

夏季养生重养心：

# 少汗养心 药茶宁心 养阳清心

天地万物都有个“春生、夏长、秋收、冬藏”的运动和变化的规律。人们想健康长寿就应该很自然地“应天顺时”，遵循这个规律。夏季是阳气最盛的季节，气候炎热而生机旺盛。此时是新陈代谢的时期，阳气外发，伏阴在内，气血运行亦相应地旺盛起来，活跃于机体表面。夏季养生重在“养心”。



## 怡神养心

人们要借助夏天这个散发的季节，把春季淤滞的恼怒情绪宣泄出去，保持情志舒畅，心神和缓。如果违背了夏天的自然之道，“逆之则伤心”，就会损失心气，到了秋冬季节容易患病。夏季养心，一忌肝火，尽量避免生气、焦虑、抑郁；二忌心火，减少心烦、懊恼、躁动不安等情绪，宜清静养神，摒除杂念，保持淡泊宁静的心态。当然，夏天天气高，可以选择早上和晚上到户外散步等方式进行锻炼。

## 少汗养心

夏天微微出汗能够调节体温，利于气血通畅。但若是经常大汗淋漓，则不利于健康。中医有“汗血同源”之说。汗由津液化生，津液与血均为水谷精微，汗为血之源，出汗过多，容易耗伤津液及阳气，可致气血两伤，心失所养，出现心慌、气短、失眠、神疲乏力、烦躁、尿少等症状。

## 养阳清心

夏季昼长夜短，顺应自然，应晚睡早起，同时配合午睡，时间以30分钟为

宜。饮食应温和，苦而清淡，饮食有节，根据“春夏养阳”的原则，夏季饮食应温。过于辛热，助阳生火；过于寒凉，助湿生痰。苦味入心，清解暑热降心火，清淡饮食可促进食欲，利于消化。

## 药茶宁心

结合个人体质，可适当选用中药泡服，调整阴阳平衡。对于体质虚弱，热伤气津而神疲乏力、头晕、口渴、汗多者，可选用西洋参6片、麦冬10粒，开水浸泡代茶饮，有益气养阴、生津之功效。对于肝火偏盛而烦躁、眼花、目红、头痛、头昏、口苦口干者，可用菊花10朵、决明子6克，开水浸泡代茶饮，有清肝明目之功效。对于心火上炎而出现心烦、口渴、睡眠不实、口腔溃疡的人，可用莲子6克、栀子6克、酸枣仁6克，开水浸泡代茶饮，有清心除烦安神的功效。

在夏季注重养心的同时，还应注意合理使用空调，室内外温差在5℃以内，否则容易感冒。使用空调时间过长，会导致腠理闭合，汗液排出不畅，影响正常代谢。出汗后不宜马上吹空调，避免受凉。睡眠时，尽量不开空调，因为受凉后，易感冒或腹泻。

## 食品

### 三招辨出翻新土豆

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员何丽指出，要辨别真正的土豆和翻新土豆，不妨学会以下三招。

一、看看孔，孔深的土豆要当心。通常，新土豆上的孔要浅一些，老土豆上的孔则要深一些，而翻新并不能改变土豆身上孔洞的深浅。

二、掐掐肉，硬硬的土豆不能买。用手掐一下土豆，若有汁液渗出来，就说明土豆是新的。

三、搓搓皮，不掉皮的土豆也危险。新土豆的皮搓搓就能掉，翻新老土豆就不容易搓掉皮了。 摘自《大河健康报》

## 生活

### 睡不好觉，红枣煮汤

神经衰弱在中医理论中属于“不寐”、“健忘”等病症，最常见的原因是脑力劳动过多。这种累出来的衰弱，不妨用红枣煮汤，代茶饮，不仅能补养气血，而且能宁心安神，有助于睡眠。作为中药，红枣性温味甘，有补脾和胃、益气生津、养血安神的功能。 摘自《生命时报》

## 饮食

### 粽子一定趁热吃

粽子的主料是糯米，支链淀粉含量高。糯米加热后，支链淀粉会糊化，有利于被消化酶分解，更易消化；而一旦冷却，淀粉会老化回生，分子间凝固加强，不容易被消化。此外，肉粽子里还含有大量饱和脂肪，对于胃不好、消化吸收能力差的人来说，大量的荤油会给消化系统带来负担。趁热吃的话，糯米质地柔软，荤油是液态，易与胆汁混合，胃肠功能正常的健康人消化起来仍不算很困难。一旦变冷，猪油凝固，吸入猪油的糯米硬度也上升，令胃肠负担加重。 摘自《家庭医生》

## 益寿

### 女性常补钙，寿命增两成

美国《临床内分泌学与新陈代谢杂志》刊登加拿大一项为期10年的新研究发现，女性常补钙可延年益寿。

麦吉尔大学大卫·戈尔茨曼博士及其同事对9033名参试者的相关数据进行了梳理分析，在研究期限内，1160名参试者死亡。与不经常补钙的女性相比，每天补钙1000毫克的女性死亡危险降低22%。 摘自《益寿文摘》

## 老人

### 老人遮阳要戴“空顶帽”

建议老人夏天选择空顶帽遮阳，这种帽子没有顶，利于通达阳气，宣行郁滞，从而强壮身体。经常可以看到老人模仿空顶帽的样子做成睡帽，在家中戴，虽然美观不足，但非常舒适实用。

此外，老人佩戴帽子还要注意以下几点：1、帽子的材质应柔软、保温，内衬最好用天然织物。2、帽子的厚薄以保暖但不出汗为佳，如戴帽出汗反而更易感冒。3、头部喜欢清凉，所以帽子不能太厚重，否则体内火气不易散发，导致血压升高、口干舌燥、咽喉肿痛等。 摘自《健康时报》

## 夏天多喝3种汤：米汤、蔬菜汤、绿豆汤

炎炎夏日，人体难免会大量排汗。这时，很多人的第一反应是要大量喝白开水。中国疾病预防控制中心营养与食品安全所付萍教授告诉《生命时报》记者，排汗不仅会丢失很多水分，还损失了一定量的钠、钾、钙、镁等矿物质，以及少量的维生素、脂肪酸和氮元素。夏日排汗多时不仅要补充水分，还要注意补充多种营养。这时白开水不能满足所有需求，以下3种汤能帮你度夏。

蔬菜汤补充矿物质。夏日饮食中要多增加一些蔬菜清汤，如蚕豆酸菜

汤、白菜豆腐汤、菠菜鸡蛋汤、紫菜蛋花汤、冬瓜虾皮汤等。烹调时，只需要加一点香油或橄榄油，放一点点盐，做成清淡的咸味汤即可。喝蔬菜汤一方面可补充水分，另外也可以补充一定量的矿物质。

米汤促进食欲。夏日天气炎热，人往往食欲不好，这时喝稀薄的米汤可促进消化液分泌，从而增强食欲。最好选择一些粗粮，如糙米、小米、大黄米、燕麦、高粱米等，它们富含B族维生素，还可提供少量蛋白质。

绿豆汤止渴消暑。绿豆汤是我国传

统的夏季饮品，具有清热解毒、止渴消暑的功效。研究表明，绿豆富含淀粉、B族维生素和多种矿物质，其防暑功效主要来自于豆皮中的多酚类抗氧化物质。煮绿豆汤时加点醋或柠檬汁能防止其变色。

此外，夏天补水还应注意：少量多次，每次200~300毫升，一次饮水不要过量；水温适宜，根据个人习惯选择水温，不要过于贪凉，以免影响肠胃功能；碳酸饮料要少喝，碳酸饮料中的二氧化碳气体在挥发时会带走一部分热量，但其含糖量较高，只能少量饮用。

## 美国“雅虎女性网”最新载文 10种食物能防晒

美国“雅虎女性网”最新载文，总结出“10种防晒护肤食物”。

西兰花。西兰花所含的异硫氰酸盐可促进保护酶的产生，保护细胞免受紫外线侵害。

西红柿。西红柿中的抗氧化剂番茄红素具有多种防晒功效。

枸杞。多项动物实验发现，枸杞有助于阻止紫外线导致的氧化。

咖喱。咖喱内的姜黄素能防止紫外线导致的细胞受损和细胞凋亡，从而达到护肤的效果。

绿茶。绿茶富含抗氧化剂，常喝绿茶可防止因日晒而导致皮肤损伤。

橙子。橙子等柑橘属水果富含维生素C，有助于防止紫外线，减少晒伤导致的皮炎。

蘑菇。蘑菇中的β葡聚糖具有光防护功效，可降低紫外线导致的氧化。

黑巧克力。黑巧克力内富含多种抗氧化剂，适量摄入可减少有害紫外线伤害。

羽衣甘蓝。羽衣甘蓝含有大量的β胡萝卜素，有助于防晒抗氧化。

椰子油。椰子油含有具有抗菌作用的月桂酸，其中的饱和脂肪也可预防皮肤受到阳光紫外线的损害。

## 夏天巧穿衣更凉快

### 棉麻丝质最吸湿 领口裤脚宽松点

烈日炎炎，有时怕热恨不得穿得越少越好，然而，穿少了身上会被晒得红彤彤的，有时还觉得更热了。想要穿得既凉快，又防晒，既得体，又健康，就要从材质、颜色、款式上多下功夫。

穿得少未必凉快。夏天穿得少是为了散热，但有时如果穿得太少反而不凉快。在气温接近或超过37℃时，皮肤不但散热功能减弱，反而会从外界环境中吸收热量。穿得太少，还很容易被紫外线灼伤，甚至患上皮肤炎症，因此越是到了暑热难熬之时，越不能只穿背心、短裤或打赤膊。尤其在室外，气温往往高于体温，可穿一些浅色的薄长衣、长裤，来阻隔日光的暴晒，以利于防暑。此外，在背心外搭一件棉麻的短衫，也是不错的办法。

吸湿材质更凉爽。夏季天气炎热，衣物材质要耐磨、轻薄，透气散热性也要好，对皮肤还无刺激性。此外，吸湿性好的衣服可以及时吸干人体的汗液，并通过汗液蒸发的过程给人带来凉爽的感觉。所以，最好选用吸湿性良好的棉、麻、丝等天然植物纤维加

工而成的衣服；有些雪纺料子，看起来薄薄的，但其实是化纤制成的，透气吸湿性差，穿着反倒会闷热。

白色防晒又凉爽。从防晒角度来说，浅黄色防晒效果最差，其棉织品防晒指数只有7，深红色和藏青色是最理想的防晒色，但深颜色容易吸热，从以上两个角度衡量，白色棉织品防晒指数达33~57，又不易吸热，所以最适合夏天穿着。夏季酷热干燥，天蓝色、淡蓝色、乳白色、淡绿色等浅色衣服可使人心情平静、愉悦，增进健康。

领口袖口要宽松。出汗可带走大量热量，是夏天人体调节体温的最重要途径，如果汗液蒸发受阻，很容易中暑，同时，体内的一些代谢产物不能通过汗液顺利排出体外，对健康不利。如果夏天穿紧身服饰，尤其是胸部、腰部、袖口等处有松紧带的款式，极易造成闷热、影响呼吸、阻碍正常发育。夏天衣服最好选择宽松的款式，领口、袖口不要过于贴合，尤其是裤脚的敞口可以大一些，类似于伞状或喇叭状，有助于通风、排汗。腰带不宜系得太紧。