

养生健体

立夏后,各地气温逐渐升高,人体新陈代谢活跃,体能消耗加大,出汗增多,心脏负担加重。中医养生强调,立夏养生不仅要通过饮食调养身体,还要注意调节心情,保持心情舒畅。



市民在海口万绿园骑行。 本报记者 古月 摄

立夏养生切忌大喜大悲

专家建议:保持心情舒畅,做好精神养生

■ 本报记者 侯赛 特约记者 汪传喜

立夏养生重在心脏保养

头痛、失眠、烦躁、坐立不安……一到夏天,很多人就感觉浑身不适,萎靡不振。海口市人民医院中医科主任王德认为,这跟心脏的承受度有关。

“在中医理论中,人和自然界是一个统一的整体,自然界的四季消长变化和人体的五脏功能活动相互关联对应。”王德指出,心对应“夏”,也就是说夏季心阳最旺,在春夏之交要顺应天气的变化,重点关注心脏保养。老年人在夏日更要注意避免气血淤积,预防心脏病发作。

中医认为,夏季心阳最为旺盛,当夏日气温升高后,人易烦躁不安,好发脾气,

机体免疫功能较为低下。特别是老年人,由发火生气引起心肌缺血、心律失常、血压升高的情况增多,有人甚至因此猝死。所以,人们在夏季要顺应天气的变化,做好自我调节,重点关注心脏保养;要做好“精神养生”,空闲时可以多画画、写书法、听音乐、下棋、种花。

多吃水果,少喝冷饮

立夏过后气温升高,由于出汗增多,体内丢失的水分多,要注意及时补充水分。王德提醒,多吃水果不仅可以补充水分,更是消暑和补充身体养分的首选。

按照中医的说法,人的体质有寒、热、虚、实的区分。事实上,水果也是有性味寒凉的区别。肠胃不好的人,最好

是选择“温和”一点的水果,不要太甜,也不要太酸。虚寒体质以及胃寒、胃溃疡的患者,最好少吃西瓜、香瓜等寒凉食物。有的人吃芒果会感觉皮肤发痒,是因为芒果皮有组织胺成分,容易引起过敏。因此,吃水果之前应该有所选择,否则也会引起身体不适。

“很多人夏季喜欢喝冷饮代替白开水,是非常不利于健康的。”王德表示,不宜用饮料代替水。因为汽水、果汁、可乐等饮料中,含有较多的糖精及电解质,这些物质会对胃产生不良刺激,影响消化和食欲。

此外,初夏天气比较干燥,人体水分的补充和保持很重要,保持体内足够的水分可以清洗肠道,预防上火。

中医认为,凡有苦味的蔬菜,大多具有清热的作用。夏季吃些苦菜、苦瓜等

苦味食品,能起到解热祛暑、消除疲劳等作用。夏天常食苦瓜汤或苦瓜菜肴,能调和脾胃,清除疲劳,醒脑提神,对中暑、胃肠道疾病有一定的预防作用。

立夏要晚睡早起+午休

夏天,很多人经常晚睡早醒,由于睡眠不足,白天常常打盹。王德称,13时至15时是一天中气温最高的时段,人们容易出汗,容易出现精神不振,昏昏欲睡等情况。

日常生活中,人们要根据节气变化,晚些入睡,早点起床,以顺应自然界阳盛阴虚的变化。此外,尽量养成午睡习惯。不少老人晚上睡眠不足,更需要午睡。中午没午睡习惯的人,可听听音乐或闭目养神,最好不要在中午加班工作。

立夏养生切忌大喜大悲,要保持精神安静,心情舒畅,笑口常开。

午休时间不宜过长,半个小时到一小时即可,睡醒后不要急于起来,再躺上10分钟起床为宜。

避免在风口处睡觉,以防着凉受风而生病。

夏季饮食小贴士

1 多吃莲子、薏米、土茯苓等健脾化湿的食物,有助于去心火。比如,在煮粥时加些荷叶,可消解暑热、养胃清肠、生津止渴。

2 注意补充营养物质。多吃些西红柿、青椒、冬瓜、西瓜、杨梅、桃等新鲜果蔬,可补充维生素;多吃豆类或豆制品、香菇、水果、蔬菜;适量补充蛋白质、鱼、瘦肉、蛋、奶和豆类等都是优质蛋白。

3 少吃高脂厚味及辛辣上火之物,多食山药、小麦、玉米、海产品、蛋类等食物。这些食物既能清热、防暑、敛汗、补液,还能增进食欲。

(侯赛/采写 制图/石梁均)

肚脐眼需要清洗吗?

■ 本报记者 徐晗溪

夏季来临,许多爱美人士喜欢穿露脐装。不少有洁癖的人在穿衣出行前,会选择清洗肚脐里的污垢。

肚脐里的污垢是否需要清洗?应该如何科学清洗?海南医学院中医院副院长冯志成表示,清洗肚脐眼一定要格外慎重,切莫过度清洗,最好能在医生的指导下进行。

肚脐是胎儿出生前从母体获取营养的通道,在胚胎发育过程中,为腹壁直接相连肚脐,是任脉上的穴位,中医称为神阙。冯志成表示,神阙穴是中医学的一大要穴。中医认为,神阙具有培元固本、回阳救脱、调理肠胃的作用。在神阙穴进行艾灸(直接灸、隔姜灸、隔盐灸等),可以治疗腹胀、腹泻、胃痛、消化不良等胃肠道疾病,还可以治疗泌尿系统疾病,比如尿急、尿频等。古人还会在肚脐里装些肉桂等药物,通过肚脐眼的连通作用保养身体。

冯志成认为,肚脐里的部分污垢是身体自然新陈代谢排出体外的产物以及脱落的皮屑,这些都是身体正常代谢的产物,不用过多在意。

生活中,有些小孩子喜欢抠肚脐眼,家长会制止并告诫孩子,抠肚脐眼会导致肚子疼。专家表示,这是因为肚脐眼里的污垢可以帮助人体保持正常的肚脐温度。如果过度清洗肚脐,会使肚脐部位的热量散发过快,肠胃功能可能因此会受到影响。

媒体报道显示,最近美国科学家通过一项研究发现,人类肚脐是一个细菌窝,里面寄生着大约1400种细菌。肚脐里寄居细菌的数量与个人卫生习惯有很大关系。

那么,生活中应如何正确清洗肚脐呢?一般情况下,在洗澡的时候,顺便冲洗一下即可。特别讲究的人,清洗肚脐前,不妨先用橄榄油润湿肚脐部位,过一会再用棉棒轻轻擦拭,也可用热水淋浴泡,轻轻搓几下就能洗得干净。

需要注意的是,清洁肚脐时不宜用力,不宜用手抠,动作要轻柔。由于肚脐不宜受凉,建议洗肚脐时用温水,并在洗完及时擦拭,不宜长时间将肚脐和肚子暴露在外,以免着凉。

“如果肚脐清洗不当,容易损伤人体皮肤,甚至引发身体感染。”冯志成提醒,一旦出现感染,还有可能出现红肿、疼痛、化脓等症状,细菌还可能侵入腹腔,引起别的病变。因此,大家清洗肚脐时一定要慎重,切莫过度清洗。

■ 本报记者 侯赛

蹲一蹲就能养生?这是在开玩笑吗?专家表示,不要小看蹲一蹲这个动作,养生好处可不少呢。

卧蹲防中风

不同的蹲位方式有不同的养生优势,其中卧蹲可以预防中风。海南省中医院营养健康科医生符光雄表示,卧蹲分为仰卧式和侧卧式两种,是供练习者在睡觉前练习的姿势。

练习仰卧式时,双膝弯曲,尽量贴近胸口,双手环抱小腿,能坚持多久就坚持多久,对于次数和时间,并没有一定之规。练习侧卧式最好由夫妻两人同时进行,背靠背躺下,各自双膝弯曲,尽量贴近胸口,双手位置依自己的舒适度调整,无时间和次数限制。

从中医方面来讲,卧蹲可使人体经络相互挤压,从而形成自体经络按压的状态,有利于气血流畅,可减少冠心病和脑中风的发病率。老年人腿部关节不灵活,采用这种方式较好。

上下蹲调养心脏

根据相关的研究显示,经常做上下蹲的动作对心脏非常好处。

下蹲时,通过双腿肌肉对血管的挤压作用,能加快静脉血液回流,站起来时,双腿肌肉放松,动脉血又快速流入原来被挤压的下肢血管里。这样一蹲一起,肌肉一紧一松,相当于为血液循环增加了一股动力,可以减轻心脏的负担。

深蹲不仅可以促进下肢血液循环,而且对不同性别群体,通常有不同的保健优势。符光雄表示,深蹲对男人的好处不仅表现在提高全身力量、增长全身肌肉、提高爆发力、增强弹跳力,对男性而言,还可以帮助增加心肺功能,提升性能力。

而根据女人的特点和保健需求,深蹲对女人的好处主要是锻炼腿部力量、塑造美好腿部体型、减肥。另外,女性因为生理原因,往往是便秘的高发群体,深蹲还可以帮助改善女人便秘等。

符光雄提醒,练习上下蹲起时,先做下肢屈伸动作,放松腿部及脚踝,以防损

伤。然后,两脚分开,与肩同宽,双臂前伸,松腰屈膝慢慢下蹲,上身尽量保持平直,停留10秒钟左右,两手收回,又腰缓慢起身(若体力较弱,可将双手按于膝盖上,借助力臂力量缓慢起身)。同时,配合适当的呼气吸气,重复下蹲10—15次,休息片刻,每天可进行1—2遍。

组合蹲,练腰背

组合蹲比较适合夫妻一起练习,分为背靠背双人蹲和车厢式双人蹲。

背靠背双人蹲练习者双脚尖并拢,双脚跟紧靠,然后缓缓蹲下,两人背部靠在一起以保持平衡。双手向前平推,练习时间可以从开始的3分钟逐渐延长到10分钟。

车厢式双人蹲练习者一个背靠墙蹲下,双手平缓推出,搭于前者肩上,前者蹲下时,腰背挺直,抵住靠墙者膝盖,双手也平缓推出。锻炼时间可从3分钟开始,逐渐根据自身情况延长,次数不限。

该姿势在一定程度上锻炼了腰背部肌肉,对腰肌劳损、椎间盘突出等疾病均有很好的防治效果。



慢性病患者要怎样吃水果

■ 本报记者 徐晗溪

水果是日常饮食的一部分,但是对于糖尿病患者等慢性病人来说,食用水果有很多讲究。记者就此采访了海南省中医院主任医师邱晓堂教授。

糖尿病患者吃水果要少量多次

生活中,有些糖尿病患者,因担心血

糖升高不敢吃水果。邱晓堂表示,“这其实是种误解。糖尿病患者只要掌握科学的方法,也是可以适量食用水果的。”

“要避免空腹吃糖分高的水果,尽量让血糖进入人体血液的速度慢一点。”邱晓堂表示,糖尿病患者吃水果时要注意少量多次,每次只吃一点点。

柚子、杨桃、番石榴、猕猴桃的含糖量比较低,适合糖尿病患者食用。这类水果可以帮助减轻患者的胰腺负担,帮助其吸收到丰富的维生素、矿物质

和果胶。

糖尿病病人如果血糖波动不大,可以在适合的时间多选择一些含糖量低的水果,但如果血糖波动大或者是出现了异常,最好还是要暂时忌口,等血糖控制好后再好好享受水果的香甜。

胆固醇高的患者要选择吃果蔬

不少水果中含有丰富的维生素C,

具有降低血脂的作用,其中的膳食纤维在肠道中可以组织胆固醇的吸收,有利于降低血液黏稠度。

“柚子在海南很常见,非常适合胆固醇高的患者食用。”邱晓堂说,柚子中含有丰富的钙、钾、磷、铁等微量元素,以及含有大量的维生素C,因此不仅能降低血液黏稠度,还可以减少血栓的形成。

除了柚子,像火龙果、苹果、葡萄、山楂等水果也非常适合胆固醇高的人食用。日常生活中,胆固醇高的人还可多吃魔芋、木耳、海带、裙带菜、洋葱、南瓜、地瓜等蔬菜和菌藻类食物。

便秘者可选膳食纤维丰富的水果

邱晓堂表示,在慢性病治疗中,长时间的饮食和生活调理很重要,病人要学会选择适合自己的水果。

长期便秘的人为促进肠蠕动,应选择膳食纤维含量比较多的水果,如橙子、橘子、梨等。消化系统不好的人,吃水果时应该挑软的吃,要选择质地比较细腻的水果。富含有机酸的水果能促进人体消化,因此食欲不好的人可适当多吃有酸味的水果,如山楂、橘子等。而胃肠溃疡性患者,不宜空腹吃酸性水果。

过量使用中成药或会加重心脏负担

许多人觉得中成药是从草药中提取的“天然成分”,多用点没关系。但其实,有些中成药超期或过量使用,可能加重心脏负担或引起心悸、心律失常等不良反应。

云南白药 出现跌打损伤,我们可能会用到云南白药。但是本品含有乌头碱类成分,过量服用会中毒。一般情况下,口服类药物,每次0.25—0.5克,一日最好不超过4次。气雾剂喷射时间限制在5分钟以内,每天一般别超过5次。曾有文献报道,一些患者因过量服用云南白药而出现心动过缓、重度心律失常等症。还需提醒的是,本身有严重心律失常的患者不宜使用云南白药。

六神丸 一些患者会因咽喉肿痛等而服用六神丸等药物。但该药中含有蟾酥,可慢性蓄积,一旦服用过量或外用浓度过高,可出现中毒。症状通常表现为口唇麻木、紫绀,四肢麻木,呼吸困难,胸闷、心悸、心律不齐等,严重时出现面色苍白、低血压、休克甚至死亡。一般成年人每次服用不超10粒,一日别超过3次。服用洋地黄类的强心药如地高辛的心脏病患者应慎用。一般消炎解毒丸为1次4—6粒,每日3次;咽喉丸为一次5—10粒,一日3—4次。

复方甘草片 复方甘草片可镇咳祛痰,但应每日服3次,每次2—3片,且服用时间不要超过1周。这是因为其中含有甘草浸膏粉,若长期大量服用,会使血压升高,出现心律失常,肌肉无力等症状,患高血压等心血管疾病的人应慎用。必须服用时,要注意监测血压及尿量,出现不适及时停药。

需注意的是,每种中成药都有主治、禁忌等。用前一定要仔细阅读说明书,做到“药”“证”相符、搞清成分、严守剂量并掌握正确的服药方法,避免和西药重叠。

(时文)

远离6大伤胃食物

生活中,胃对食物很挑剔,生、冷、硬、酸、辣等刺激性食物会影响胃的工作,可能带来胃酸、胃胀、暖气等症状。所以日常生活中,人们要对伤胃的危险分子敬而远之。

冷饮 冷饮、冰棍及凉的饭菜会让胃内温度降低。而很多消化酶的正常工作需要适宜的温度,这就会影响胃酸分泌和消化酶的作用。建议人们在天气热的时候,最好喝凉白开;冰棍一次只吃一根,而且要慢点吃;尽量少吃寿司等凉的食物。

腌菜 很多人爱吃酸菜、咸菜、咸肉等腌制食品。不合格的腌菜中含有大量亚硝酸盐,在胃内适宜酸度或细菌的作用下,能合成亚硝胺类化合物,有致癌作用。

烟熏和油炸食物 腊肠、腊肉等烟熏食物含盐量高,会损害胃黏膜,其中还有大量致癌物,如苯并芘和环芳烃。油炸、烧烤食物中也含有此类致癌物,都应该少吃。

酒精 酗酒除了伤肝,也会伤胃。临床观察发现,1/3—1/2的胃癌患者有长期饮酒史。因此,日常生活中应少喝酒。如果不得不喝一点,尽量喝酒含量低的酒,烈性酒不能碰最好别碰。

甜食高脂食物 有的人一顿饭能吃下一个肘子、一整个小蛋糕,而这些高糖、高脂肪、高蛋白的食物吃多了,会加重胃的负担,导致厌食、腹泻、肠胃功能紊乱等胃部症状。因此,吃甜食、肉类等要适度。

辛辣刺激的食物 辣椒是很多人离不开的调味品,对健康也有诸多益处。但辣椒素会引起胃酸分泌增加,刺激黏膜充血水肿,加速肠胃蠕动,引起腹泻、腹痛等症状,对消化功能也会有影响。特别是患慢性胃炎、胃溃疡的人更不能经常吃辣。

(生时)

水果菜这样煮营养又健康

水果入菜的方式多种多样,如蒸、炖、炒等,人们平时可以根据水果的特性制作丰富多彩的水果菜肴。

质地紧实的水果,适合蒸

一般质地较紧实的水果适合蒸,比如雪梨、木瓜、橙子、菠萝等。

菠萝饭:将糯米蒸成糯米饭备用,再将菠萝切下一部分做盖,挖出菠萝肉切碎,留下约0.5厘米厚的外壳,上笼蒸15分钟左右。将菠萝肉与糯米饭拌匀后放进菠萝内,盖上盖,再蒸15分钟左右即可。

颜色鲜艳的水果,适合炒

颜色鲜艳的水果非常适合用来炒菜,比如芒果、菠萝、草莓、猕猴桃等。另外,像菠萝、猕猴桃、木瓜、芒果等水果富含蛋白酶,可以嫩化肉类,非常适合与肉类搭配。

芒果炒虾球:把芒果用小刀划开并撕去表皮;用刀把虾肉划开后背,挑去虾线;芒果肉切成菱形块、青椒和姜切片;锅中烧开水,放少许油焯熟虾球,待虾颜色变红、翻卷时马上捞出沥干;锅里放橄榄油,低温煸香姜片,放入青椒和虾球翻炒、烹少许汤并调味,放入切好的芒果肉,快速翻炒勾薄芡即可。

质地硬的水果,适合炖

煮炖的方式也比较适用于质地比较硬的水果,这样在她煮的过程中不容易完全破碎,比如梨、甘蔗、木瓜、苹果、马蹄等。

青木瓜炖排骨:锅中煸香葱姜后炒香排骨,放入高汤先炖开,撇净浮沫;放入红枣、桂圆肉和青木瓜继续炖煮1小时;出锅前10分钟放盐、5分钟放鸡粉调味即可。

(宗禾)