

时节 | 初夏

中国人把每个季节称为时节,时节二字就包含着有所为,有所不为的意思。每当季节变换,人们就需要在生活中及时调整应对方法,用顺应自然和符合健康规律的理念去改变原有的方式,以求得健康。

初夏时节已至,气温将变得越来越热,在生活中,每个人都消耗着更大的体力,如何更好地适时而为,让自己度过健康需要养生知识的保驾护航,为此,本期专版特别遴选了部分度夏养生知识,以飨读者。



【保健养生】

多喝水、少喝饮料

初夏天气都比较炎热,人体每天的喝水量应达到2000—2400毫升。由于早上人体血液浓度非常高,容易形成血栓,所以早上起床后第一件事就应该喝一杯水。一天水分的补充和保持也是很重要的,保持体内足够的水分可以清洗肠道,预防上火。不宜用饮料代替水,汽水、果汁、可乐等饮料含有较多的糖分及电解质,这些物质会对胃产生不良刺激,影响消化和食欲。

保证睡眠充足

夏季日长夜短,气温高,人体新陈代谢旺盛,消耗也大,容易疲劳。因此,夏季保持充足的睡眠对于促进身体健康、提高工作、学习效率具有重要的意义。为了保证充足的睡眠,首先应做到起居有律;其次应注意卧室通风、凉爽;第三要保持平静的心境,力求“心静自然凉”;第四要有适当的午睡时间,夏季午睡可使大脑和身体各系统都得到放松,有利于下午的工作和学习,也是预防中暑的有力措施。

少洗冷水澡

随着气温的上升,人们外出归来,特别是在运动锻炼之后往往喜欢冲冷水澡。由于人体在阳光下吸收了大量的热,冷水澡会使全身毛孔迅速闭合,热量不能散发而滞留体内,引起高热,还会因脑部毛细血管迅速收缩而引起供血不足,头晕目眩,重则还可引起休克。因此,最好的办法是让自己出汗,带走身上大量的热,然后再洗澡。

饮食要合理

饮食宜清淡,但也不能拒绝荤菜。由于夏季人的胃酸分泌减少,加之饮水较多,冲淡胃酸,导致机体消化功能较弱,而且初夏

天气闷热又潮湿,故饮食应多吃营养丰富、清淡之品,忌食油腻、煎炸及热性的食物。但是,清淡不等于素食,素菜中虽然含有大量的膳食纤维及丰富的维生素,但缺乏人体必需的蛋白质。所以,即使在炎炎夏日也不要拒绝荤菜,可适当摄入一些瘦肉、蛋、奶、鱼,关键是在烹调时多用清蒸、凉拌等方法,不要做得过于油腻。如可取鲜嫩碧绿的荷叶,用开水略烫后,用来包鸡、包肉,蒸后食用,风味别致、清香可口、有增进食欲之效。

此外,凡有苦味的蔬菜,大多具有清热的作用。因此,营养学家建议,夏季经常吃苦菜、苦瓜等苦味食品,能起到解热祛暑、消除疲劳等作用,而且对肠炎、痢疾等有一定的防治作用。最后,刚从冰箱中取出来的食物也不宜食用。刚从冰箱里拿出来的食物只有2℃至8℃,肠胃容易受到强烈的低温刺激,可能出现腹泻等毛病。所以,从冰箱里取出来的食物应在常温下放一会儿再吃。

防“湿”从初夏开始

夏季天气炎热,雨水多,容易引起湿气,所以夏季去湿气防湿气是很重要的。初夏时节阴雨天或雾天要少开窗户,而当室外艳阳高照时,要适当开窗通风,居室可安放部分祛湿剂或干燥原料来降低室内的空气湿度;出现“高温高湿”天气时,可使用空调降温、抽湿的功能,将气温降至25—28℃、相对湿度降为50%—60%。

初夏穿衣应选择具有较强吸湿能力面料(如全棉)制成的宽松服装,要经常晒被褥,勤洗澡,勤换衣。还要避免外感时邪,万一在室外涉水淋雨,回家后可饮服姜糖水,如有头重、身热等症状,可服用藿香正气丸等药物。



【锻炼健身】

俗话说——冬练三九夏练三伏。对于人来说,每天锻炼必不可少。在初夏时期,进行耐热锻炼更是再合适不过。耐热锻炼就是在逐渐升高的气温下进行锻炼,以达到适应更高温度环境的目的。一般情况下,经过20天左右的耐热锻炼,盛夏来临后人体就不会觉得太热了。那么进入初夏,人们锻炼应该注意些什么?

夏季养生锻炼,首先要做的应该是先静己,也就是安神,保持自己心绪宁静,身体放松,使得自身的代谢不会因为自己情绪的波动而过快或发生剧烈变化。具体讲,就是要“戒怒戒燥,忌大喜大悲”,保持心情舒畅,积极面对每一天的生活。

遵从这一原则后,接下来就是进行初夏锻炼前的准备了,初夏锻炼身体是有讲究的,不当锻炼可能会引发一些疾病。因此,初夏锻炼首先应进行以下选择:

1. 选择合适的时间:

运动的时间最好选择在清晨或者傍晚,这个时候阳光不太强烈,可以避免强烈紫外线对皮肤和身体造成的损害,一个尽量避免上午10点到下午4点以前进行户外运动。

2. 选择合适的地点:

最好选择在户外进行运动。公园、湖边、庭院等视野开阔、阴凉通风的地方都是比较好的运动地点。如果条件有限只能进行室内运动的话,最好打开门窗,让空气保持畅通。

3. 选择合适的运动项目:

初夏应以增强心肺功能的锻炼为主,如步行、爬山、跳绳、放风筝、慢跑、春游、太极拳等。一般来说,老年人可选择慢跑、散步等缓慢、轻柔的运动。中年人适合快走、骑车等中等强度的体育项目。而中小学生和年轻人则以跑步、打篮球、打羽毛球等为最佳的

选择。其中步行简单易行,运动量可以自行调控,适合任何年龄段,可首选。

对于初夏时期而言,气候炎热,且存在黄梅等特殊情况来看,锻炼过程中也需要注意以下方面:

1. 不宜骤然进行,不做无准备的锻炼

初夏时期,天气炎热,因此在锻炼前可提前涂抹防晒霜等护肤用品。此外,初夏时期晨练是比较好的选择,但中老年人晨起后肌肉松弛,关节韧带僵硬,四肢功能不协调,故锻炼前应轻柔地活动躯体,活动腰部,放松肌肉,活动关节,搓搓手、脸、耳等暴露于外的部位,以促进局部血液循环,提高运动的兴奋性,防止因骤然锻炼而诱发扭伤等意外伤害。

2. 注意运动强度和量度

夏练的目的是通过运动来强健体魄,不需要进行高强度的剧烈运动以避免由于过度活动和损耗而对人体产生不利影响。锻炼的强度一般应在锻炼后一小时恢复正常为合理。对于长期不参加体育运动的锻炼者,要逐步增加运动强度,最好逐步地提高运动的持续时间和强度。夏季锻炼不

宜出汗过多,刚出汗就可以了,锻炼结束时还要立即擦干汗液,换上干净衣物,以防着凉。

3. 不宜张嘴呼吸

要学会鼻吸口呼,锻炼应养成用鼻子呼吸的习惯。虽然夏季的空气质量相对好于冬季,但因为夏季风速比较小,若空气中有污染源的话不容易消散,初夏早晨的空气质量也相对浑浊一些。使用鼻子呼吸,其对空气有过滤作用,可以使气管和肺部不受尘埃、病菌的侵害。

运动锻炼完毕后,也不能掉以轻心,否则容易出现许多不良症状。一般来说,初夏运动过后需要注意以下几个问题:

首先,不宜在运动后立即喝冷饮,以免肠胃血管突然收缩而造成胃肠不适应。

其次,不宜饮用过多的水,以免给胃肠和心脏带来负担。

再次,不宜在运动后马上洗冷水澡,以免造成体温调节功能失调,导致热伤风。

最后,不能稍出点汗就开始吹电风扇或洗澡,而应及时更换汗湿的衣物,以免诱发感冒、风湿或者关节炎等疾病。

