

# 初夏,起居养生有讲究

■商报记者 清润

立夏节气的到来预示夏季的开始,随着天气越来越炎热了,人在起居养生方面又有哪些讲究呢?

立夏是二十四节气中的第7个节气,更是农历辰月的结束以及巳月的起始;时间点在公历5月5-6日之间,太阳到达黄经45度时。立夏表示即将告别春天,是夏天的开始。人们习惯上都把立夏当作是温度明显升高,炎暑将临,雷雨增多,农作物进入旺季生长的一个重要节气。那么人呢,在起居养生方面,有着怎样的讲究?



## 夜卧早起

《黄帝内经》曰:“夏三月,此谓蕃秀,天地气交,万物华实,夜卧早起,无厌于日。”立夏以后气候变化比较显著,应晚睡早起,以顺应阴阳变化。此时的早起并非指“起得比鸡还早”,7点起床就可以;晚睡也并非指熬夜到凌晨,古代的晚睡在23点左右。同时,立夏后人们应养成午睡的习惯。午睡时间因人而异,一般以半小时到1小时为宜,时间过长反而会让人感觉没有精神。

## 寡欲养阳

中医认为,四季五行和人体的五脏都是相对应的。立夏以后,天气转热,人的心神易受到扰动,出现心神不宁。因此,值此时节,人们要格外重视精神的调养,加强对心脏的保养,尤其是老年人不可有过激情绪,应该保持愉悦心情,安闲自乐,切忌暴怒伤心。

所谓“夏季养阳,冬季养阴”,下面介绍几个养阳小妙招:一是食必温暖,即是说要适当吃一些补气暖身的食物,特别是对女性而言,寒凉食物吃太多极伤身;二是夜护丹田,即是晚上睡觉时即使是吹风扇或空调,也一定记得拿一薄毯被捂肚子。因为人体腹部是气血运行的重要场所。人在睡眠时,进入安静的状态,

气血运行较为缓慢,寒邪易于入侵,因此睡眠时一定要让腹部温暖;三是适当运动以助阳。夏季属火,气候炎热,是万物蓬勃生长的季节,也是人体阳气最盛、新陈代谢旺盛的时期,人体阳气外发,伏阴在内,根据中医“顺应天然”的养生原则,此时适当出汗可使体内的阳气得到宣泄。

## 戒生冷

立夏之后气温正高,很多人吃大量冷冻瓜果、冰淇淋等,虽能享一时的凉爽,却不知道这样不仅脾胃受损,心脏也跟着受累。夏季贪凉易致体内寒湿加重,脸上生暗疮。有的人脸色总是苍白或青紫,就是因为体温偏低造成气血停滞、流通不畅,传统医学称之为“寒湿”重。脸上长痘和斑,是脾胃阳气不足,不能迅速代谢体内垃圾,造成不良垃圾存于体内,并且随着经脉运行到面部而生。腰酸背痛、手脚冰凉、经常痛经、白带异常,也多半是体内阳气匮乏所致。

## 勿当风

立夏节气,人们常常衣单被薄,即使体健之人也要谨防外感。特别

是有年轻人每次运动回来就急忙背着空调或风扇,美其名曰“给身体降温”,殊不知此时寒邪之风恰恰通过风池穴等穴位进入身体内部。夏季,最好不用或适度使用空调和风扇。人体最适宜的空调温度应该在24℃至27℃,夜间空调不应低于24℃。如果空调开得过大,室内温度过低,易患“空调病”,出现感冒、咳嗽、发烧、精神不振等症状。因此办公一族最好常备一件长袖衣,随外界环境随时增减衣服。

## 初夏养生误区

### 1、多喝啤酒不能解暑

暑热天,喝啤酒的确有一种凉爽的感觉。但是,多喝会使人感到口干咽燥、全身发热。因为啤酒含有酒精,如一次喝得过多,进入人体的酒精含量就会过高。如果不断地喝啤酒,由酒精造成的“热乎乎”的感觉就会持续不断,口渴、出汗症状会加重。

### 2、晨练并非越早越好

许多人都认为夏季晨练越早越好。其实,在天亮之前或天刚蒙蒙亮的时候,空气并不清新,不利于健身。据专家研究,夏季早晨6时前,空气

中的污染物最不易扩散,是污染的高峰期。此外,日出前,由于没有光合作用,绿色植物周围并没有多少新鲜氧气。太早晨练易患感冒,引发关节疼痛、胃痛等病症。故夏季晨练的时间不宜早于6时。

### 3、空调不一定保持恒温

许多人在夏季使用空调时,习惯将温度定在某一个值上。其实,不断调节居室温度,可以使人体的体温调节机制经常处于“紧张状态”,从而提高人的适应能力和自我保护能力,不致于经常患感冒或其他居室病症。当然,刚开始利用空调进行调节时,温度变化幅度应控制在3摄氏度至5摄氏度之间;半个月后,幅度可逐渐提高到6摄氏度至10摄氏度。温度变化也不要太突然,每次调节以1摄氏度至2摄氏度为宜。

### 4、太阳镜颜色太深未必好

许多人都认为太阳镜颜色越深越能保护眼睛,这种观点是错误的。如果镜片颜色过深,会严重影响能见度,造成眼睛损伤。专家建议,最好选用能透过15%至30%可见光线的太阳镜镜片,以灰色、绿色为佳。

## 养生秘方 牛蒡是好东西



牛蒡特别适合高血压患者食用。不过,肾功能不良、尿毒症患者,因钾离子代谢可能有问题,不宜多吃。

由于牛蒡有助平衡血液成碱性。血液成碱性的话,人就不容易疲倦、昏昏欲睡,自然精力旺盛,头脑清明。现代医学也发现牛蒡含有一种叫“牛蒡酚”的化合物,具抗癌效果。

此外,牛蒡的纤维质丰富。既能促进肠道蠕动,帮助排便,也能降低胆固醇,减少血糖快速上升。因此,牛蒡对于预防与减轻便秘、高血压、糖尿病等文明病,有很好的效果。

根据日本方面的研究,牛蒡中的“菊糖”能够促进荷尔蒙分泌,因此被日本人当成“强精壮身”的食品。

## 健康·参考

## 身体经常疲劳都是它惹的祸



日常生活当中,有很多的人都不注意自己的饮食,很容易造成身体免疫力下降。平时大家需要注意避免疲劳出现,应该全面的进行调理身体,而且要注意保健,那么,导致经常疲劳的坏习惯都有哪些?.....

### 没有喝足够的水

即使是轻微程度的脱水(只缺少2%的正常体液)也会影响能量水平。脱水会造成血液更黏稠,降低了心脏向各个组织器官输送氧气和营养物质的效率。

### 铁元素摄入不足

缺铁会影响氧气向肌肉和细胞的流动,导致迟钝、易怒、身体虚弱和无法集中注意力。

### 早饭吃得不健康

早饭吃得不好才能激发新陈代谢,使人一整天有足够的能量,不吃早饭则会让人感觉慵懒。

### 喜欢吃垃圾食品

这会引引起血糖水平骤升骤降,从而导致疲劳。

### 临睡前小酌一杯

酒精会降低血糖含量,抑制中枢神经系统,产生镇静效应,最终扰乱睡眠。这是因为酒精在代谢过程中会造成肾上腺分泌紊乱,让饮酒者在夜间很容易醒来。

### 躺在床上玩手机

平板电脑、智能手机等的显示屏所发出的蓝光会抑制褪黑素的分泌,扰乱人体自然的生理节奏,从而造成疲劳。

### 周末熬夜睡懒觉

这会导致周日晚上难以入睡和周一早上起不来。

## 健康提示

## 夏季皮炎休猖狂



专家指出,夏季皮炎容易反复发作,要防患于未然应当从以下几方面做起:

一、不宜穿不透气的衣裤,最好穿着棉麻或真丝等全天然的衣裤。

二、可经常用温而偏凉的水清洗患处,切忌为了止痒而用热水烫洗患处。

三、夏天要多喝水,而不宜多喝含糖饮料,多喝水可以稀释汗液里化学成分的浓度。

四、高温天气下尽量多待在阴凉通风的地方,避免频繁外出。外出时无论阴天和晴天最好使用黑色遮阳伞遮光,因为黑色能吸收各种波长的紫外线,以阻挡紫外线对皮肤的伤害。

五、很多食物和植物也可防治夏季皮炎,如薏仁汤、绿豆汤、大麦茶、菊花茶、金银花露等。也可用鲜藜香、鲜麻兰煎汤代茶。

六、潮湿闷热的季节可以启用空调除湿,以免身体出汗过多。

# 让你的眼睛亮起来

长时间的使用眼睛,难免会让眼睛出现一定的疲劳感,而眼睛干涩,就是最常见的一种表现,通常来讲,当人们发现自己的眼睛有干涩的症状出现时,其就要及时的进行调理,以免加重相应的症状。



### 食物疗法很重要

维生素A是构成视觉细胞内感光物质的成分,也就是说我们能看见东西,离不开它的参与,而且维生素A缺乏本身也会造成干眼症。维生素A最好的来源是各种动物肝脏、鱼肝油和蛋奶类食物,高维生素A含量的蔬菜主要是深色蔬菜(如:胡萝卜、西兰花、菠菜等)。

为大家推荐菊花枸杞茶。中医认为菊花有“散风热、平肝明目”之功效,对用眼过度造成的双眼干涩有很好的疗效!

### 距离产生美

挺直腰板,拉远距离。工作时,至少要与电脑屏幕保持60cm以上的距离,视线最好保持向下约30度,这样的姿势既不会让颈部肌肉过度牵拉,引起肌肉酸痛,还可以使眼球表面暴

露于空气中的面积减到最低,泪液蒸发的最慢。

### 提醒自己要眨眼

眨眼是人体十分重要的一种保护性神经反射动作,其目的是让泪液在角膜、结膜上形成一层均匀的水膜,以保持眼睛湿润。暴露在空气中的泪膜会很快蒸发掉,眼睛干涩的人群本身泪液分泌就可能减少,所以更要勤眨眼睛。别不相信,小小的一层泪膜可以很好的保护眼睛。

### 按摩热敷可以有

眼睛按摩或热敷的第一个步骤就是洗净双手。脏乎乎的手揉眼睛,不生眼病才怪。眼睛疲倦时可以做眼保健操,也可以用搓热的双手掌心轻轻的放在眼睛上,反复5-10次,这样缓解眼疲劳的方法很有效,不信

可以试试咯!

### 1小时就要 take a break

工作繁忙、爱玩游戏不要紧,但总要让眼睛喘口气吧。对着屏幕1小时就要休息5-10分钟,看看窗外的景色,闭上眼睛休息一会儿,去趟洗手间或为自己泡上一杯菊花枸杞茶都可以让疲劳的眼睛休息一下。有的研究人员说,每15分钟就要让眼睛离开屏幕30秒以上,这样才会减小患眼疾的风险。不管怎样,一定要让眼睛时不时休息一下!

一般情况下,人们出现眼睛干涩的症状,多是因为长时间的用眼所致,因此,在对眼睛干涩的症状进行缓解的时候,除了要眼睛进行适当的休息外,还可以采用文中所述的几种方法来缓解。