

夏日养生,“清凉”最重要

饮食宜清淡,思想宜清静,运动宜适度

夏至刚刚过去,天气越来越热,易导致情绪急躁、激动、焦虑、失眠等症状,因此夏日养生极为重要。安徽省中医院脾胃病科主治医师王睿提醒,夏至后在生活中“降温”很重要,饮食宜清淡,思想宜清静,运动宜适度。 鲁燕玲 记者 李皖婷

NO.1 饮食清淡

夏至后的饮食要以清淡易消化为主,少吃高脂、味重及辛辣刺激食物,煎炸类食品也应少吃,多吃新鲜蔬菜瓜果。

但对于虚寒或虚弱体质的人,则可适当吃一些有补益性的食物,如扁豆、马铃薯、南瓜、羊肉、鸡肉、鸽肉、韭菜、番茄、白木耳、黑豆、黑芝麻、松子等。

金银花茶、菊花茶、蒲公英茶等可以达到清心降火的效果,但虚寒或虚弱体质的人不宜喝。每天要定时喝水,不要非等到口渴,每日饮水量约在2000ml到3000ml,高温作业的人要更多。清晨可适量饮水,运动后可适量喝一些淡盐水,但不建议喝冰水,也不建议把啤酒、饮料当水喝。

NO.2 思想清静

盛夏气压偏低,易使人感到烦躁、闷热。需要让思想平静下来,克制火爆脾气和情绪波动,保持平和的心态。

日长夜短,要顺应自然界阳盛阴虚的变化,睡眠方面要相对的“晚睡”“早起”,建议最佳入睡时间是22:00~23:00,最佳起床时间是5:30~6:30。提倡睡“子午觉”补充睡眠,消除疲劳,补充精力。但午睡不宜过长,一般半小时为宜。

NO.3 运动适度

夏天运动不宜太过剧烈,一次锻炼时间不宜过长,以20~40分钟为宜,避免出汗过多。如锻炼时间较长,可在中间安排1~2次休息。

在项目的选择上要以慢速运动为主,要避免阳光的直射,运动地点尽量选择室内。

游泳是夏季最好的健身项目,其他如泡温泉、健身操、瑜伽以及器械锻炼等都是不错的室内运动健身项目。早晚日照不是很强的时候,一些适量的有氧运动如散步、快步走、打网球、骑单车等对健康也很有益。

中年空巢,剩爸剩妈的“天伦之痒”

专家:父母应重新调整生活重心,拓展业余爱好

■ 02版

6岁以下儿童不建议
经常佩戴太阳镜

■ 04版

夏季如何祛湿养阳?
晚睡早起,顺应自然

■ 05版

遇到小事就“炸毛”
或是“情绪中暑”

■ 06版