



夏天要来了

健康君送您二十字养生诀

立夏宜吃苦 夏至莫贪凉 大暑防中暑 处暑要清补

受访专家:

赵东鹰 河科大二附院中医科主任医师
李学锋 市第二人民医院(原铁路医院)主任中医师

□记者 崔宏远 通讯员 牛然 王小燕

5月5日,立夏,这意味着夏天的来临。

夏季属火,怎一个热字了得。正如《黄帝内经》中所说“春夏养阳,春生夏长”,“夏以暑湿为主令”。夏季伊始,为了身体健康该如何未雨绸缪?又该如何遵循“顺应天然”的原则养生保健?记者采访了我市中医相关专家,为读者答疑解惑。扫描下方二维码,转发给你关心的人吧,送他一份夏季养生指南。



《健康周刊》二维码

立夏后给心脏来场“苦情戏”

●关键词:防“火”、护心

立夏后,阳气上扬,气候干燥,人体容易出现“上火”症状,如咽喉疼痛、眼睛干涩、嘴唇干裂、食欲不振、大便干燥等。立夏后,心脏机能开始进入旺盛期,要注意养护心脏。

防止“上火”,要多吃生津、消渴食物,如银耳、梨等,还要多喝水,忌食辛辣食物,保证生活起居规律,避免熬夜。老年人和慢性病患者要避免暴喜暴怒,预防心脏病发作。

立夏过后的一段时间,气温适宜,读者不妨增加户外运动时间,加大运动量,让脂肪燃烧起来吧。

●小贴士:

中医认为,夏季在五行上属火,对应五脏中的“心”,适当吃苦能够养心经、去心火,如油麦菜、苦菊、苋菜等苦味菜,一周食用一两次即可。

夏至前后别让肠胃“闹情绪”

●关键词:贪凉、胃肠道传染病

6月5日,芒种。6月21日,夏至。这期间温度逐渐升高,病毒、细菌繁殖快,稍不留神肠胃就容易“闹情绪”,出现发热、呕吐、腹痛、腹泻等问题。

读者需要管住嘴,少喝冷饮,尽量少在外面就餐,少吃或不吃凉菜,尤其不要在路边摊上乱买东西吃。读者还要注意环境卫生,防止食物和餐具被污染。

芒种之后,气温逐渐升高,空气湿度增大,是养心、补血的时机,可吃些红枣、红豆、桂圆等食物,运动则应选择清晨或傍晚天气较凉爽时进行。

●小贴士:

出现腹泻问题时,可在家吃一些自备药,如藿香正气水,严重时要及时就医。

“桑拿天”里防中暑

●关键词:中暑、晒伤

7月7日,小暑。7月22日,大暑。这可是一年中最热的一段时间,酷热、强紫外线容易造成中暑和皮肤晒伤。

读者要早做准备,避免中午高温时外出,户外工作者要随身携带人丹、清凉油等药物,并涂抹防晒霜。不渴时也要主动喝水,空调温度要设置在26℃以上,并注意颈肩保暖。

“暑月不可露卧,勿沐浴当风,慎贼邪之气侵人。”大热

天也不可贪凉,不要过食生冷食物,油腻的食物和甜食也不要多吃,可煮点儿薏仁绿豆粥,清热利湿、健脾和胃,只需将绿豆和薏仁各抓一小把,同锅煮熟烂即可。

●小贴士:

今年夏季入伏的第一天是7月12日,患有过敏性鼻炎、支气管炎、支气管哮喘、类风湿性关节炎等疾病的患者,可从当天起贴敷“三伏贴”冬病夏治。

处暑适合清补

●关键词:湿邪、阴暑证

中医学把一年分为五季,农历七月称之为“长夏”季,具体时间划分是在立秋至白露前。

8月23日是处暑,这段时间天气炎热依旧,加上多雨潮湿,空气中湿度也是一年中最大的。湿邪侵袭机体容易引发阴暑证,如在空调房里待久了,总感觉喉咽干;睡觉时用电扇、空调对着吹,醒来感觉四肢酸痛、头重脚轻;贪食大量冷饮后,出现鼻塞流涕、呕吐、腹泻等,这些都是阴暑症的症状。一旦患上阴暑症,症状较轻者可服用藿香正气水,症状较重者要及时到医院就诊。

这段时间,一定要保持室内干燥,平时可多开窗通风,要经常保持身体干燥,出汗或是游泳后要及时擦干,

不要在草地或是潮湿的地方长时间坐卧,也不要睡在地板上。

●小贴士:

俗话说:“一夏无病三分虚。”按照中医“虚则补之”和辨证施补的原则,“长夏”季适合清补,即以健脾、去暑、化湿为原则,用既能补身体,又能解渴、消暑的食物来补充身体的损耗,绿豆、果蔬、百合、石斛、鸭肉、西洋参等,都是清补佳品。