

夏至养生 重在“养心”

6月21日是二十四节气的夏至,太阳直射北回归线,是北半球一年中白昼最长的一天。到了夏至,才刚刚进入炎热的季节,正如人们常说的“不过夏至不热”。夏至节后,气温继续升高,并在夏至后的第3庚日就进入伏天。伏天也称三伏,为一年最热的日子,它分为三个阶段,即头伏、二伏和末伏。夏至养生重点:“春夏养阳”,而养阳重在“养心”。夏至养生你一定要知道的六件事:

心态平缓

进入夏季,心情变得容易急躁,《黄帝内经》说,夏季要使志无怒,即心情要愉快,使



气得泄,不要压抑自己。精神内守,病从安来,就是这个道理。心情不好时可以少吃一些甜食缓解一下,饱满的精神状态和充足的体力也能给你带来好心情。

夏至养生须防暑

夏至期间,全国气温高、光照足、雨水也多,农作物生长旺盛。夏至过后,一年中最热的时期就要到了。

人的胃肠功能因受暑热刺激,其功能就会相对减弱,容易发生头重倦怠、胸脘郁闷、食欲不振等不适,甚至引起中暑,伤害健康。做好防暑工作,应避免在强烈的阳光下暴晒,外出时,应采取防晒措施,如打伞、戴遮阳帽、涂防晒霜等。

饮食养生

夏至时节气候炎热,人的消化功能相对较弱,因此,饮食宜清淡不宜肥甘厚味,要多食杂粮以寒其体,不可过食热性食物,以免助热;冷食瓜果当适可而止,不可过食,以免损伤脾胃;厚味肥腻之品宜少勿多,以免化热生风,激发疮痍之疾。

起居养生

起居调养,以顺应自然阴阳盛衰的变化,宜晚睡早起。夏季炎热,“暑易伤气”,若

汗泄太过,令人头昏胸闷,心悸口渴,恶心甚至昏迷。安排室外工作和体育锻炼时,应避免开烈日炙热之时,加强防护。

艾灸养生

生病的人大多属于阳虚体质。艾叶是温性的,属于纯阳之物。艾灸能够温通经络,祛除寒湿,补益人体阳气。夏天又正好是自然界阳气最重的时候,两者的阳热合在一起,温补的作用更强。所以在夏季大自然阳气最盛的时候艾灸,补益的效果能够达到最佳。

恰当补水

夏季气候炎热,挤地铁耗费更大,要注意多喝水,不要等到口渴才喝水。不要怕费事不喝水。少喝冰水,过凉的饮料会刺激胃肠道,影响消化液的分泌使食欲减退,造成消化不良、厌食、腹部胀痛、腹泻等胃肠道疾病,有一些温热的水反而更解渴。

夏至养生注意

养生重点:“春夏养阳”,而养阳重在“养心”。

夏至宜吃食物

膳食调养中,应以易消化、低脂、低盐、多维、清淡为主。适量补充蛋白质。如,芝麻、核桃、黑木耳、瘦肉、蛋类、奶类等。多吃一些酸味食品,如山楂、西红



柿、橙子等。食用一些清淡平和、清热利湿的食物,可以多吃些养心食物,如莲子、红枣、小米。

夏至忌吃食物 忌大鱼大肉和油腻辛辣的食物。不要过早或过多吃生冷的食物。少吃动物内脏、鸡蛋黄、肥肉、鱼子、虾等。还要少吃过咸的食物,如咸鱼、咸菜等。

精神调摄 心阳在夏季最为旺盛,故立夏之季,情宜开怀,切忌暴喜伤心。

防病保健 老年人更要注意避免气血淤滞,以防心脏病的发作。患病不可轻易运用发汗之剂,以免汗多伤心。

运动锻炼 此时可参加一些户外活动,参加晨练,以舒缓运动为主,不宜做过于剧烈的运动,避免出大汗,以伤阴阳。

“吃素”一定能改善心血管健康吗?

我们都知道,营养过剩能引发高血脂、高血糖、高血压等一系列问题。但是,做素食主义者就可以杜绝心血管疾病吗?实际上,杨进刚刚主任医生曾接诊过有很多患者,都说只吃素,非常清淡,但血脂也不正常,这是为什么呢?

中国医学科学院阜外医院心内科杨进刚刚分析,问题就在吃素上。

先来看一下他们吃的所谓的素:米饭、面条、大米粥、油条、饼干、蛋糕、烧茄子。渴了,喝甜饮料。看出来没?这些虽然是素,但都是很健康的食物。以前很多医生所说的,少吃大鱼大肉,本身就是错误的理念。

目前的观点是:重视食品的质量,而非是素食或肉食之分。素食和肉食都有质量高低之分。素食中,如精制的面包、馒头、米饭、面条、饼干、蛋糕等都不好。这些东西太精太细,升糖指数高,吃完血糖迅速升高,体内炎症水平升高,之后又迅速下降。不但热量多,人还会很快感到饿。中国很多地方的农民,基本不吃菜,只吃主食和咸菜,得高血压的人就非常多,血脂中甘油三酯水平比较高。

我国学者也做了研究,发现吃素的人并不比吃肉的人动脉粥样硬化的程度轻。就是因为吃的素质量非常低。素食中,新鲜水果蔬菜、粗粮、干果,属于高质量的食物。肉食中,深加工的红肉,如香肠、培根等,还有烤的红肉,属于不好的肉。而鱼肉,尤其是海鱼,就是属于好的肉。

目前提倡均衡和高质量饮食。鸡蛋和牛奶,现在研究发现对心脑血管病没有害处,是可以适量吃一些的。此外,血脂异常是代谢性疾病,体力活动少,即使是清淡饮食,也可能发生肥胖和胆固醇高,所以要吃动平衡。

一旦确诊高血压,就要开始吃药吗?

杨进刚表示,确诊高血压后,是否启动药物治疗主要看三个方面:一是血压升高的程度;二是发生心脑血管疾病的风险,需要根据存在的危险因素,以及高血压是否已经造成器官损伤来判断;三是是否已经发生心脑血管病。

如果血压轻度升高,最高血压没有达到160/100 mmHg,同时没有或仅有1-2个其



他危险因素(男性>55岁,女性>65岁;血脂异常;肥胖;吸烟;酗酒;心血管病家族史等),且高血压还没有造成器官的损伤,也没有糖尿病,可以先进行非药物治疗,包括减少钠盐摄入、健康饮食、戒烟戒酒、减肥、增加中等强度有氧运动、减轻心理压力。

非药物治疗过程中,要监测血压,如果在1-3个月后血压仍不能达标,也要开始药物治疗。如果血压较高,超过160/100mmHg,已经有心脑血管病或心脑血管病的发病风险比较高,需要服用药物治疗。

原来吃核桃不健脑,吃腰子不补肾? 这几种“以形补形”都是骗人的



在中国的饮食习惯中,素有“以形补形”的说法,简单的说就是吃什么补什么,或者食物像什么,就对应可以补身体某个器官。

像吃猪心补心、吃核桃健脑、吃腰子补肾、吃猪肚养胃等等说法,这其实并没有太多的科学依据。但很多人认为“老人这样吃了一辈子,都这么说的”,以此来反驳营养

师。其实这跟那个年代的老人普通受教育程度低,受传统观念影响深重导致的,今天爆炸营养课堂的营养师,就跟大家聊聊:原来吃核桃不健脑,吃腰子不补肾?这几种“以形补形”都是骗人的。

1、原来吃核桃不能提高智力?

很多人认为核桃仁形似大脑,所以多吃一些可以补脑,核桃本身是很有营养的食物,核桃中不饱和脂肪酸亚麻酸含量较高。可以预防心血管疾病,对于本身有心血管疾病的患者,还能够降低体内的“坏胆固醇”。

但核桃中的营养成分,并没有明确可以提高智力的作用,想在考试前吃核桃“变聪明”是没有效果的。

2、原来吃猪腰不能补肾?

其实不管哪一种食物,都会先通过肠胃进行消化,所以就算猪腰里有什么神奇的物

质,也不会直接输送到人的肾脏里。

反倒是猪腰、羊腰这些食物胆固醇和脂肪含量很高,每百克猪腰含胆固醇354毫克、每百克羊腰含胆固醇289毫克。吃一串烤腰子,摄入的胆固醇就超过一天身体的需要了。

3、原来吃猪肝不能补肝?

猪肝虽然也属于动物内脏,但猪肝还是很有营养价值的,它的铁元素含量高,还是容易被人体吸收利用的血红素铁,是贫血女性补血的头号选择。

但猪肝里并没有特殊的营养,对肝脏可以产生积极的作用,反倒是猪肝中可能存在兽药、重金属超标的风险,吃多了增加人体肝脏的代谢负担。同时猪肝的胆固醇含量也比较高,不适合有脂肪肝、肝硬化的人多吃。

最后营养师提醒大家:

我们身体每天维持正常的生理代谢,需

夏季高温预防中暑

一、不要经常进出空调房

空调房和外面的温度是相差几度的,如果随意进出空调房,尤其是在满身是汗的时候进入空调房内,很容易中暑。

二、穿吸湿性、透气性好的衣服。

如果衣服不透气,出汗过多,而且出汗以后直接又渗进皮肤,那也很容易会导致中暑,所以应穿透气性好,出汗后很容易干的衣服。

三、多喝降火的汤水

在夏天除了要多喝水外,还可以喝一些可以降火的汤水,比如绿豆汤、金银花茶、西瓜汁、盐开水等都是很好的防中暑饮品。

四、注意防晒

如果要出门的话,一定要注意做好防晒,最好是戴帽子或者是撑伞,这是最简单方便的防晒、防中暑方法了。

五、避免中午外出或户外活动

在夏天最热的时候是下午两三点,一般在过了十一点后,一直到下午三点前,是不建议外出的,尤其应尽量避免在这个时间段在外面工作。

六、不要熬夜

如果经常熬夜,会使身体元气受到损伤,对于炎热的天气,身体的调节能力就会变差,这就容易发生中暑。

要多种营养物质的参与,包括的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、膳食纤维等等。

任何一种营养素摄入过多、或过少都不利于健康,这些营养素需要通过不同的食物来获取。单靠吃某种食物,就强身健体是不现实的。

营养师通常建议家人,每天要保持吃以下几类食物:牛奶、鸡蛋、绿叶菜、粗粮、薯类、鱼肉、水果等。