

相关链接

学做几款家庭常备消暑汤

山楂酸梅汤

做法:山楂片若干,酸梅50g,白菊花、白糖适量。加水煮烂,放入白菊花,烧开后捞出,然后放入适量白糖,晾凉饮用。功效:消食健胃,活血化瘀。

绿豆汤

做法:绿豆若干放入凉水中浸泡半小时,搓洗干净后放入锅内,并加入适量清水。大火煮开后转中火熬煮20分钟左右,煎煮时不停搅拌,缺水时可适当加凉水。绿豆煮开花后,撇去浮沫,晾凉后饮用。功效:清热解毒,止渴消暑。

冬瓜汤

做法:冬瓜250g,火腿肠1小勺,食盐1小勺,花椒、姜适量。冬瓜洗净切片入锅中,加水后放入姜片、花椒粒,大火煮开转中火,将冬瓜煮熟,然后放入2滴火腿肠、少许食盐调味后出锅。晾凉后即可食用。功效:清热解毒,利尿消痰,除烦止渴,祛湿解暑。

百合莲子汤

做法:莲子50g,百合100g,黄花草20根,冰糖150g。百合、黄花草、莲子(去皮、心)分别洗净,放入大汤碗中;汤碗中加水500g,上笼用旺火蒸熟,入冰糖再蒸片刻,每日早、晚餐服用。功效:健脾开胃,固精敛汗,清热消暑。

鲜奶芦笋汤

做法:白芦笋300g,鲜牛奶500g,精盐5g,味精2g,鸡汤50g,淀粉3g,猪油适量。白芦笋洗净后用开水略烫;砂锅置旺火上,加鸡汤、芦笋、盐、味精烧5分钟,快沸时入牛奶,煮沸后淋入湿淀粉勾芡;并淋入香油佐餐。功效:清热解暑,健脾利尿,降血压。据:《中国医药报》,“中医门诊部”“石家庄卫生健康”“南岛艾灸堂”微信公众号

当心这些夏季高发疾病

从中医理论讲,夏至是阳气最旺的时节,养生要顺应夏季阳气盛于外的特点,注意保护阳气。夏至后白天渐短,古代认为是阴气初动,所以夏至又称“一阴生”,意思是尽管天气炎热,但阴气也慢慢生长,致使人显得极其脆弱,容易患各种疾病。

1. 腹泻

夏至时节,气温高,湿度增大,容易受暑邪、湿邪。夏季腹泻的病邪入侵以湿邪为主,夹杂寒邪、暑、热等病邪,导致肠胃功能失调。并且夏至时节,细菌容易繁殖,饮食要卫生,少吃隔夜饭菜,碗筷要清洗干净,不吃路边摊的食物,以免染上肠炎、痢疾。

2. 空调病

现代社会,空调到处都有,“空调病”是指长时间使用空调所引起的一系列症状的总称,其临床表现诸多。中医认为,过久过冷使用空调容易使人感寒而生病。另一方面,夏季气候湿热,一旦感受空调外寒,阳气郁闭,容易形成湿热的格局,这就是“寒冷外束肌表,湿热内蕴脾胃”之证。肺主皮毛、脾主四肢肌肉,因而可能会出现呼吸、消化、肌肉方面的症状,可以多饮热姜汤。

3. 暑湿证

一般是低热,伴有头痛、身体酸痛、倦怠乏力等症,出汗而热不退,口干却不想喝水,有些还会出现呕吐或腹泻等症。可用藿香正气水或香薷饮(香薷10g,白扁豆、厚朴各5g煮水)来散寒祛湿。

4. 睡眠问题

主要有几种情况:上焦郁火,虚烦不得眠。睡不着时心烦,开空调觉得冷,不开空调觉得热,此谓郁火扰心,应该宣肺散热,艾灸最好用身柱穴。开窗通风,热就退下来了。

肝气不舒,横逆犯心包。典型特点是两肋不舒服,饭后胃胀气,或者没胃口,或者脾气大,或者晨起口苦,等等。此时应该疏泄肝气,艾灸最好用至阳穴。

肾水不足,不能制心火。典型特点是手掌心、脚心很热,甚至需要泡冰水里才舒服。此时应该补肾,艾灸最好用命门穴。

5. 出汗太多

夏日炎热汗多,伤阴的人也不少。正常出汗,有助散热、进行新陈代谢、保持体温稳定。但是过度出汗,就需要注意了,你可以根据情况来判断自己是不是属于非正常出汗。

第一类人最为多见,阳虚,不能固摄。脉多无力,出汗时感觉兜不住汗,汗一下子就出来很多。这类人要振奋阳气,不是一两天就能调理改善的。

第二类人是心阴不足,典型的阴虚盗汗。盗汗是出汗时不自觉热或凉,出汗也是后来察觉的。其他伴随症状可以有手心热,失眠,胸口和脖子一圈汗多。

做好下面几件事,更有利于健康:

①及时补水

夏季出汗后要适当增加水的摄入量。匀速小量间断补水,一口一口地慢慢喝。还可以喝些酸梅汤、绿豆汤、金银花茶、薄荷茶或薄荷柠檬茶,但一定不要大量饮用冰镇饮料。

②避免直接吹冷风

出汗后应注意避免直接吹风,尤其是风扇不要开得太强,别在空调出风口吹风。此外,即使是夏天,夜晚开窗睡觉也不要让风直吹。

③休息后再洗澡

出汗后身体毛孔张开,血液处于高速循环状态,立马洗澡会对身体和皮肤造成伤害。同时,热水会加快血液流动,可能造成身体缺氧。

最适合夏天做的事情

1. 养阳

夏至人体心阳浮于外,脾肾阳虚于内,脾之运化水湿和水谷的能力减弱,故不宜多吃生冷,少则犹可,食多定会伤脾胃阳气,影响气之升降清浊功能,出现吐泻等肠胃不适。正如《颐身集》所说:“夏季心旺肾衰,虽大热不宜吃冷淘冰雪、蜜水、凉粉、冷粥。饱腹受寒,必起霍乱。”

甘肃省中医院内分泌科副主任医师史晓伟提出了以下食疗养生建议:

①食姜祛寒。对于多食寒凉之品的人,为了预防寒邪伤阳,可以选择饮用生姜水来达到祛除寒气、保护脾胃的效果。俗话说,“饭不香,吃生姜”“冬吃萝卜夏吃姜”“早上三片姜,赛过喝参汤”就是这个道理。

②面食为北方人最喜欢的主食之一,夏至后选择吃常温凉凉面可开胃养心,还不损伤阳气,正如谚语所说“冬至饺子夏至面”。

③可以适当选择一些符合时令的瓜果蔬菜作为家常菜食用,如苦瓜、丝瓜、黄瓜等,可清泻过旺之心火,又不损伤脾胃之阳气。

2. 午睡

心气通于夏,一天之中的夏至,便是午时,午时也是心经当令的时候。人体有十二正经,一天有十二个时辰,每条正经有一个时辰的当令时间,当令之经在该时辰,经气更旺一些。

夏季当养心,有条件的朋友可以在午时睡个午觉——下午两三点再去睡觉,就不是睡“午”觉啦!午睡时天气比较热,要注意防暑降温,但不可开着空调,让冷风对着身体直吹。

午睡时间不宜过长,45分钟左右为宜。提升午睡补心的效果,可以采用“混元卧”的睡姿。混元卧是手臂打开,手放在头顶上,这样子在睡觉时,心经、心包经都能得到刺激。午睡时用混元卧,睡的时间虽然不长,但醒来后精神很好。

3. 站桩

站桩有很多好处,其中最重要的是放松和守神。放松是站桩很自然的结果,在确保主要的动作要点都做到位——如打开命门、掖胯、扣肩、顶百会等,要站够45分钟,不放松是做不到的。还有很多站桩养生达人,主张每次要站够2小时,养生效果更佳,那些坚持下来,每次站够两小时的人,无形中便已掌握放松着站桩了。

守神之前,是闭目养神。站桩的眼神很重要,老规矩是先朝远处看,慢慢把眼神收回来,收到身体前方几步的范围。神光内敛,才能返照视深,增进觉知。现代人清醒时,几乎离不开电子屏幕,眼睛非常疲劳,站桩时无妨直接闭目养神——如果感觉头晕、晃得厉害,需要睁开眼睛。

在夏天里站桩,总是会出汗的,所以切勿在风口站桩。出一身汗后,应该缓缓散步,使气归平。最好上午起来站一会儿桩,体会放松和养神,坚持过一周,夏日里的精神会比以往好许多。

4. 防暑

夏至后暑热渐盛,白天在外尤其要注意防暑。果感暑热而初起,口干口渴,脸色红,可以艾灸曲池穴,解热。没有把握的朋友,最好寻求专业人士的帮助,切勿拖延。

5. 静心

《养生论》中:“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。”夏季人们要适当调节情绪,保持欢快、舒畅的心情,使身体气机畅达。可适当进行户外活动,享受自然气息;清除消极心态,保持愉悦心情。根据个人兴趣,选择游泳、慢跑、太极、散步、打球等,应避免过于剧烈的运动,“心静则自然凉”。

6. 祛湿

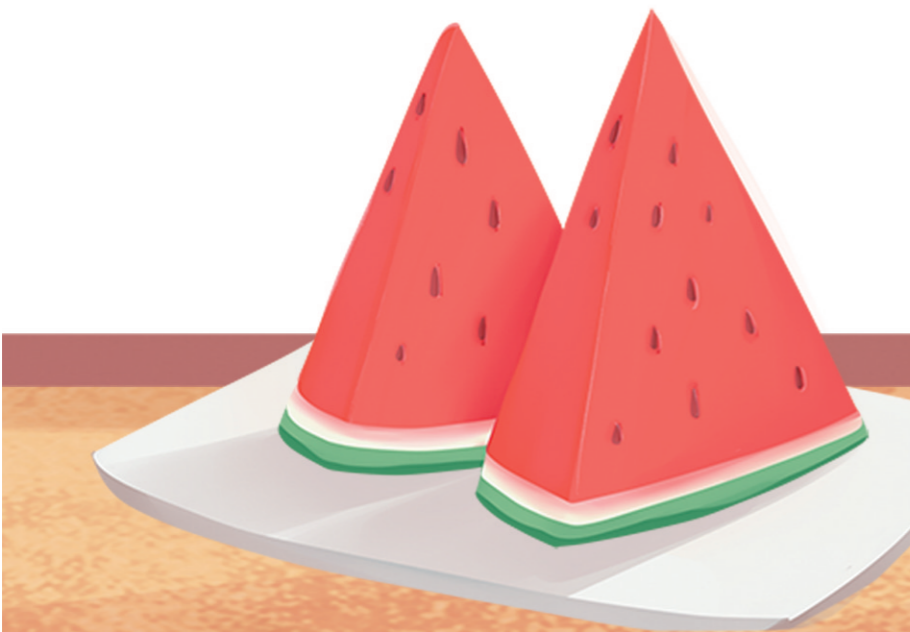
俗话说“芒种夏至天,行走要人牵”,因炎热而湿气重,易感四肢困乏,精神不振。夏至时节,天气炎热,湿浊偏盛,尤其需重视健脾祛湿。切莫过度劳累、久坐少动、久思忧虑、过食生冷肥甘,如此则自然受度夏天。



夏至教你养生度夏

夏至是二十四节气的第10个节气,今年的夏至在6月21日。夏至是一年中最热的时节,此时人体顺应自然,阳气浮于外而渐衰,阴气始生于内而渐盛,正如俗话说“夏至一阴生”,养生当遵循《素问·四气调神大论》中的夏季养生法则,“夏三月,此谓蕃秀。天地气交,万物华实,夜卧早起,无厌于日,使志无怒,使华英成秀,使气得泄,若所爱在外。此夏气之应,养长之道也。”

夏至虽然阳气较盛,且白昼最长,但却未必是一年中最热的一天,因此此时接近地表的热量仍在积蓄,并没有达到最多的时候。我国民间把夏至后的15天分成“三时”,这期间我国大部分地区日照充足,作物生长很快。在古代,人们会根据夏至的到来调整农事活动,安排作物的种植和收割。夏至开始,阳光滚烫,夏花绚烂,一切热烈而鲜活。



公益广告

夜卧早起 健康一“夏”

——株洲市卫健委 株洲市疾病预防控制中心 (株洲市卫生综合监督执法局)