

芒种
盛夏始一年中湿热最重的时节
我们该如何养生宜多喝热水
预防“暑气”乘虚而入

芒种节气,此时无论是气温还是空气湿度都在持续上升。南京市第二医院营养科主治医师王霞提醒:芒种时节宜多喝热水,预防“暑气”乘虚而入。

王霞告诉记者,中医认为“暑病”一般出现在夏至以后、立秋以前,但在芒种节气前后往往已经能够寻到“暑气”的蛛丝马迹——人们会逐渐开始困倦、出汗、烦闷,这就是所谓“暑易入心”的体现。她建议公众从芒种节气开始就多喝热水,保证津液充足,以免被“暑气”乘虚而入。

王霞建议这个时节宜多食青梅。青梅性味酸甘凉,有生津止渴的功能,益于健胃消食。其中含有多钟有机酸和矿物质,还具有降血脂、改善皮肤状态、清理血液与肠道等功能。“芒种时节多食青梅能够很好地预防‘暑气’,培固人体的津液不受外界湿热所伤。”

闷热、潮湿的天气“偷走”了很多人的好睡眠,怎样消除这种困乏?王霞认为补钾是个不错的办法。当人体大量出汗后,不要马上喝过量的白开水或糖水,可喝些果蔬汁,防止血钾过分降低。同时多吃些富含钾的食物,如荞麦、玉米、大豆、香蕉、甘蓝、莴苣、毛豆、苋菜等,以改善体内钾、钠平衡,既能预防“夏打盹”,又可防止血压上升和血压过低。

芒种夏至天,走路要人牵
建议中老年饮食要“四宜”

民间有句俗话说“芒种夏至天,走路要人牵”。进入芒种后连续的高温天气,让人走路时总有种头重脚轻、四肢无力的感觉,尤其是中老年人最为明显,这多是因为过高的温度环境,加上身体代谢的提高,体内营养流失过快导致的。在芒种时节里,想要精神饱满,腿脚利索,不劳儿女费心,北京广安门医院主任医师赵昕建议大家在饮食上要做到“四宜”。

1.宜多吃碱性食物

俗话说“夏吃碱,火气减”,芒种后气温升高,出汗量增多加上食欲减退,体内积攒的火气会越来越大。而碱性食物多是蔬菜、水果一类的,它们所含的水分较多,维生素和矿物质也很多,多吃一些碱性食物有助于调节身体的酸碱度,不会过于干燥而导致上火,身体的状态也会更轻松一些,不会有过多的疲惫感。

推荐食谱:清炒空心菜

2.宜多吃高蛋白食物

高蛋白食物在日常饮食上都是不能缺少的,富含蛋白质的食物能为人体提供充足的能量,增强身体的免疫力。夏天代谢提高,消耗本来就大,如果不注重蛋白质的补充,就十分容易感到乏力。但芒种时节所吃的高蛋白食物要有侧重,尤其是中老年人,最好能保证每天摄入一个鸡蛋,高蛋白的肉类宜多选择虾肉、鱼肉、鸡鸭肉。

推荐食谱:番茄豆腐烩大虾

3.宜多吃粗粮

炎炎夏日,在主食上最好少吃精制精面类的食物,要多添加一些粗粮进去,像早晚可以蒸煮一些玉米、南瓜、紫薯来代替馒头,中午吃米饭可以加些紫米、藜麦、糙米、小米等一起蒸。粗粮中的营养更为丰富,含有较多的粗纤维和铁、锌、硒等,益于肠胃,也能缓解疲劳,消除烦躁的心情。另外,夏季流出的汗液多,容易丢失钾元素,多吃一些粗粮,也能很好地补充钾,调节身体状态,预防一些“老年病”。

推荐食谱:紫米坚果球

4.宜多喝营养汤

进入芒种时节后,时常会热得人汗流浹背,一定要记得随时为身体补充水分,才能有好的精神面貌。像中老年人空闲时间相对比较多,除了要多喝水外,还可以多煲一些汤饮用。喝汤不仅可以补水,也可以帮助身体补充更多的营养,更利于夏季的身体健康。夏季适合喝的营养汤有很多,可以用绿豆、薏米、红豆、莲子、百合等一些适合夏天食用的食材,煲成甜汤饮用,喝起来清热解暑。也可以用冬瓜、丝瓜、海带等食材煮成咸汤食用,开胃解腻,补水消除燥热感。给大家分享两道适合芒种时节喝的汤,一道甜汤,一道咸汤,既营养又美味,可以多在家里做着喝。

推荐食谱:绿豆百合汤、丝瓜口蘑汤

中老年人在进入芒种节气后饮食上要多注意一点,就是少吃剩饭剩菜。进入芒种后,天气多是持续的高温,外加雨水增多,是很容易滋生病菌的。如果吃剩的饭菜没有及时放入冰箱冷藏,或是存放时间超过12个小时,就会产生亚硝酸盐和一些细菌,饭菜里的营养也会有所流失,再继续吃对健康没有任何好处。所以,不要为了节省而影响了自己的身体,最好把控好做饭的量,保证一次性吃完,既健康也不会浪费食物。

据钱江晚报、健康时报

6月6日是芒种,它是二十四节气之第九个节气,夏季的第三个节气,预示着仲夏时节正式开始。芒种的“芒”字,是指麦类等芒植物的收获,芒种的“种”字,是指谷黍类作物播种的节令。“芒种”二字谐音,表明一切作物都在“忙种”。在这个一年中湿热最重的时节,人体很容易受到暑热的影响,容易出现口干舌燥、失眠等问题。因此,芒种时节需要格外注意养生,以保持身体的健康。具体如何做?一起来听听健康专家的建议。

好吃懒做
真的容易得病哟

能坐着绝不站着,能躺着绝不坐着。懒,似乎成了流行的通病。如今便利的生活条件更是滋生了“懒一懒”的条件。贪食美味又懒于做饭,叫个外卖、去个餐馆就能解决问题。可身体在不知不觉中发福了不说,还可能被慢性病缠上。

懒比“好吃”更可怕

中国疾控中心营养与健康所进行的“北京餐馆就餐者膳食营养消费调查”显示,外出就餐有三大突出问题:油盐多、禽畜肉类多、主食相对少且过精。而长期摄入这类高油盐、高蛋白、高热量食物,易引起高血脂、高血压、糖尿病等慢病疾病。与之相反,越常在家吃饭的人得糖尿病的几率则越低。这是哈佛大学研究员追踪了26年的调查结果。一周在家吃晚餐5到7次的人,比一周只在家吃2次晚餐的,罹患糖尿病的几率降低15%。

和“好吃”相比,懒懒的生活状态更可怕。世界卫生组织发表在《柳叶刀·全球卫生》杂志上的一项研究估计,2022年全球超过1/4的成年人缺乏锻炼,尤其是高收入国家的成年人“最不活跃”。缺乏体育锻炼的人群,罹患心血管疾病、糖

尿病、痴呆症和癌症等风险更高。

懒惰大多来自内心的想法

美国政治家本杰明·富兰克林曾说过,“懒惰,像生锈一样,比操劳更能消耗身体;经常用的钥匙总是亮闪闪的。”美国佛蒙特大学用20年时间研究了17000多位男性患者后发现,经常运动者比不运动者患肺癌的几率低68%,患直肠癌的几率低38%。世界顶级期刊《Cell》则证实,运动能直接杀死癌细胞,缩小肿瘤。

其实身体的懒惰大多来自内心的想法。心理学认为,当人在心中制定一些理想时,也跟着引发出了一股抗拒的心理,这份抗拒之心是一种与生俱来的本能,即每个人天生都是懒的。对抗“好吃懒做”不是件容易的事,但成功的人往往更懂得自律。

我国晋代将军祖逖坚持闻鸡起舞,每天听见鸡叫就起床练剑,寒来暑往从不间断,成为能文能武的全才;日本作家村上春树从33岁开始每天凌晨4点起床,写作4小时,跑步10公里;葡萄牙球星C罗从不吃甜食,从不喝酒,低糖低脂,连最爱吃的葡萄牙烤鱼都能放弃,将体脂率严格控制在7%,30多岁的身体依然拥有不输20岁的体能。

“盛年不再来,一日难再晨,及时当勉励,岁月不待人。”在田园悠然自得的陶渊明如此规劝世人。穿越千年,生活上的便捷更应让我们明白,什么叫“懒惰一时,损失一生”。好吃懒做的人,终将与健康 and 成功告别。

据科普中国

