此,在温度较高的环境中,保持通风尤为重要。

值得注意的是,现在人们的生活和工作环境中很多都有空调,空间过于密闭,而且气温与室外的高温反差很大。频繁在室外的高温环境和室内的低温环境中往返,机体忽热忽冷调节不过来,很容易患上暑湿感冒。另外,过于贪恋冰冷食物会引起肠胃不适,长期吹电风扇、洗冷水澡来降温,都易引发暑湿感冒和各种毛病。这些都是暑湿引起的健康问题,也是不同程度中暑的表现。

食品健康:
避免食物中少吃温热食物

三伏天被称为“桑拿天”。炎炎夏日,不仅让人心烦气躁,就连食欲都大大减退,吃不下又睡不

好,烦躁、疲乏无力,甚至头晕、胸闷,中医讲是“暑伤气”,民间则说是“苦夏”。这个时候对饮食要格外的关注。

饮食要清淡,注意夏季卫生,避免夏季传染病。同时,伏天是食物霉变高发期,要注意食物保质、保鲜。夏季生食、凉拌菜比较多,要特别关注饮食卫生。但是三伏天人体消耗加大,要注意营养的合理搭配,补充所需的优质蛋白质。所谓清淡饮食,并不是说只吃汤汤水水、瓜果蔬菜,而是说要少吃牛羊肉等热性食物,多吃一点淡水鱼、虾、鸭肉、鹅肉等富含蛋白质的温寒食物,烹饪方法最好以清炖、清蒸为主,避免油炸。

尤其是体质偏热的人在三伏天尤其要注意少吃温性、热性食物,比如羊肉、狗肉、草鱼、鲢鱼、带鱼、黄鳝,以及核桃仁、杏、樱桃、龙眼、杨梅、椰子等。此外,平时体质虚弱,经常自觉四肢发凉的人更不宜过多吃冷饮和冷冻的绿豆汤。

自制金银花水 清热解暑

夏天的特点是烈日炎炎,人容易心烦意乱,中医讲是有心火、肝火,这时候可以自制些金银花水,清热解暑。

取金银花50克,加水500

毫升,浸泡半小时,然后先大火、后小火熬15分钟,倒出药汁,再加水熬,取药汁,存放备用。还可以加少许橘皮代茶饮服。

夏日解暑吃雪糕 最多不能超三支

近年来,市场上流通的雪糕种类和口味繁多,包装袋上原料和食品添加剂数量也不断增多,某些雪糕标注的食品添加剂竟达10余种,雪糕中的添加剂原料多是化学成分,大多数雪糕的添加物

中都含有一定的反式脂肪酸,过量食用会伤害肝脏和肾脏,尤其对少年儿童的身体影响最大。

专家建议,每天吃雪糕的数量最好不要超过三支。

摘自《家庭医生》

大量出汗 多补钾和维生素

暑天出汗多,随汗液流失的钾离子也比较多,由此造成的低血钾现象,会引起人体倦怠无力、头昏头痛、食欲不振等症。热天防止缺钾最有效的方法是多吃含钾食物,新鲜蔬菜和水果中含有较多的钾,可多吃些草莓、杏子、荔枝、桃子、李子等;蔬菜中有大葱、芹菜、毛豆等也富含钾。茶叶中亦含有较多的钾,热天多饮茶,既可消暑,又能补钾,可谓一举两得。

人体夏季大量排汗,氯化

钠损失比较多,故应在补充水分的同时,注意补充盐分。每天可饮用一些盐开水,以保持体内酸碱平衡和渗透压相对稳定。营养学家还建议:高温季节最好每人每天能补充维生素B1、维生素B2各2毫克,钙1克,这样可减少体内糖类和组织蛋白的消耗,有益于人体健康。故在夏日应多吃一些富含上述营养成分的食物,如西瓜、黄瓜、番茄、豆类及其制品、动物肝脏、虾皮等,亦可饮用一些水果汁。

摘自《环球网健康》

世界最长寿老人公开长寿秘诀

据英国广播公司报道,被吉尼斯世界纪录认定的世界最长寿男子沃特·布罗伊宁,4月15日在美国蒙大拿州一所医院内安详去世,享年114岁。他去世后,英国《卫报》将其长寿秘诀总结为三个方面,值得其他人借鉴。

活到老,工作到老

布罗伊宁16岁参加工作,投身铁路服务数十载,99岁从一家民间机构管理职位退休。他的一生经历充分体现了“活到老,工作到老”的生活哲学。“除非确认不能继续上班,否则别退休,”他说,“一直干到不能工作为止,你会发现,这对你有好处。”布罗伊宁建议人们尽可能地延长工作时间,经常保持忙碌的状态。

保持体重,从不吃药

这位身高172厘米,体重56.7公斤的老人曾对记者表示,他每天只享用一顿丰盛的早餐和午餐,不吃晚餐,35年来体重没什么变化。老人每天清晨6点15分起床,7点30分左右吃早餐,通常都是鸡蛋、面包和煎饼类的食物。此外,老人每天都吃充足的水果,并且不忘喝水。平常除了阿司匹林外,什么药物都不吃。

做慈善,多社交

慈善是改善情绪的最佳方式,布罗伊宁最爱帮助别人。布罗伊宁与妻子阿格尼丝上世纪初结婚,夫妻感情很好。阿格尼丝1957年去世,老人没再娶。他一生没有儿女,住养老院期间侄子和侄女偶尔前往探望。没有亲人相伴,但他不感到寂寞。他说,养老院内的“老伙计们”是他的亲人。“我们是个大家庭,经常相互交流。”

本期主题: 炎热夏季,管好你的血胆固醇

戴光强,原安徽省卫生厅厅长,现在是“最亲民保健大使”。他始终坚持在健康面前,神马都是浮云。今天就听戴光强跟您聊聊关于血胆固醇的话题。

记者 李皖婷

戴光强 说保健

桑拿天,心脑血管病人发病数量激增,所以管好血胆固醇很关键。摄入过多饱和脂肪是血中总胆固醇和坏胆固醇增高即血脂异常的重要原因,下面介绍几种有助降血脂胆固醇常用蔬菜。

芹菜。含香豆素及呋喃香豆素并富含膳食纤维,有助降血脂胆固醇;还含丁基苯酚类,能溶解沉淀于动脉壁上胆固醇甘油三酯。芹菜还有助降血压。

洋葱。含二烯丙基二硫化物,有降血脂功效。洋葱还有助于降血压,降血糖,防血栓形成。

茄子。含丰富的皂草苷,有降血脂胆固醇作用。紫茄子皮富含维生素P,又称芦丁,保护动脉防动脉硬化。菜谱如:A,蒜蓉茄子清蒸茄子条十蒜泥黑芝麻酱。B,茄子条炒土豆条 既降脂又降压。

香菇和黑木耳。香菇,含核酸类物质及香菇素,对胆固醇有

溶解作用,有助于降胆固醇;黑木耳,富含膳食纤维及多种多糖,可避免胆固醇附着动脉壁,并加速食物中胆固醇通过肠道排出,减少胆固醇吸收。

海带。其一可降血脂胆固醇及甘油三酯,其二可减少食物中胆固醇吸收,其三可清除附着在血管壁上过多胆固醇。菜谱举例:A,蒜泥拌海带丝;B,海带豆腐汤。

空气污染 或可致记忆力衰退

美国研究发现,长期生活在受污染的空气中,实验鼠的大脑会受到负面影响,导致其行为迟钝,记忆力衰退并易得抑郁症。

在另一个实验中,研究人

员还发现,生活在受污染空气中的实验鼠要比其他实验鼠更抑郁和烦躁。研究结果表明,长期受到空气污染,将对大脑造成明显的负面影响。

摘自《大河健康》