

渐入夏,天气潮湿闷热 湿热天气应多吃‘苦头’

连日来的阴雨和高温天气,无不预示着人们做好入夏的准备。小满过后,天气开始转变为潮湿又闷热,那么如何在湿热的环境下保养身心,这无疑是一道养生难题。



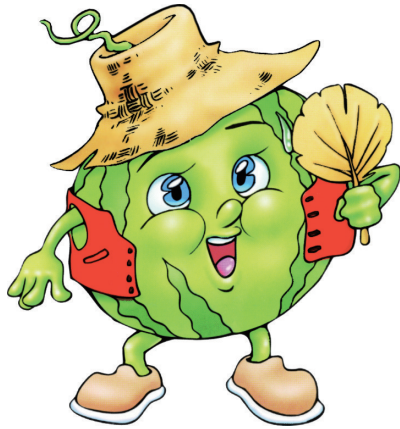
湿热天气注意养阳

关键词 午睡、风热、荷叶绿豆粥

在气温较高、湿度较大的情况下,大家要保护好体内阳气。阳气作为人体的动力,随着季节与气候的变化而变化。在湿热的气候下,阳气旺盛且浮于外,反而容易被湿邪之气所伤。

入伏以后,阳光照射时间延长,连日降雨加重了湿气。有的市民很难在湿热的夜晚安然入睡,但夏季讲究顺应节气、早睡早起,如果晚上不能早睡,那么,可以在中午时候进行午睡,达到休养目的。

在湿热天气里,人们很容易因为汗水外泄造成抵抗力降低,如果此时感受风寒,就可能因此患风热、暑湿等疾病。如果没有明显发热,但是手脚冰冷、喷嚏不断可能是阳气损伤造成的风寒感冒。大家可以服用葱白、姜片、红糖水,祛湿排毒。如果体温快速升高、畏寒怕冷、咽喉不适等,大多是风热感冒。如果人体在发热的时候伴随恶心呕吐、腹痛腹泻等,大多为暑湿感冒。此时,大家可以控制饮食,并自制荷叶绿豆粥服用。



调理胃肠少吃寒食

关键词 健脾化湿、绿叶蔬菜、水果

五月份至七月份是一年之中湿气鼎盛的季节,人体此时最脆弱的部位是脾脏。如果长时间处于湿热环境身体疲劳、运动减少、心情不畅,就会加重脾胃的功能失调。因此,夏季湿热重在预防肠胃病,健脾化湿。

调理脾胃、祛湿化热的饮食应该以清淡为主,少吃辛辣、油腻的食物,比如牛羊肉、狗肉。绿豆具有清热解毒、利水消肿、清心安神的功效,南瓜具有消暑解热、生津益气的功效。大家平时应该多吃绿叶蔬菜。

很多人在湿热天气因为贪吃生冷食品导致患胃肠道疾病、上呼吸道感染。因此,大家在湿热天气要慎吃“冰箱西瓜”,以免损伤脾胃。西瓜、绿豆、乌梅都是解渴除热的佳品,但是不适合冰镇以后食用。

大家在吃水果的时候一定要了解气候的湿燥、水果的性味和自身的体质。痰湿体质的人不适合大量吃桂圆、荔枝等水果;脾胃虚寒的人不适合大量吃西瓜、猕猴桃、柚子等凉性水果;过敏体质的人要少吃芒果、菠萝等;胃酸多的人平时要少吃香蕉。

健康运动可祛暑湿

关键词 排汗、脂肪、冷水洗浴

在湿热的天气下,很多人希望能够多运动、多排汗,达到减肥瘦身的目的。甚至有人认为不出汗就达不到对抗湿热、保养正气的目的。其实,人体的汗腺类型各有不同,并不是满身大汗才能达到效果。在健身锻炼开始时,首先消耗的是葡萄糖,随后才开始消耗脂肪。一般剧烈运动在消耗糖以后人体已经精疲力竭,很难再继续坚持下去,所以脂肪的消耗量很少。反而舒缓、平稳的运动方式,才能够达到消耗更多热量的作用。

很多人为了躲避湿热天气,纷纷选择在早晨进行锻炼。其实,早晨是心脏病发作的高峰期,因为血液凝聚度相对较高,更容易增加血栓形成的危险性。黄昏是大家进行日常锻炼的理想时间。气温逐渐降低、湿热逐渐褪去,黄昏时人体的心跳、血压趋于平衡,听觉、视觉也非常敏感。此时,人体的应激能力是一天中的最高峰,体内化解血栓的能力也达到最佳水平。

经过剧烈运动后,皮肤表面血管扩张、毛孔张大,如果进行冷水浴可能因此刺激皮肤,使血管立即收缩,降低机体的抵抗力,容易生病。但是,也不是说多泡热水澡就好,如果不顾湿热天气与自身情况,长时间泡热水澡,则可能因为增加皮肤的血液流量,血液过多进入肌肉与皮肤,导致大脑与心脏供血不足,轻者出现头晕眼花,重者可能虚脱休克。



抵抗焦躁重在静心

关键词 焦虑、抑郁、放松心情

闷热、湿气对人体的心理也会产生影响,容易使人出现焦虑、烦躁、抑郁等情况。很多中老年人,因为生气造成心肌缺血、心律失常、血压升高。所以,大家在湿热天气要注意心态的调整。

应该在工作中制定详细计划,在生活中保持固定节奏,在业余时间去公园散步、郊游,让自己得到充分的放松。保持节欲守神、乐观开朗的情绪,这在湿热的夏季尤其重要。

要注意戒躁戒怒,培养自己遇事不乱、轻松自然的心态,耐心处理生活中的诸多琐事,避免焦躁发怒。与人交流的时候,大家应该有意识地放慢速度,做到心平气和的沟通。

俗话说“心静自然凉”。如果想要在湿热的天气下拥有清静与安稳,这就要求大家尽量保持一种平和的心态。所以,湿热天气,重在心静。

(记者 朱程芬 整理)

去时代广场 感受古琴风韵

大家可还记得电视剧《甄嬛传》里甄嬛弹的古琴吗?

即日起到五月底,时代广场特联合瑞安心琴雅集会举办一场古琴实物展示,喜欢古琴的朋友们可以近距离去时代一楼感受古琴“阳春白雪”的高雅乐器。

古琴,又称“瑶琴”、“七弦琴”。古代文人雅士通过习琴,来修习情操,抚琴是他们的必备功课,孔子、苏东坡、李白、白居易等都是古琴爱好者,他们也为我们留下了许多关于古琴的诗歌。司马相如以一曲《凤求凰》,与卓文君谱写了一段非凡的爱情;伯牙钟子期“高山流水遇知音”的故事,讲的也正是古琴。

自古琴名家陈雷激在奥运会以一曲《太古遗音》开场,古琴这门古老的弹拨乐器,开始被越来越多的人认识。今年开始,瑞安琴友也陆续在心琴雅集会组织三五知音小聚,以琴会友,成为一道难得的风景线。(朱程芬)

适当吃“苦”补益身体

关键词 苦瓜、芹菜、清热解暑

面对湿热天气,大家适当吃“苦”能够补益身体、祛除湿热,达到提高自身免疫力的作用。

苦瓜性寒味苦,有祛热解乏、明目清肺、益气补阳的作用。大家可以用鲜苦瓜泡茶冲饮,对祛除湿热天气的热病具有一定效果。而丝瓜的性味苦甘、清凉略寒,瓜汤具有清热化痰的作用。苦菜中含有大量的维生素、矿物质、胆碱等成分,具有清热、凉血、解毒的功效。

芹菜性味苦甘,具有清热利湿,平肝凉血的作用。大家平时多吃芹菜,对咳嗽多痰、牙痛眼肿都有很好的辅助疗效。芹菜还能够降低胆固醇和高血压。每天服用一杯芹菜汁,能够缓解心脑血管、高血压等病情。

如果您实在难以忍受湿热的天气,那就冲泡一杯苦丁茶吧。苦丁茶具有止咳化痰、健胃健脾、醒脑明目、减肥降脂的作用,能够活血脉、通气血,是凉肝散血、止痛消炎的良方。